

# PROJETER

<b>PROJETER</b>	<b>L'île aux objets</b>	<b>Situation de référence</b>
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer loin différents objets en adaptant son geste à l'engin</li> <li>• Lancer en un temps délimité</li> </ul>	
<b>Apprentissages visés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'orienter de profil pour lancer loin</li> <li>• Dissocier les jambes au moment du lancer</li> </ul>	
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vortex, sacs de graines, fusées en mousse, anneaux (projectiles différents qui se lancent à bras cassé ou à bras allongé en quantité suffisante, éviter les projectiles roulants)</li> <li>• 1 tapis (2 m x 1 m)</li> <li>• 2 poteaux, 1 élastique avec un manchon blanc, 1 banc, 1 sablier de 30 secondes, une zone cible matérialisée, des bouchons</li> <li>• Bouchons (pour comptabiliser le nombre de points)</li> </ul>	

## But du jeu :

Lancer le plus loin possible pour atteindre la zone cible.

## Organisation :

- Constituer des équipes de 4 à 6 élèves.
- Délimiter une zone de réception des projectiles – une zone de rassemblement des projectiles à lancer – une zone de lancer – une ligne en hauteur.
- Chaque élève comptabilise son nombre de bouchons, ils sont additionnés à ceux de l'équipe.

## Consignes :

*Vous prenez chacun un projectile. En posant un seul pied sur le tapis, vous le lancez par-dessus l'élastique afin d'atteindre la zone cible.*

*Vous recommencez avec un autre projectile et vous continuez ainsi durant 30 secondes.*

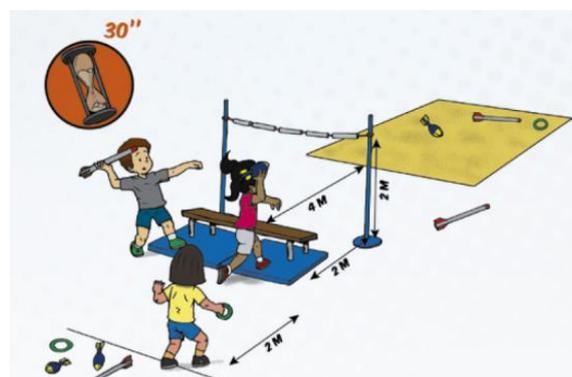
*Seuls les projectiles qui restent dans la zone cible sont comptabilisés.*

## Critères de réussite :

- Le projectile passe au-dessus de l'élastique (un seul pied posé sur le tapis au moment du lancer, ce qui oblige à une dissociation des jambes).

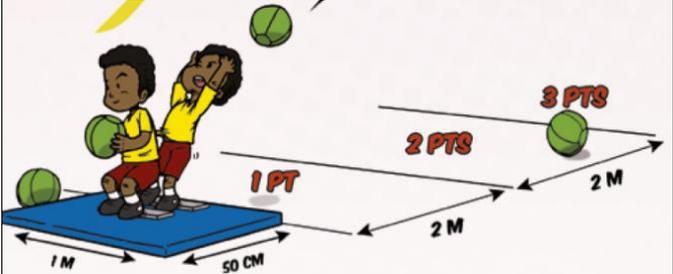
## Recommandations :

- Pour des raisons de sécurité, ramasser les projectiles en même temps que ses camarades et au signal de l'adulte.
- Durant le lancer, respecter les espaces de lancer et de chute des projectiles.



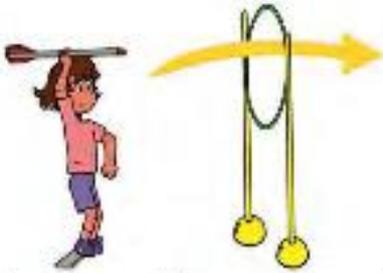
## Variables :

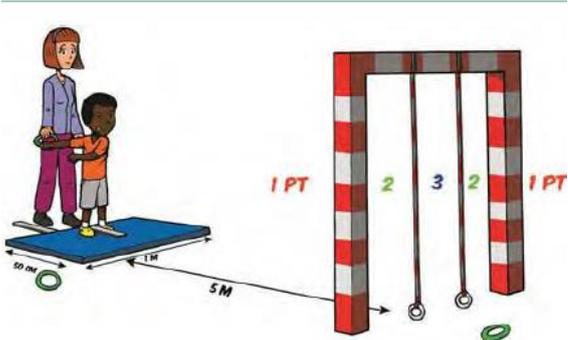
- Temps pour agir soit sur la vitesse d'exécution, soit sur la qualité de réalisation du lancer.
- Distance entre la zone de rassemblement des projectiles à lancer et la zone de lancer.

<b>PROJETER</b>	<b>Haut les mains</b>	<b>SA 1</b>
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lancer différents objets en adaptant son geste à l'engin</li> </ul>	
<b>Apprentissages visés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Déclencher le lancer à partir des jambes pour lancer loin</li> <li>Réaliser une extension des jambes et des bras vers le haut et l'arrière pour lancer le plus loin possible en arrière</li> </ul>	
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 médecine-balls (1 kg)</li> <li>1 latte en bois</li> <li>Des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles, tapis de dimensions 1 m x 50 cm,</li> <li>Des bouchons (pour comptabiliser le nombre de points)</li> </ul>	
<p><b><u>But du jeu :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lancer loin en arrière.</li> </ul> <p><b><u>Organisation :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Constituer des équipes de 8 élèves. Prévoir 3 lancers consécutifs par élève.</li> <li>Délimiter une zone de lancer et une zone de réception échelonnée (voir le dessin).</li> <li>Chaque élève comptabilise ses bouchons et les additionne à ceux de l'équipe.</li> </ul> <p><b><u>Consignes (appuyées par la démonstration de l'enseignant) :</u></b>  <i>Vous vous placez sur le support de lancer, dos à la zone de chute des projectiles.</i>  <i>Vous êtes en position jambes fléchies, tronc droit, talons en appui sur la latte en bois.</i>  <i>Vous tenez le medecine-ball à deux mains au niveau de la poitrine.</i>  <i>Vous réalisez une extension des jambes puis des bras vers le haut et l'arrière pour lancer le plus loin possible en arrière.</i>  <i>Vous réalisez trois lancers consécutifs.</i></p> <p><b><u>Critères de réalisation :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rester les 2 pieds sur le support de lancer.</li> <li>Rechercher un mouvement d'extension du corps en terminant les talons décollés de la latte en bois.</li> </ul> <p><b><u>Recommandations :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ramasser les projectiles en même temps que ses camarades et au signal de l'adulte.</li> <li>Durant le lancer, respecter les espaces de lancer et de chute des projectiles.</li> </ul>		
<p><b><u>Variables :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Distance entre les zones cibles (inférieure ou supérieure de 50 cm).</li> <li>Annonce de la zone cible pensant pouvoir être atteinte.</li> </ul>		<p><b><u>Conseils pour un lancer efficace :</u></b>  <b>Jambes poteaux, appuis forts au sol</b></p>

PROJETER	Haut les mains	Situations décrochées
<b>Favoriser des appuis forts au sol</b>		
<p style="text-align: center;"><b><u>Plus haut !</u></b></p> <p><b>Consigne :</b> Vous prenez le medecine-ball <u>posé au sol</u> et vous le lancez en arrière au-dessus de la barre.</p> <p><b>Critère de réalisation :</b> Terminez les talons décollés de la latte et restez debout.</p>		<p style="text-align: center;"><u>Plus haut !</u></p> 
<p style="text-align: center;"><b><u>Rattrape-lance</u></b></p> <p><b>Consigne :</b> Vous lancez le medecine-ball en l'air, vous le rattrapez en <u>amortissant par une flexion des genoux</u> et vous le lancez en arrière.</p> <p><b>Critère de réalisation :</b> Restez debout en appui sur les deux pieds.</p>		<p style="text-align: center;"><u>Rattrape-lance</u></p> 
<p style="text-align: center;"><b><u>L'arraché</u></b></p> <p><b>Consigne :</b> Debout <u>pieds décalés de chaque côté de la latte</u>, vous saisissez le medecine-ball à deux mains <u>posé sur la chaise</u> et vous le lancez en arrière.</p> <p><b>Critère de réalisation :</b> Les deux pieds restent de chaque côté de la latte.</p>		<p style="text-align: center;"><u>L'arraché</u></p> 
<p style="text-align: center;"><b><u>A genoux vers l'avant</u></b></p> <p><b>Consigne :</b> A genoux, votre corps est <u>un bloc qui recule puis avance en même temps qu'il lance</u>.</p> <p><b>Critère de réalisation :</b> Réception sur les mains.</p>		<p style="text-align: center;"><u>A genou vers l'avant</u></p> 
<p style="text-align: center;"><b><u>Assis</u></b></p> <p><b>Consigne :</b> Départ assis, jambes tendues, vous lancez le medecine-ball loin en arrière et vers le haut.</p> <p><b>Critère de réalisation :</b> Terminer dos sur le tapis, bras allongés.</p>		 <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; text-align: center; line-height: 30px;">1</div> <div style="border: 1px solid black; width: 30px; height: 30px; text-align: center; line-height: 30px;">2</div> </div>

<b>PROJETER</b>	<b>Le cercle du soleil</b>	<b>SA 2</b>
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produire une trajectoire tendue pour un lancer précis</li> <li>• Fixer le bas du corps</li> </ul>	
<b>Apprentissages visés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déclencher le lancer après s'être redressé pour plus de force</li> <li>• Maintenir une trajectoire tendue pour plus de précision</li> </ul>	
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 fusées en mousse</li> <li>• tapis de dimensions 1m x 50cm</li> <li>• 1 cible (à tracer) : 2 cercles de 25cm et de 50cm de rayon</li> <li>• 9 bouchons par élève</li> </ul>	
<p><b>But du jeu :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer avec précision une fusée pour atteindre la cible.</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prévoir des équipes de 6 à 8 joueurs.</li> <li>• Organiser autant d'ateliers de lancer que d'équipes.</li> <li>• Prévoir une réserve de bouchons suffisante pour chaque équipe.</li> <li>• A la fin de la série de lancers, chaque équipe comptabilise le nombre de bouchons remporté par ses membres.</li> <li>• Un élève de l'équipe valide la valeur des lancers et distribue les bouchons.</li> <li>• L'équipe gagnante est celle qui comptabilise le plus de bouchons.</li> </ul> <p><b>Consignes :</b>  <i>Vous êtes assis à genoux sur les talons. Vous devez lancer la fusée vers la cible en décollant les fesses et en vous redressant sur les genoux.</i>  <i>Vous marquez le nombre de points correspondant au nombre touché sur la cible (1, 2 ou 3).</i>  <i>Vous réalisez trois essais consécutifs.</i>  <i>Vous additionner le score des trois essais.</i>  <i>Si la cible n'est pas atteinte lors des trois essais, vous ne remportez aucun bouchon.</i></p> <p><b>Critères de réalisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se positionner de profil.</li> <li>• Décoller les fesses de ses talons, lancer sans basculer vers l'avant.</li> <li>• Lancer à bras cassé en projetant la main vers la cible.</li> <li>• Atteindre la zone cible rapportant le plus de point.</li> </ul> <p><b>Recommandations :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espacer suffisamment les ateliers pour garantir la sécurité.</li> <li>• Ramasser les fusées en même temps que ses camarades au signal de l'adulte.</li> <li>• Durant le lancer, respecter les espaces de lancer et de chute des fusées.</li> </ul>		
<p><b>Variables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La distance entre la zone de lancer et la cible.</li> <li>• Le diamètre de la cible.</li> <li>• Le type de projectile : fusée plus ou moins grande ou lourde, vortex, balle lestée.</li> <li>• Annonce de la cible pouvant être atteinte.</li> </ul>		

<b>PROJETER</b>	<b>Le cercle du soleil</b>	<b>Situations décrochées</b>
<b>Recommandations</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placer la cible à la hauteur de la fusée</li> </ul>	
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3 fusées en mousse</li> <li>tapis de dimensions 1m x 50cm</li> <li>Une latte</li> <li>1 cible : un cerceau accroché à deux étais</li> <li>1 ballon</li> </ul>	
<b><u>Debout à une main</u></b>		
<p><b>Consignes :</b>  <i>Vous êtes debout, les talons sur la latte, face au cerceau. Vous lancez la fusée à une main dans le cerceau. Les genoux sont fléchis de sorte que vous ne voyez pas vos pieds.</i></p> <p><b>Critères de réalisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se positionner de profil.</li> <li>Garder les talons sur la latte (conserver l'équilibre).</li> <li>Fléchir les genoux.</li> <li>Lancer à bras cassé en projetant la main vers la cible.</li> </ul> <p><b>Variable :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lancer à deux mains.</li> <li>Balle lestée.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Debout à une main</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>Suite à un travail d'exploration face à la cible, passer rapidement à une position de profil</b></p>	
<b><u>Assis à 1 main</u></b>		
<p><b>Consignes :</b>  <i>Vous êtes assis sur la chaise face au cerceau, en appui sur le dossier. Vous lancer la fusée à une main dans le cerceau.</i></p> <p><b>Critères de réussite :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se positionner de profil.</li> <li>Rester assis, dos collé au dossier.</li> <li>Laisser partir son bras en arrière et au retour, lancer la fusée.</li> </ul> <p><b>Variable :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Balle lestée.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Assis à 1 main</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>Suite à un travail d'exploration face à la cible, passer rapidement à une position de profil</b></p>	
<b><u>A genoux 1 main</u></b>		
<p><b>Consignes :</b>  <i>Vous êtes à genoux sur le tapis, face au cerceau. Un ballon est coincé entre vos jambes, sous vos fesses. Vous lancez la fusée dans le cerceau, en balançant le haut du corps d'arrière en avant sans que vos fesses ne touchent le ballon.</i></p> <p><b>Critères de réalisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se positionner de profil.</li> <li>Ne pas toucher le ballon avec les fesses.</li> <li>Former un bloc avec le corps.</li> <li>Tout le corps recule et avance en même temps.</li> </ul> <p><b>Variable :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lancer à deux mains.</li> <li>Balle lestée.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>A genoux à 1 main</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>Suite à un travail d'exploration face à la cible, passer rapidement à une position de profil</b></p>	

<b>PROJETER</b>	<b>L'élastique</b>	<b>SA 3</b>
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ressentir les effets du lancer : les étirements, le fouetté articulaire</li> </ul>	
<b>Apprentissages visés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Déclencher le lancer après avoir étiré son bras vers l'arrière</li> </ul>	
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 anneaux lestés</li> <li>• 1 latte</li> <li>• 1 cage de but ou un dispositif permettant de suspendre des bandes de rubalise afin de délimiter 3 zones verticales.</li> <li>• 1 tapis de dimensions 1m x 50cm</li> </ul>	
<p><b><u>But du jeu :</u></b> Lancer avec précision un anneau pour atteindre la cible.</p> <p><b><u>Organisation :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiser plusieurs ateliers de lancer, 1 atelier par équipe.</li> <li>• La zone de lancer se situe à 5 mètres de la cible.</li> </ul> <p><b><u>Consignes :</u></b> Vous êtes debout sur le tapis, pieds écartés, de chaque côté de la latte. Vous faites face à la cible. Bras tendu, vous tendez l'anneau loin derrière vous puis relâcher le bras pour lancer l'anneau avec précision vers la cible. Si l'anneau atteint la cible, vous marquez un point. Vous avez trois essais consécutifs. A la fin de la partie, on additionne tous les points marqués par l'équipe.</p> <p><b><u>Critères de réalisation :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Garder les 2 pieds de chaque côté de la latte, recherche d'un mouvement de torsion du corps.</li> <li>• Le projectile ne doit pas toucher le sol avant la cible.</li> </ul> <p><b><u>Recommandations :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espacer suffisamment les ateliers pour garantir la sécurité.</li> <li>• Ramasser les anneaux en même temps que ses camarades au signal de l'adulte.</li> <li>• Durant le lancer, respecter les espaces de lancer et de chute des projectiles.</li> </ul>		
<p><b><u>Variables :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La distance de la zone de lancer à la cible.</li> <li>• Le projectile lancé (plus ou moins grand, lourd).</li> </ul>		

<b>PROJETER</b>	<b>L'élastique</b>	<b>Situations décrochées</b>
-----------------	--------------------	------------------------------

<b>Recommandations</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Multiplier les aires de jeu pour privilégier l'activité motrice</li> </ul>	
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 table</li> <li>• 1 latte</li> <li>• 1 cerceau plat de 35cm de diamètre</li> <li>• Plots pour matérialiser des zones au sol</li> </ul>	

### L'élastique pieds décalés

#### Consignes :

*Vous êtes de face, pieds décalés (pied droit en arrière pour un lancer main droite). Vous prenez le cerceau sur la table derrière vous et vous le lancez vers les cibles à 1 point, 2 point ou 3 points.*

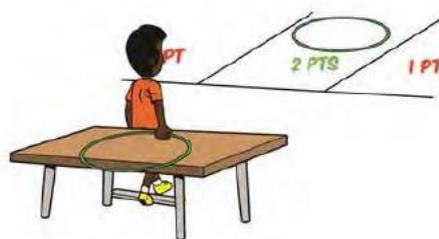
#### Critères de réalisation :

- Conserver les pieds de chaque côté de la latte.
- Diriger le bras tendu vers la cible à atteindre.

#### Variables :

- Distance de la latte à la zone de lancer.
- Plus difficile : se positionner de face, talon sur la latte.

### L'élastique pieds décalés



Suite à un travail d'exploration face à la cible, passer rapidement à une position de profil

### L'élastique par mouvement

#### Consignes :

*Vous êtes de face, pieds décalés sur la 1<sup>ère</sup> latte (pied gauche en arrière pour un lancer main droite). Vous lancez l'anneau dès que votre pied arrière se pose devant la 2<sup>ème</sup> latte.*

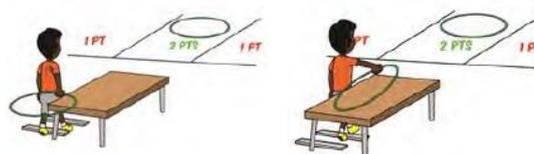
#### Critères de réalisation :

- Conserver les deux pieds de chaque côté de la latte.
- Diriger le bras tendu vers la cible à atteindre.

#### Variable :

- Distance de la latte à la zone de lancer.

### L'élastique par le mouvement



Suite à un travail d'exploration face à la cible, passer rapidement à une position de profil

### Pousse-cerceau pieds décalés

#### Consignes :

*Vous êtes de face, pieds décalés (pied droit en arrière pour un lancer main droite). Votre main est placée sur l'arrière du cerceau. Vous poussez le cerceau avec la main pour le projeter vers les cibles.*

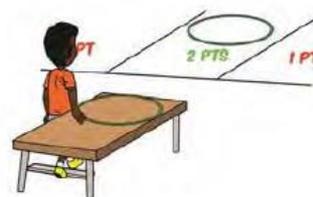
#### Critères de réalisation :

- Conserver les deux pieds de chaque côté de la latte.

#### Variables :

- Distance de la latte à la zone de lancer.
- Plus facile : pieds joints, les talons restent sur la latte.

### Pousse-cerceau pieds décalés



Le cerceau est sur la table en arrière du lanceur.

Suite à un travail d'exploration face à la cible, passer rapidement à une position de profil

<b>PROJETER</b>	<b>L'île perdue</b>	<b>Vers la rencontre</b>
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produire une trajectoire permettant un lancer précis</li> </ul>	
<b>Apprentissages visés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer avec précision en un temps délimité.</li> <li>• S'orienter de profil pour lancer loin en dissociant les jambes</li> </ul>	
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 vortex – 3 lattes</li> <li>• Tracer un couloir de 40 cm – une zone cible matérialisée par un espace de 2 x 3 m</li> <li>• 2 poteaux</li> <li>• 1 élastique</li> <li>• Bouchons (pour comptabiliser le nombre de points)</li> </ul>	

**But du jeu :**

- Lancer avec précision.

**Organisation :**

- Constituer des équipes de 8 élèves. Prévoir 3 lancers consécutifs par élève.
- Délimiter une zone de lancer et une zone de réception échelonnée (voir le dessin).
- Chaque élève comptabilise son nombre de bouchons, ils sont additionnés à ceux de l'équipe.

**Consignes :**

*Vous choisissez votre zone de lancer.*

*Vous vous placez de profil, pieds décalés de part et d'autre de la latte, pied gauche devant pour un droitier.*

*Vous effectuez un lancer à bras cassé pour atteindre la zone cible.*

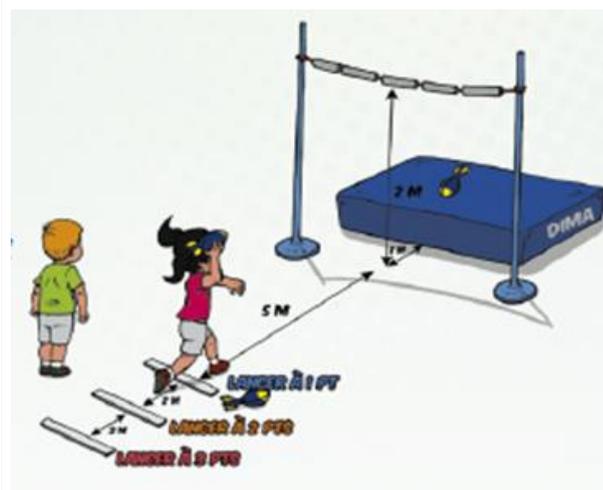
*Vous réalisez 3 lancers consécutifs.*

**Critères de réalisation :**

- Après le lâcher du vortex, les deux pieds restent de chaque côté de la latte, tant que le projectile n'a pas atterri.
- Chaque élève compte les points obtenus en fonction de sa zone de lancer qui sont additionnés à ceux de l'équipe.

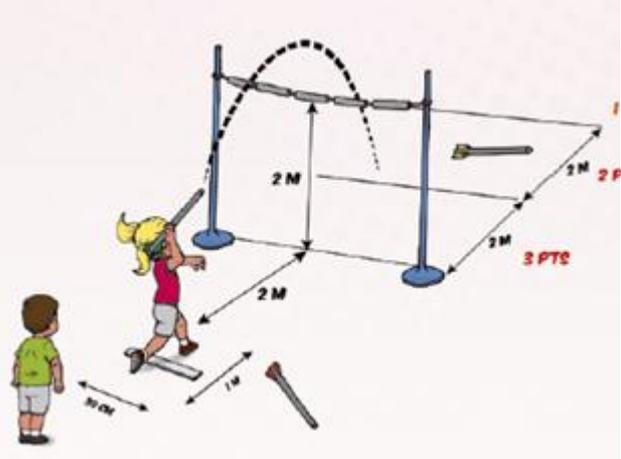
**Recommandations :**

- Ramasser les projectiles en même temps que ses camarades et au signal de l'adulte.
- Durant le lancer, respecter les espaces de lancer et de chute des projectiles.

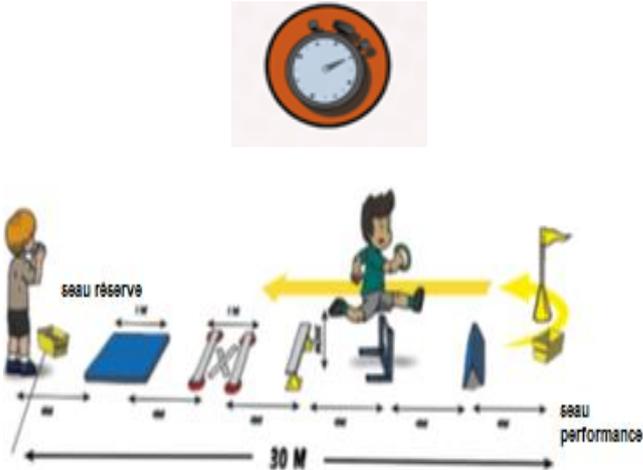


**Variables :**

- Augmenter la distance de 1 m entre la première latte et la zone cible.
- Autoriser une prise d'élan en décalant les lattes pour faire trois couloirs de difficulté croissante.

<b>PROJETER</b>	<b>Par-dessus les nuages</b>	<b>Vers la rencontre</b>
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produire une trajectoire en cloche pour lancer précis</li> </ul>	
<b>Apprentissages visés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'orienter de profil pour lancer loin</li> <li>• Dissocier les jambes pour lancer</li> </ul>	
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 fusées en mousse – 3 lattes</li> <li>• Tracer un couloir de 40 cm – une zone cible matérialisée par un espace de 2 x 3 m</li> <li>• 2 poteaux</li> <li>• 1 élastique</li> <li>• Des tracés matérialisant les zones de chute des projectiles</li> <li>• Bouchons (pour comptabiliser le nombre de points)</li> </ul>	
<p><b>But du jeu :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancer avec précision.</li> </ul> <p><b>Organisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Constituer des équipes de 8 élèves. Prévoir 3 lancers consécutifs par élève.</li> <li>• Délimiter une zone de lancer et une zone de réception échelonnée (voir le dessin).</li> <li>• Chaque élève comptabilise le nombre de bouchons, ils sont additionnés à ceux de l'équipe.</li> </ul> <p><b>Consignes :</b></p> <p><i>Vous vous placez de profil sur le support à cheval sur la latte, pied gauche devant pour un droitier.</i></p> <p><i>Vous effectuez un lancer à bras cassé pour atteindre la zone cible.</i></p> <p><i>Vous lancez la fusée ou le vortex par-dessus l'élastique.</i></p> <p><i>Vous réalisez 3 lancers consécutifs.</i></p> <p><b>Critères de réalisation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le projectile doit passer par-dessus l'élastique.</li> <li>• Si nécessaire, l'angle d'envol doit varier au prochain essai.</li> <li>• Les deux pieds restent de chaque côté de la latte tant que le projectile n'a pas touché le sol.</li> </ul> <p><b>Recommandations :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ramasser les projectiles en même temps que ses camarades et au signal de l'adulte.</li> <li>• Durant le lancer, respecter les espaces de lancer et de chute des projectiles.</li> </ul>		
<p><b>Variables :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmenter la distance de 1 m entre la première latte et la zone cible.</li> <li>• Autoriser une prise d'élan en décalant les lattes pour faire trois couloirs de difficulté croissante.</li> </ul>		

# SE DEPLACER

<b>SE DEPLACER</b>	<b>Peter Pan</b>	<b>Situation de référence</b>
<b>Objectifs</b>	Courir vite	
<b>Apprentissages visés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Franchir les obstacles en maintenant une vitesse maximale</li> <li>• Adapter les franchissements aux différents types d'obstacles</li> </ul>	
<b>Matériel</b>	Des plots, des lattes, des coupelles, un jalon, un tapis de dimensions 1 m x 50 cm, mini-haies (hauteur moyenne du genou des enfants), un anneau, des bouchons, deux récipients et un chronomètre.	
<p><b><u>But du jeu :</u></b></p> <p>Amener le plus de bouchons possibles dans le seau performance de mon équipe dans le temps donné.</p> <p><b><u>Organisation :</u></b></p> <p>Les élèves sont par équipes.</p> <p>On organise plusieurs parcours identiques en parallèle. Le premier enfant de chaque équipe part avec l'anneau et prend un bouchon dans le seau réserve. Il franchit les obstacles à l'aller, dépose le bouchon dans le seau performance de son équipe, effectue le retour sans obstacle en courant, transmet l'anneau à son partenaire et l'activité continue jusqu'au signal de fin.</p> <p><b><u>Consignes :</u></b></p> <p><i>Vous réalisez le parcours le plus vite possible en franchissant les obstacles.</i></p> <p><i>Vous respectez le sens de circulation</i></p> <p><i>Vous transmettez l'anneau à votre partenaire</i></p> <p><b><u>Critères de réalisation :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Franchir tous les obstacles en courant.</li> <li>• Ne pas partir si je n'ai pas l'anneau à la main.</li> </ul> <p><b><u>Recommandations :</u></b></p> <p>30'' par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30'' = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.</p> <p>Organiser les intervalles afin que les élèves utilisent indifféremment leur pied droit ou leur pied gauche pour franchir les obstacles.</p> <p>La hauteur des obstacles ne doit pas dépasser la hauteur du genou de l'enfant.</p>		
<p><b><u>Variables :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nature des obstacles</li> <li>• Intervalles</li> <li>• Distance de course</li> <li>• Nombre de relayeurs</li> </ul>		

<b>SE DEPLACER</b>	<b>Le Grand « 8 »</b>	<b>SA 1</b>
--------------------	-----------------------	-------------

<b>Objectifs</b>	Courir en inclinant son corps.
<b>Apprentissages visés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajuster sa foulée à la courbe</li> <li>• Maintenir une vitesse constante sur le parcours</li> <li>• Garder son équilibre dans les virages</li> </ul>
<b>Matériel</b>	Des plots, un témoin, des coupelles.

**But du jeu**

Courir le plus vite possible.

**Organisation**

Les élèves sont par équipes. Au signal, le premier élève prend le témoin et part faire le tour du grand cercle par la gauche (sens des aiguilles d'une montre) puis il poursuit sa course pour tourner au niveau des plots. A la suite de ce virage, il revient vers le cercle par la droite et en fait le tour (sens contraire des aiguilles d'une montre). Il termine en transmettant le témoin au coureur suivant. Le 2<sup>ème</sup> coureur effectue le parcours à son tour et ainsi de suite jusqu'au signal de fin.

Durée du relais : compter environ 30 secondes/élève, soit 3 minutes pour une équipe de 6 élèves.

**Consignes :**

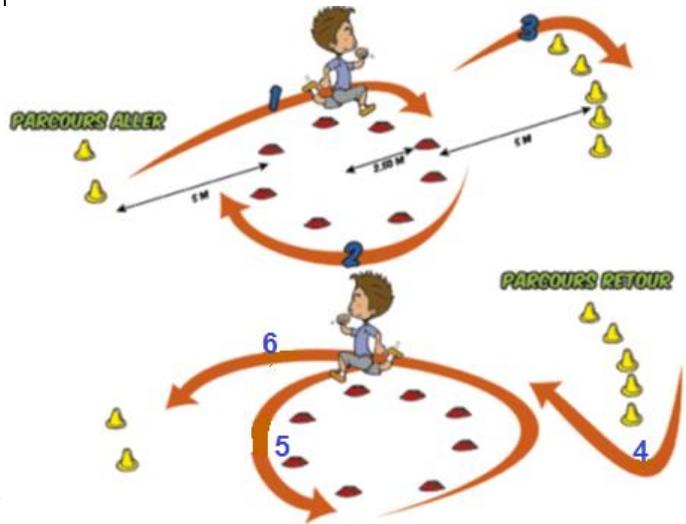
Au signal, le premier coureur de l'équipe commence le parcours en faisant le tour du cercle par la gauche. Il sort au niveau des plots et finit le parcours en faisant le tour du cercle cette fois par la droite. En revenant à la base, il transmet le témoin au suivant qui part à son tour, et ainsi de suite jusqu'au signal de fin. Chaque tour donne droit à un point. L'équipe comptabilise ses points sur le temps imparti.

**Critères de réalisation :**

- Le coureur ralentit le moins possible dans les virages
- Le témoin est toujours en mouvement
- Le sens de circulation est respecté

**Recommandations :**

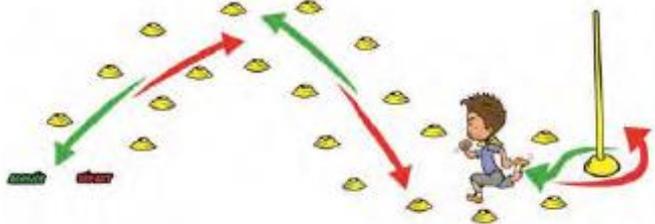
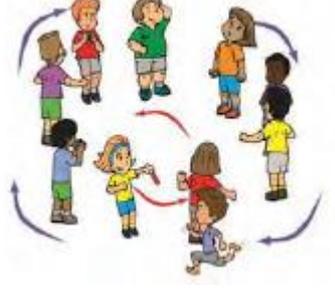
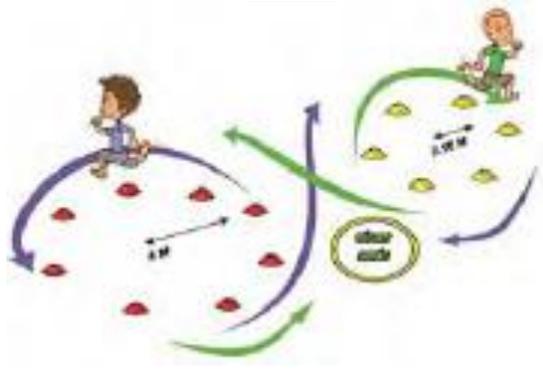
Veiller au respect du sens de circulation. Réaliser un deuxième, puis un troisième relais et garder la meilleure performance.

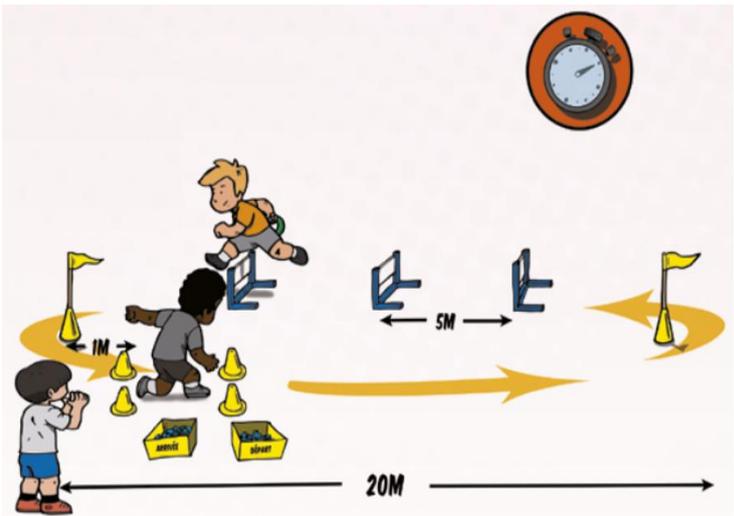


**Conseils pour une course efficace :**  
**plantés de pied vite au sol, pieds actifs**

**Variables :**

- La longueur du parcours : du cercle aux plots, taille du cercle
- La durée du relais
- Effectuer une impulsion sous un portique pour atteindre le foulard le plus haut

<b>SE DEPLACER</b>	<b>Le grand 8</b>	<b>Situations décrochées</b>
<b>Recommandations</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pour privilégier le temps moteur, multiplier les ateliers ou travailler sous forme de relais par équipes</li> <li>• Réaliser une courbe sur un diamètre d'au moins 5 m</li> </ul>	
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des plots, un témoin, des coupelles.</li> </ul>	
<p style="text-align: center;"><b><u>La double vague</u></b></p> <p><b><u>Consigne :</u></b>  <i>Vous faites le parcours en aller puis en retour et vous donnez le témoin à votre partenaire.</i></p> <p><b><u>Critères de réalisation :</u></b>  Aller le plus vite possible.  Ralentir le moins possible dans les virages.  Le témoin doit toujours être en mouvement.</p>	<p style="text-align: center;"><u>La double vague</u></p> 	
<p style="text-align: center;"><b><u>Le chronomètre</u></b></p> <p><b><u>Consigne :</u></b>  <i>Durant le temps que mes camarades se passent le témoin sur 2 tours, je cours autour du cercle.</i>  <i>Vous changez de coureur jusqu'à ce que toute l'équipe soit passée.</i></p> <p><b><u>Critères de réalisation :</u></b>  Aller le plus vite possible pour faire le plus grand nombre de tours.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Le chronomètre</u></p> 	
<p style="text-align: center;"><b><u>Le duel</u></b></p> <p><b><u>Consigne :</u></b>  <i>2 équipes sont composées.</i>  <i>Vous constituez des groupes de 2 avec un membre de chaque équipe.</i>  <i>Pour chaque groupe, départ un pied dans le cercle tracé au sol, un coureur commence par la petite boucle et son adversaire par la grande.</i>  <i>Le gagnant est le coureur qui pose en 1er son pied dans la zone après avoir fait un 8 complet.</i>  <i>Chaque victoire rapporte un bouchon à son équipe.</i></p> <p><b><u>Critères de réalisation :</u></b>  Aller le plus vite possible pour arriver le 1er.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Le duel</u></p> 	

SE DEPLACER	Le Guépard bondissant	SA 2
Objectif	Courir vite avec et sans obstacles	
Apprentissages visés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer le plus rapidement possible en courant</li> <li>• Franchir des obstacles</li> <li>• Passer un témoin</li> </ul>	
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• un anneau (témoin)</li> <li>• 3 haies</li> <li>• un chronomètre</li> <li>• un grand nombre de bouchons</li> <li>• 4 plots</li> <li>• 2 jalons</li> <li>• 2 récipients (seaux)</li> </ul>	
<p><b><u>But du jeu :</u></b> Faire le plus de tours possibles en un temps donné avec son équipe pour rapporter un maximum de bouchons.</p> <p><b><u>Organisation :</u></b> Les élèves sont répartis en équipes de 6 élèves. Prévoir autant de parcours que d'équipes. Chaque élève prend un bouchon dans le seuil-réserve. Un premier élève part au signal avec l'anneau. Il court sur le plat, passe derrière le jalon et revient en franchissant les 3 haies. Il passe ensuite l'anneau à l'élève suivant qui attend dans l'espace matérialisé puis il dépose son bouchon dans le seuil-performance. Etc... jusqu'à la fin du temps.</p> <p><b><u>Durée du relais :</u></b> Prévoir 30" par élève soit 3 minutes pour une équipe de 6 élèves. A la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.</p> <p><b><u>Consignes :</u></b> Par équipe, vous devez faire le maximum de tours pour rapporter un maximum de bouchons dans votre seuil-performance</p> <p><b><u>Critères de réalisation :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Franchir tous les obstacles en courant</li> <li>• Faire en sorte que l'anneau soit toujours en mouvement</li> <li>• Prendre un seul bouchon à la fois</li> <li>• Ne jamais revenir en arrière</li> </ul> <p><b><u>Recommandations :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les distances entre les haies doivent être régulières.</li> <li>• Le passage de l'anneau doit se faire uniquement dans la zone.</li> </ul>		
<p style="text-align: center;"><b>Conseils pour une course efficace :</b> - plantes de pied vite au sol vers l'avant, pieds actifs</p>		
<p><b><u>Variables :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La durée du relais</li> <li>• Le parcours (plus de haies, plus de distance)</li> </ul>		

<b>SE DEPLACER</b>	<b>Le Guépard bondissant</b>	<b>Situations décrochées</b>
--------------------	------------------------------	------------------------------

<b>Recommandations</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pour privilégier le temps moteur, multiplier les ateliers ou travailler sous forme de relais par équipes</li> </ul>
------------------------	--

<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Des plots, un témoin, des coupelles.</li> </ul>
-----------------	--

<p><b><u>La transmission</u></b></p> <p><b>Objectif :</b> Transmettre le témoin à un partenaire.</p> <p><b>Consignes :</b> Vous réalisez le parcours et transmettez le témoin sur la bande de 4 mètres.</p> <p><b>Critères de réalisation :</b> L'anneau est toujours en mouvement.</p>
---

<p><b><u>La transmission</u></b></p>
--------------------------------------

<p><b><u>L'accélérateur</u></b></p> <p><b>Objectif :</b> Franchir une haie de façon efficace.</p> <p><b>Consignes :</b> Vous réalisez le parcours et accélérez pour franchir les haies.</p> <p><b>Critères de réalisation :</b> Accélérer pour franchir la haie dès le passage du jalon.</p>
--

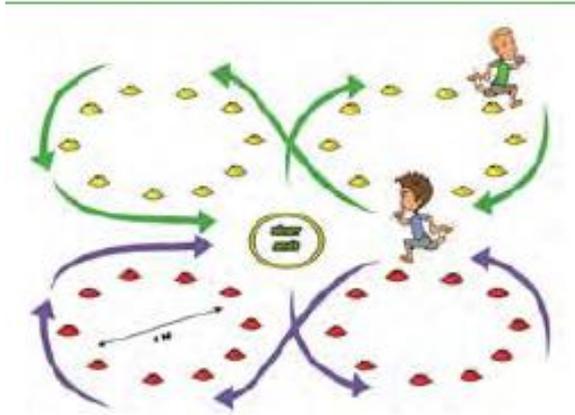
<p><b><u>L'accélérateur</u></b></p>
-------------------------------------

<p><b><u>L'épouvantail</u></b></p> <p><b>Objectif :</b> Réagir et courir vite.</p> <p><b>Consignes :</b> Vous démarrez au signal sonore et décrochez le foulard.</p> <p><b>Critères de réalisation :</b> Décrocher le foulard en premier.</p>
---

<p><b><u>L'épouvantail</u></b></p>
------------------------------------

<p><b><u>Défi à la carte</u></b></p> <p><b>Objectif :</b> Réaliser une course avec une contrainte donnée.</p> <p><b>Consignes :</b> Un membre de chaque équipe effectue la course. Celui qui remporte le défi rapporte un bouchon à son équipe. Effectuer une rotation pour permettre à toutes les équipes de passer sur tous les types de courses.</p> <p><b>Critères de réalisation :</b> Je conserve une vitesse de déplacement maximum..</p>
--

<p><b><u>Défi à la carte</u></b></p>
--------------------------------------

<b>SE DEPLACER</b>	<b>Le double 8</b>	<b>Vers la rencontre</b>
<b>Objectifs</b>	Courir en inclinant son corps	
<b>Apprentissages visés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajuster sa foulée à la courbe</li> <li>• Maintenir une vitesse constante sur le parcours</li> <li>• Garder son équilibre dans les virages</li> <li>• Respecter le sens de circulation</li> </ul>	
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des plots</li> <li>• 1 témoin</li> <li>• Des coupelles</li> </ul>	
<p><b><u>But du jeu :</u></b> Courir le plus vite possible pour arriver le premier.</p> <p><b><u>Organisation :</u></b> Aménager deux parcours en parallèle. Matérialiser une zone centrale. Former deux équipes dont les joueurs se défient en duel sur les deux parcours. Le gagnant marque 1 point pour l'équipe.</p> <p><b><u>Consignes :</u></b> <i>Vous partez de la zone centrale. Vous défiez votre adversaire sur un 8 complet. L'un part vers la gauche, l'autre vers la droite.</i> <i>Le premier qui pose le pied dans la zone centrale a gagné et marque 1 point.</i> <i>A la fin du jeu, vous comptez le nombre de points par équipe.</i></p> <p><b><u>Critères de réalisation :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ralentir le moins possible dans les virages.</li> <li>• Aller le plus vite possible pour arriver le premier.</li> </ul> <p><b><u>Recommandations :</u></b> Dédoubler le dispositif pour plus de temps moteur.</p>	<p>Le double « 8 »</p> 	
<p><b><u>Variables :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agrandir, réduire le parcours.</li> <li>• Parcourir 2 huit.</li> </ul>		

SE DEPLACER	Le 8 poursuite	Vers la rencontre
-------------	----------------	-------------------

<b>Objectifs</b>	Courir en inclinant son corps	
<b>Apprentissages visés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajuster sa foulée à la courbe</li> <li>• Maintenir une vitesse constante sur le parcours</li> <li>• Garder son équilibre dans les virages</li> <li>• Respecter le sens de circulation</li> </ul>	
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des plots</li> <li>• 1 témoin</li> <li>• Des coupelles</li> </ul>	

**But du jeu :**

Pour le poursuivi : courir le plus vite possible pour ne pas se faire rattraper.

Pour le poursuivant : courir le plus vite possible pour attraper le foudard du poursuivi.

**Organisation :**

Former deux équipes : 1 équipe de poursuivis avec un foulard dans le dos et une équipe de poursuivants.

Matérialiser avec des plots un départ pour le poursuivi et un départ pour le poursuivant.

Chaque poursuivi défie en duel un poursuivant.

Le défi se fait sur un tour de 8.

**Consignes :**

*Vous vous placez sur votre zone de départ : le poursuivi en premier, le poursuivant derrière.*

*Au signal, vous vous élancez tous les deux en courant sur le 8.*

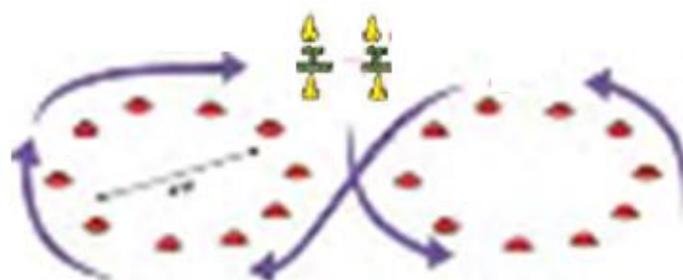
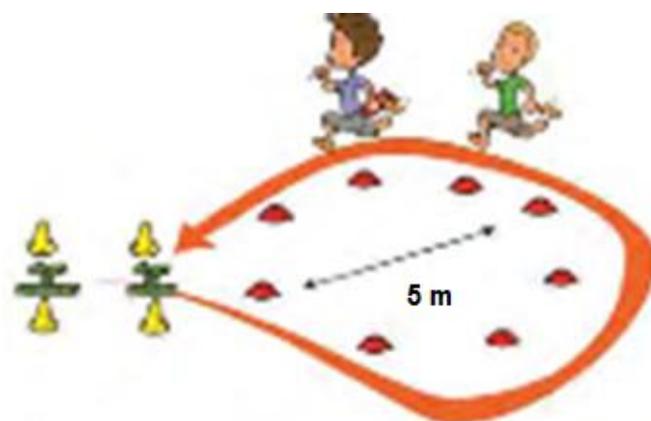
*Pour gagner, le poursuivant doit attraper le foulard du poursuivi avant l'arrivée. Dans le cas contraire, c'est le poursuivi qui gagne.*

**Critères de réalisation :**

- Ralentir le moins possible dans les virages.
- Aller le plus vite possible pour rattraper/ ne pas se faire rattraper.

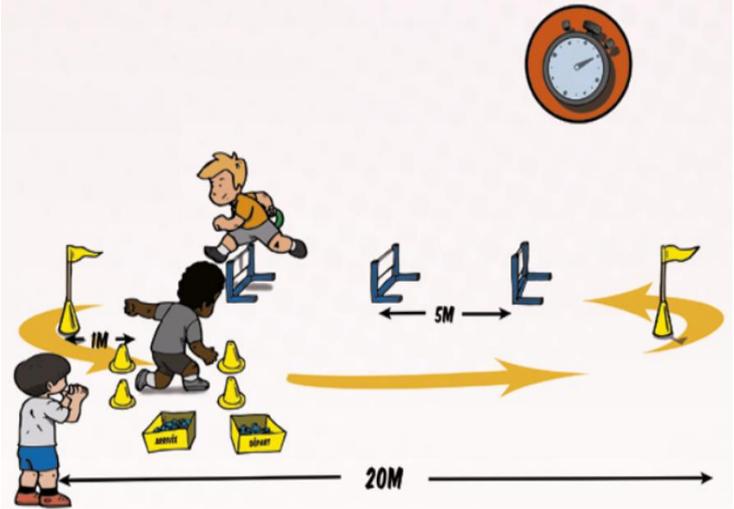
**Recommandations :**

- Dédoubler le dispositif pour plus de temps moteur. Changer de rôle à chaque nouveau défi.
- Proposer la situation sur un demi 8 (un cercle).

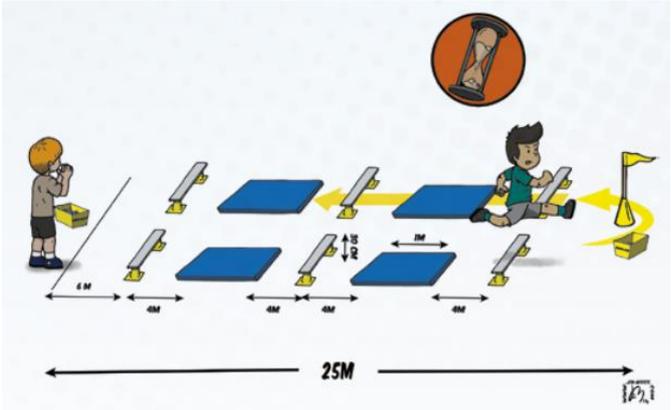


**Variables :**

- Agrandir, réduire le parcours.
- Parcourir 2 tours.
- Varier le signal de départ.

SE DEPLACER	Le Guépard bondissant	Vers la rencontre
<b>Objectif</b>	Courir vite avec et sans obstacles	
<b>Apprentissages visés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer le plus rapidement possible en courant</li> <li>• Franchir des obstacles</li> <li>• Passer un témoin</li> </ul>	
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• un anneau (témoin)</li> <li>• 3 haies</li> <li>• un chronomètre</li> <li>• un grand nombre de bouchons</li> <li>• 4 plots</li> <li>• 2 jalons</li> <li>• 2 récipients (seaux)</li> </ul>	
<p><b><u>But du jeu :</u></b> Faire le plus de tours possibles en un temps donné avec son équipe pour rapporter un maximum de bouchons.</p> <p><b><u>Organisation :</u></b> Les élèves sont répartis en équipes de 6 élèves. Prévoir autant de parcours que d'équipes. Chaque élève prend un bouchon dans le seau-réserve. Un premier élève part au signal avec l'anneau. Il court sur le plat, passe derrière le jalon et revient en franchissant les 3 haies. Il passe ensuite l'anneau à l'élève suivant qui attend dans l'espace matérialisé puis il dépose son bouchon dans le seau-performance. Etc... jusqu'à la fin du temps.</p> <p><b><u>Durée du relais :</u></b> Prévoir 30" par élève soit 3 minutes pour une équipe de 6 élèves. A la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.</p> <p><b><u>Consignes :</u></b> Par équipe, vous devez faire le maximum de tours pour rapporter un maximum de bouchons dans votre seau-performance</p> <p><b><u>Critères de réalisation :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Franchir tous les obstacles en courant</li> <li>• Faire en sorte que l'anneau soit toujours en mouvement</li> <li>• Prendre un seul bouchon à la fois</li> <li>• Ne jamais revenir en arrière</li> </ul> <p><b><u>Recommandations :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les distances entre les haies doivent être régulières.</li> <li>• Le passage de l'anneau doit se faire uniquement dans la zone.</li> </ul>		
<p><b>Conseils pour une course efficace : - plantes de pied vite au sol vers l'avant, pieds actifs</b></p>		
<p><b><u>Variables :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La durée du relais</li> <li>• Le parcours (plus de haies, plus de distance)</li> </ul>		

# SE PROJETER

<b>SE PROJETER</b>	<b>Les bottes de sept lieues</b>	<b>Situation de référence</b>
<b>Objectif</b>	Franchir des obstacles en courant	
<b>Apprentissages visés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer le plus rapidement possible en courant</li> <li>• Franchir des obstacles</li> </ul>	
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• des plots, des lattes, un jalon, 4 tapis de dimensions 1 m x 50 cm</li> <li>• des bouchons</li> <li>• deux récipients</li> <li>• un chronomètre</li> </ul>	
<p><b><u>But du jeu :</u></b> Faire le plus de tours possibles en un temps donné avec son équipe pour rapporter un maximum de bouchons.</p> <p><b><u>Organisation :</u></b> Le dispositif est un relais par équipe. L'élève n°1 prend un bouchon dans la réserve, franchit les obstacles à l'aller, dépose le bouchon dans le récipient de son équipe puis effectue le retour en franchissant les obstacles. L'élève n°2 qui aura préalablement pris un bouchon dans la réserve réalise ensuite le parcours, etc...</p> <p><b><u>Durée du relais :</u></b> Prévoir 30" par élève soit 3 minutes pour une équipe de 6 élèves. A la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.</p> <p><b><u>Consignes :</u></b> <i>Par équipe, vous devez faire le maximum de tours pour récolter un maximum de bouchons dans votre seau-performance.</i></p> <p><b><u>Critères de réussite :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Franchir les obstacles en courant.</li> <li>• Ne pas renverser les obstacles ni poser le pied dans les zones obstacles.</li> </ul> <p><b><u>Recommandations :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respecter le sens de circulation.</li> </ul>		
<p><b><u>Variables :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La durée du relais</li> <li>• La longueur du parcours</li> <li>• Le nombre et le type d'obstacles</li> </ul>		

<b>SE PROJETER</b>	<b>La marelle</b>	<b>SA 1</b>
--------------------	-------------------	-------------

<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passer d'une impulsion par flexion/extension des jambes à une projection du corps</li> <li>• Rebondir et rythmer son déplacement</li> <li>• Acquérir des coordinations motrices efficaces pour prendre l'impulsion au sol</li> </ul>
<b>Apprentissages visés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendre à synchroniser les actions d'impulsion</li> <li>• Savoir identifier des rapports contradictoires ; intensité-durée ; amplitude fréquence ; force-précision.</li> <li>• Savoir utiliser des outils simples pour évaluer sa performance.</li> </ul>
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 21 dalles de 30x30 cm ou des carrés tracés à la craie</li> <li>• Un sablier ou chronomètre</li> <li>• des bouchons et deux récipients</li> </ul>

**But du jeu :**

Réaliser le plus de parcours (aller-retour) possible en rebondissant sur un temps donné en équipe.

**Organisation :**

Relais : 1 équipe de 5 élèves s'engage sur un temps de 2 min et 30 secondes. A la fin du temps donné comptabiliser les points de l'équipe, tout parcours commencé est comptabilisé.

Le maître du temps fait démarrer la partie et indique la fin du jeu. Réaliser un deuxième puis un troisième relais, comparer les scores et garder la meilleure performance.

**Consignes :**

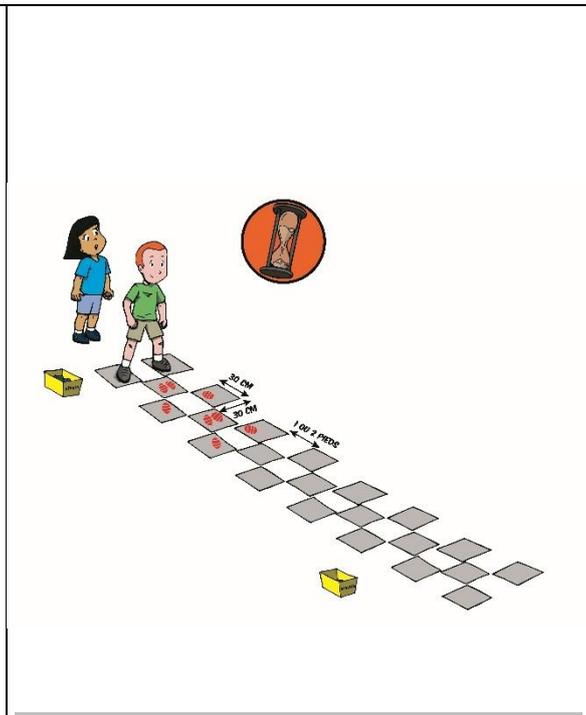
Le premier élève part avec un bouchon en main, pieds écartés sur la ligne de départ. Sur la première dalle les pieds sont serrés, puis il rebondit en alternant pieds écartés (un pied sur chaque dalle) / pieds serrés (les deux pieds sur la même dalle). Il termine le parcours aller pieds écartés, dépose son bouchon dans le récipient et fait demi-tour en sautant. Le retour s'effectue en respectant les mêmes consignes. A la fin de son retour il passe le relais au second élève. Lorsque le maître du temps indique la fin de la partie, l'équipe compte son nombre de bouchons pour déterminer sa performance.

**Critères de réalisation :**

- Respecter l'enchaînement pieds serrés pieds écartés.
- L'équipe comptabilise son nombre de bouchons.

**Recommandations :**

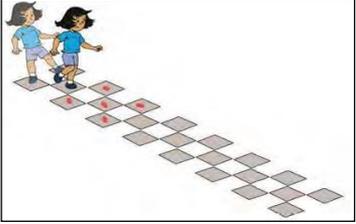
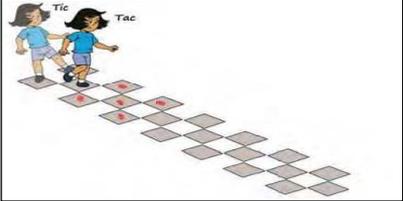
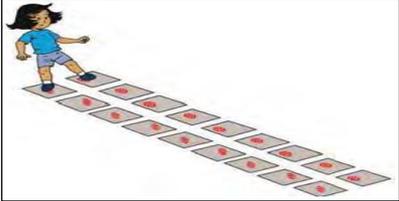
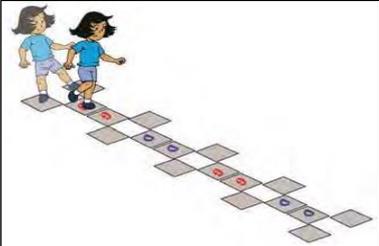
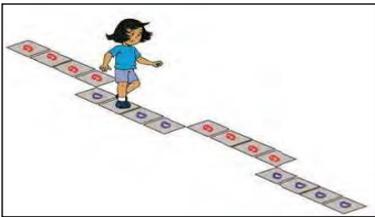
- Permettre un temps d'appropriation du parcours.
- Un seul élève à la fois sur le parcours.



**Conseils pour un saut efficace :**  
**dérouler talon-plante-pointe du pied, poser-passer-pousser**

**Variables :**

- Diminuer le nombre de dalles, pour réduire le parcours. Diminuer ou augmenter l'écartement entre les dalles.
- Faire varier le temps de la partie.
- Faire varier le parcours un simple aller pour passer le relais, dès que le bouchon est déposé dans le récipient le second élève peut démarrer son parcours.

SE PROJETER	La marelle	Situations décrochées
<b>Recommandations</b>	Pour privilégier le temps moteur, augmenter le nombre d'ateliers ou privilégier une organisation sous la forme de relais	
<b>Apprentissages visés</b>	Apprendre à synchroniser les actions d'impulsion, rebondir et rythmer son déplacement	
<b>Matériel</b>	21 dalles de 30x30 cm ou des carrés tracés à la craie	
<p align="center"><b><u>La marelle : 1 pied/2 pieds</u></b></p> <p><b>Consigne :</b> Vous réalisez le parcours en respectant l'enchaînement 1 pied / 2 pieds.</p> <p><b>Critère de réalisation :</b> Respecter l'enchaînement 1 pied / 2 pieds</p> <p><b>Variables :</b> Le parcours peut être réalisé en marche arrière. Varier l'écartement des dalles. Nombre de dalle.</p>	<p align="center"><a href="#">La marelle : 1 pied / 2 pieds</a></p> 	
<p align="center"><b><u>La marelle rythmée</u></b></p> <p><b>Consigne :</b> Vous réalisez le parcours en énonçant tic-tac sur l'impulsion-réception.</p> <p><b>Critère de réalisation :</b> Respecter l'enchaînement en énonçant tic sur l'impulsion puis tac sur la réception ou inversement.</p> <p><b>Variables :</b> Le parcours peut être réalisé en marche arrière. Varier l'écartement des dalles. Nombre de dalles.</p>	<p align="center"><a href="#">La marelle rythmée</a></p> 	
<p align="center"><b><u>La marelle 2 pieds</u></b></p> <p><b>Consigne :</b> Vous réalisez le parcours en respectant l'enchaînement 2 pieds écartés.</p> <p><b>Critère de réalisation :</b> Respecter l'enchaînement 2 pieds écartés.</p> <p><b>Variables :</b> Le parcours peut être réalisé en marche arrière. Varier l'écartement entre les dalles. Nombre de dalles.</p>	<p align="center"><a href="#">La marelle 2 pieds</a></p> 	
<p align="center"><b><u>La marelle cloche pied</u></b></p> <p><b>Consignes :</b> Vous réalisez le parcours, en respectant l'enchaînement 2 pieds écartés, G/G, 2 pieds écartés, D/D.</p> <p><b>Critères de réalisation :</b> Respecter l'alternance GG/écarté/DD ou inversement.</p> <p><b>Variables :</b> Varier l'écartement entre les dalles. Nombre de dalles.</p>	<p align="center"><a href="#">La marelle cloche-pied</a></p> 	
<p align="center"><b><u>La marelle cloche pied</u></b></p> <p><b>Consigne :</b> Vous réalisez le parcours, en respectant l'enchaînement cloche pied, GGGG/DDDD.</p> <p><b>Critères de réalisation :</b> Respecter l'enchaînement cloche pied GGGG/DDDD ou inversement.</p> <p><b>Variables :</b> Débuter par DDDD. Varier l'écartement entre les dalles. Nombre de dalles.</p>	<p align="center"><a href="#">La marelle cloche-pied</a></p> 	

<b>SE PROJETER</b>	<b>Les pas de géant</b>	<b>SA 2</b>
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combiner deux actions : courir-sauter</li> <li>• Passer de deux actions, « s'élaner-sauter », à une seule. Courir et impulser</li> </ul>	
Apprentissages visés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendre à synchroniser puis à enchaîner deux actions motrices, courir-franchir, pour pouvoir se projeter</li> <li>• Apprendre à accepter le déséquilibre pour construire un nouvel équilibre</li> <li>• Permettre à l'élève de s'auto-évaluer, d'accéder par lui-même à la connaissance du résultat de son action, savoir utiliser des outils simples pour évaluer sa performance</li> </ul>	
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zone d'obstacles matérialisés par des bandes souples de 50 cm ou des tracés à la craie</li> <li>• Deux plots qui matérialisent la ligne de départ</li> <li>• Une fiche performance équipe avec les prénoms des élèves</li> </ul>	

**But du jeu :**

Je m'élanche et je franchis l'obstacle le plus éloigné possible, pour marquer le plus de points possibles pour mon équipe.

**Organisation :**

1 équipe de 5 élèves avec un observateur qui note les performances individuelles.

Chaque élève réalise une première série de 4 passages. A la fin de la série les meilleurs scores de chacun des élèves sont additionnés pour donner une performance équipe.

Une deuxième série est alors organisée pour tenter d'améliorer la performance de l'équipe.

**Consignes :**

Je m'élanche puis je franchis les obstacles en ne posant qu'un seul appui dans les espaces inter-obstacles. Dès que je pose deux appuis dans une zone ou empiète sur un obstacle, j'ai perdu.

**Critères de réalisation :**

Je n'empiète pas sur les obstacles. Je ne pose qu'un seul pied dans les zones inter-obstacles.

Ma performance dépendra de la zone inter-obstacles que j'atteins.

Mesure de la performance : 1<sup>er</sup> zone 1pt, 2<sup>e</sup> zone 2 pts, 3<sup>e</sup> zone 3 points.....

**Recommandations :**

Permettre un temps d'appropriation

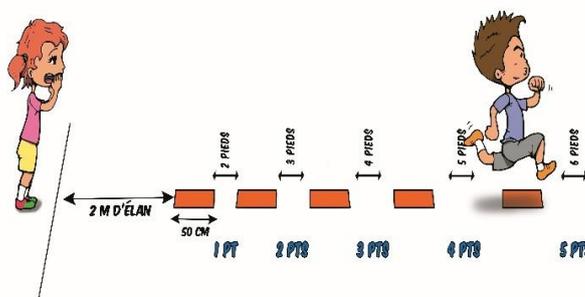
Rester sur ses appuis.

Mise à disposition : échauffement des chevilles et musculaire.

**Variables :**

Largeur des obstacles, distance entre les obstacles, distance de la zone d'élan, nombre de passage par élève réalisé, les points attribués.

Organisation : équipe de 4 élèves 12 passages, se répartir le nombre de passage, établir la meilleure performance équipe.



**Conseils pour un saut efficace :**  
**dérouler talon-planté-pointe du**  
**ped, poser-passer-pousser**

<b>SE PROJETER</b>	<b>Les pas de géants</b>	<b>Situations décrochées</b>
<b>Recommandations</b>	Pour privilégier le temps moteur, augmenter le nombre d'ateliers ou privilégier une organisation sous la forme de relais.	
<b>Apprentissages visés</b>	Apprendre à synchroniser puis à enchaîner deux actions motrices, courir-franchir, pour se projeter.	
<b>Matériel</b>	Carrés de 50 cm de côté, plot, tapis ou corde	

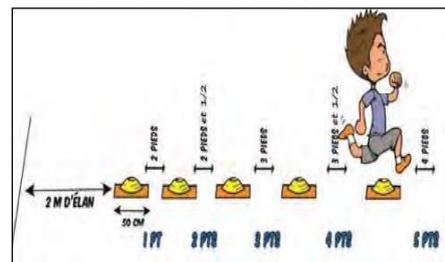
### Les pas de super géant

**Consigne :** Vous réalisez le parcours en ne posant qu'un seul appui entre les obstacles.

**Critère de réalisation :** Poser un seul appui entre les obstacles.

**Variables :** Augmenter ou réduire la zone d'élan. Augmenter ou réduire l'espace entre les obstacles.

### Les pas de super géant



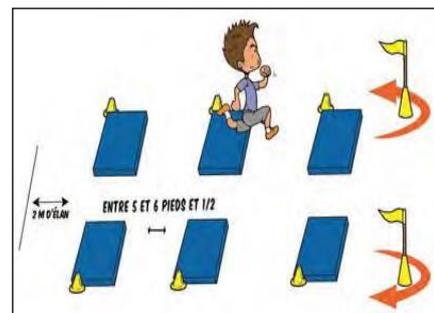
### Du bon côté

**Consigne :** Vous réalisez le parcours en donnant une impulsion avec le pied qui est du côté du plot au moment du franchissement.

**Critère de réalisation :** Impulser avec le pied qui est du côté du plot.

**Variables :** Augmenter la zone d'élan, augmenter, le nombre d'objets à franchir, faire varier la hauteur des objets à franchir.

### Du bon côté



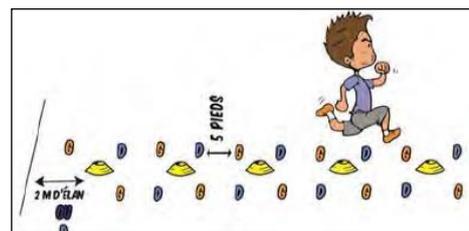
### Hope 2

**Consigne :** Vous réalisez le parcours en réalisant 2 appuis entre les obstacles pour franchir les obstacles en réalisant de grandes foulées au-dessus des plots.

**Critère de réalisation :** Faire 2 appuis entre les obstacles pour réaliser des foulées de géants au-dessus des plots.

**Variables :** Augmenter ou réduire la zone d'élan.

### Hope 2



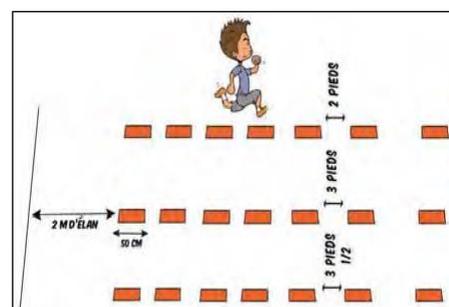
### Les différents parcours

**Consigne :** Vous réalisez les différents parcours en franchissant les obstacles.

**Critère de réalisation :** Rechercher le parcours sur lequel tu es le plus à l'aise pour franchir les obstacles.

**Variables :** Augmenter ou réduire la zone d'élan.

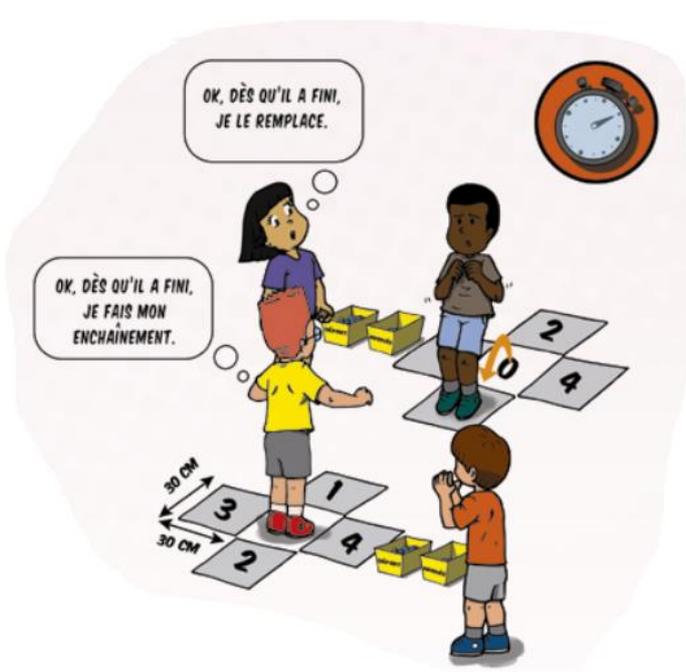
### Les différents parcours



**SE PROJETER****Vers la rencontre**

Situation de jeu	<b>La marelle</b>
<b>Objectifs</b>	Passer d'une impulsion par flexion/extension des jambes à une projection du corps, « rebondir et rythmer son déplacement », acquérir des coordinations motrices efficaces pour prendre l'impulsion au sol.
<b>Apprentissages visés</b>	Apprendre à synchroniser les actions d'impulsion. Savoir identifier des rapports contradictoires ; intensité-durée ; amplitude fréquence ; force-précision. Savoir utiliser des outils simples pour évaluer sa performance
<b>Matériel</b>	21 dalles de 30x30 cm ou des carrés tracés à la craie, un sablier ou chronomètre, des bouchons et deux récipients, un arbitre (maître du temps).
<b>Recommandations</b>	Une progression doit être réalisée en amont pour amener les élèves à construire les enjeux de la situation de jeu proposée. Les équipes doivent être constituées en amont. Des espaces sécurisés doivent être matérialisés. Le nombre de situation de jeu ou l'organisation de la rotation des équipes doit permettre un temps moteur conséquent.

Situation de jeu	<b>Les Pas de Géants</b>
<b>objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Combiner deux actions : courir-sauter</li><li>• Passer de deux actions, « s'élancer-sauter », à une seule. Courir et impulser.</li></ul>
<b>Apprentissages visés</b>	Apprendre à synchroniser puis à enchaîner deux actions motrices, courir-franchir, pour pouvoir se projeter. Apprendre à accepter le déséquilibre pour construire un nouvel équilibre. Permettre à l'élève de s'auto-évaluer, d'accéder par lui-même à la connaissance du résultat de son action, savoir utiliser des outils simples pour évaluer sa performance.
<b>Matériel</b>	Zone d'obstacles matérialisés par des bandes souples de 50 cm ou des tracés à la craie. Deux plots qui matérialisent la ligne de départ. Une fiche performance équipe avec les prénoms des élèves.
<b>Recommandations</b>	Une progression doit être réalisée en amont pour amener les élèves à construire les enjeux de la situation de jeu proposée. Les équipes doivent être constituées en amont. Des espaces sécurisés doivent être matérialisés. Le nombre de situation de jeu ou l'organisation de la rotation des équipes doit permettre un temps moteur conséquent.

<b>SE PROJETER</b>	<b>La croix</b>	<b>Vers la rencontre</b>
<b>Objectif</b>	Rebondir en rythmant son déplacement.	
<b>Apprentissages visés</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sauter à pieds joints le plus rapidement possible</li> <li>• Respecter un rythme donné.</li> </ul>	
<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• deux croix constituées par 5 dalles carrées tracées au sol et numérotées de 0 à 4 (dimensions 30 cm x 30 cm)</li> <li>• des bouchons</li> <li>• deux récipients</li> <li>• un chronomètre</li> </ul>	
<p><b><u>But du jeu :</u></b> Faire le plus d'enchaînements possibles en un temps donné avec son équipe pour rapporter un maximum de bouchons.</p> <p><b><u>Organisation :</u></b> Le dispositif est un relai par équipe. L'élève n°1 prend un bouchon dans la réserve et se positionne pieds joints sur la dalle centrale (le 0) de la croix n°1 pendant que l'élève suivant prend un bouchon dans la réserve et se met en position sur la dalle centrale de la croix n°2. L'élève n°1 réalise alors deux enchaînements de rebonds en respectant l'ordre suivant : 010203040. Dès qu'il a terminé, il dépose le bouchon dans le seau-performance, l'élève n°2 débute à son tour ses deux enchaînements et l'élève n°3 prend un bouchon dans la réserve et se positionne sur la croix n°1. Le relai continue jusqu'au signal de fin.</p> <p><b><u>Durée du relais :</u></b> Prévoir 30" par élève soit 3 minutes pour une équipe de 6 élèves. A la fin du temps, tout parcours (2 enchaînements) commencé est comptabilisé.</p> <p><b><u>Consignes :</u></b> <i>Par équipe, vous devez faire le maximum d'enchaînements pour récolter un maximum de bouchons dans votre seau-performance.</i></p> <p><b><u>Critères de réalisation :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rebondir dans les carrés.</li> <li>• Commencer ses enchaînements dès que l'élève précédent a terminé les siens.</li> </ul> <p><b><u>Recommandations :</u></b> Respecter l'ordre de l'enchaînement donné.</p>	 <p>The illustration shows a relay game setup. Two crosses of 5 numbered tiles (0-4) are on the floor. Children are performing jumps and passing blocks. A clock and speech bubbles are also shown.</p>	
<p><b><u>Variables :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La durée du relais</li> <li>• Le rythme donné : 012340, 0120340, ...</li> </ul>		