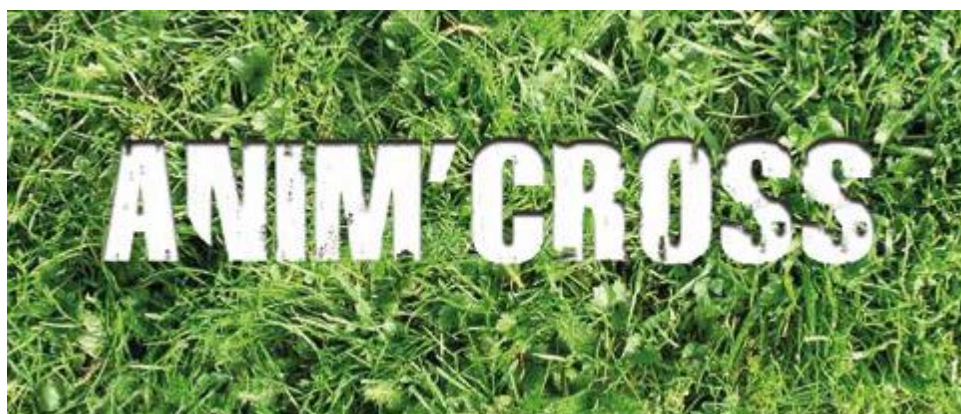


Athlétisme Anim'cross



Source :anim'cross FFA

MODULE D'APPRENTISSAGE EN EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

CYCLES 2 et 3

Activité support : ATHLETISME Anim'cross

L'Anim'cross : des situations innovantes

Avec l'Anim'cross, nous souhaitons proposer aux élèves de nouvelles activités pour découvrir le cross, en sortant du schéma habituel de la course en ligne. L'Anim'cross s'organise à partir de plusieurs situations collectives et ludiques. Il s'agit avant tout d' « *apprivoiser, par le jeu, l'effort physique continu* » (FFA).

Si la performance reste individuelle (chaque élève court), le résultat est, quant à lui, collectif. Construites souvent autour du concept de défi (contre soi-même ou contre les autres), les situations décrites dans ce document ont pour ambition de développer le goût de l'activité sportive.

« *Le cross doit redevenir une pratique motivante et accessible, plutôt que sélective et classante.* » (Anabelle Prawerman, CTN à l'USEP, SPORTMAG n°93, *Le cross dans tous ses états.*)

En cela, l'Anim'cross participe activement à la mise en œuvre du parcours santé de l'élève. Ainsi, l'éducation à la santé trouve sa place dans le plaisir éprouvé, l'effort consenti et ressenti, les progrès réalisés.

Toutes les situations de l'Anim'cross prennent en compte :

- L'environnement, pour un parcours si possible naturel qui utilise le relief, les obstacles et des surfaces différentes
- Un matériel simple et récupérable par tous
- Une évaluation directe, mesurable et immédiate de la performance
- L'hétérogénéité des élèves pour des équipes mixtes (âge, sexe, capacités physiques différentes) où chaque élève peut se dépenser suivant ses capacités, apporter à son équipe et ignorer la perte de motivation due à l'effort solitaire.

Champ d'apprentissage visé

(Programmes d'enseignement du cycle des apprentissages fondamentaux et du cycle de consolidation - Éducation Physique et Sportive - BO n°11 du 26 novembre 2015) :

↪ **C2 – Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée.**

↪ **C3 - Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée.**

Attendus de fin de cycle 2	Attendus de fin de cycle 3
Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés.	Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin.
Savoir différencier : courir vite et courir longtemps.	Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.
Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres.	Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.
Remplir quelques rôles spécifiques.	Assumer les rôles de chronométrateur et d'observateur.

Compétences travaillées C2	Compétences travaillées C3
Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices : <i>courir</i>	Combiner des actions simples : <i>courir/lancer, courir/sauter</i>
Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables.	Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées. (<i>Courses, sauts, lancers</i>)
Explorer différentes allures et utiliser les temps de récupération à bon escient.	Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques. Utiliser sa vitesse pour aller plus loin, ou plus haut.
Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et effort.	Prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort.
Adapter sa performance dans le défi collectif.	Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance.
Respecter les règles de sécurité édictées par le professeur.	Respecter les règles des activités.
<p>Découvrir quelques rôles sociaux.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Compter les tours de ses camarades. ✓ Vérifier l'utilisation des zones de récupération. ✓ Valider la prise ou dépose de bouchons dans les seaux. 	<p>Passer par les différents rôles sociaux.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Juge, arbitre : connaître les règles de base, mesurer une performance, chronométrer ses camarades. ✓ Observateur, conseiller : utiliser une grille d'observation simple.

L'Anim'cross et l'acquisition du « lire - écrire - parler »

PARLER	<p>Reformuler les consignes.</p> <p>Raconter/résumer un événement, une situation de jeu.</p> <p>Évoquer une pratique sportive, ses représentations, ses athlètes célèbres.</p> <p>Expliciter ses réussites, ses progrès. Partager ses émotions.</p> <p>Participer à des échanges : donner son avis, questionner, répondre, débattre, argumenter...</p>
LIRE	<p>Découvrir et s'appropriier des règles.</p> <p>Comprendre le fonctionnement d'un atelier.</p> <p>Se documenter sur une pratique sportive, un événement.</p> <p>Trouver des informations dans un tableau, dans un article, sur une affiche, sur un site.</p> <p>Lire des histoires (albums ou romans) autour du sport (exemple du marathon pour la course).</p>
ECRIRE	<p>Écrire ce qu'on a ressenti et noter les performances réalisées.</p> <p>Rédiger une fiche technique permettant d'organiser un jeu.</p> <p>Légender des schémas, des images.</p> <p>Expliquer comment on a fait pour réussir, partager ses connaissances.</p> <p>Faire le compte rendu d'une séance, d'une rencontre sportive.</p>

L'athlétisme à l'école



Contribution à l'acquisition des compétences du Socle Commun

Cycle 2

<p>Développer sa motricité et construire un langage du corps</p> <p>Les langages pour penser et communiquer</p>
<p><i>Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps.</i></p> <p><i>Adapter sa motricité à des environnements variés.</i></p> <p><i>S'exprimer par son corps et accepter de se montrer à autrui.</i></p>
<p>S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</p> <p>Les méthodes et outils pour apprendre</p>
<p><i>Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action.</i></p> <p><i>Apprendre à planifier son action avant de la réaliser.</i></p>
<p>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités</p> <p>La formation de la personne et du citoyen</p>
<p><i>Assumer les rôles spécifiques aux différentes APSA (joueur, coach, arbitre, juge, médiateur, organisateur...).</i></p> <p><i>Élaborer, respecter et faire respecter règles et règlements.</i></p> <p><i>Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe.</i></p>
<p>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</p> <p>Les systèmes naturels et les systèmes techniques</p>
<p><i>Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être.</i></p> <p><i>Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques.</i></p>
<p>S'approprier une culture physique sportive et artistique</p> <p>Les représentations du monde et l'activité humaine</p>
<p><i>Découvrir la variété des activités et des spectacles sportifs.</i></p> <p><i>Exprimer des intentions et des émotions par son corps dans un projet artistique individuel ou collectif.</i></p>



L'athlétisme à l'école

Contribution à l'acquisition des compétences du Socle Commun

Cycle 3

Développer sa motricité et construire un langage du corps

Les langages pour penser et communiquer

Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages des arts et du corps.	Il s'exprime par des activités, physiques, sportives ou artistiques, impliquant le corps. Il apprend ainsi le contrôle et la maîtrise de soi.
<i>Construire le langage de son corps : acquérir des coordinations motrices efficaces pour prendre l'impulsion au sol.</i>	<ul style="list-style-type: none">- Orienter les forces créées pour produire une trajectoire- Synchroniser les actions d'impulsion.- Identifier des rapports contradictoires : distance-vitesse ; intensité-durée ; amplitude-fréquence ; force-précision, etc.
<i>Construire le langage de son corps : utiliser l'intégralité de ses ressources pour réaliser sa meilleure performance mesurable pour courir, sauter, lancer.</i>	<ul style="list-style-type: none">- Choisir l'intensité et l'allure pour atteindre la meilleure vitesse de déplacement sur une distance donnée (seul ou à plusieurs).- Utiliser un élan pour transmettre la vitesse à son corps ou à un engin (sauter loin, haut, lancer loin, précis).- Construire et utiliser une respiration adaptée aux contraintes du milieu et au type d'effort, court ou long.
<i>Percevoir le langage de son corps : choisir, utiliser, modifier des repères pour contrôler sa réalisation motrice dans l'espace, le temps.</i>	Se doter puis utiliser les repères extérieurs à son corps puis intérieurs à son corps pour contrôler la réalisation.
<i>Identifier des rapports contradictoires : pour reproduire des performances dans une zone de performance choisie.</i>	Découvrir les notions : intensité-durée, fréquence-amplitude, force-précision, forme de trajectoire-performance

S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre

Les méthodes et outils pour apprendre

Ce domaine a pour objectif de permettre à tous les élèves d'apprendre à apprendre, seuls ou collectivement.	La maîtrise des méthodes et outils pour apprendre développe l'autonomie et les capacités d'initiative ; elle favorise l'implication dans le travail commun, l'entraide et la coopération.
<i>Apprendre par l'action et la répétition.</i>	Offrir un temps de pratique motrice supérieur à 50 % de la durée de la leçon.
<i>Apprendre par l'observation des autres.</i>	Analyser les résultats de l'action et les premières formes de planification de l'action (projets simples).
<i>Apprendre à apprendre.</i>	Seul ou avec ses camarades
<i>Par l'expérimentation, l'observation, la comparaison ou l'analyse, identifier les actions qui permettent une meilleure efficacité.</i>	Manipuler des variables, observer les résultats, les écarter ou les conserver en fonction de l'effet recherché. Mettre en place et utiliser des codes conventionnels pour valider et recueillir les performances.
<i>Fiabiliser le recueil, le stockage et l'exploitation des informations (observations, performances).</i>	Utiliser plusieurs instruments de mesure, favoriser l'utilisation des outils numériques.

Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités

La formation de la personne et du citoyen

L'élève comprend et respecte les règles communes, notamment les règles de civilité, au sein de la classe, de l'école ou de l'établissement, qui autorisent et contraignent à la fois.	L'élève coopère et fait preuve de responsabilité vis-à-vis d'autrui. Il respecte les engagements pris envers lui-même et envers les autres.
<i>Assurer les rôles pour mesurer, recueillir les performances en toute sécurité et fiabilité.</i>	Starter, juge, mesureur...
<i>Assurer les rôles pour progresser.</i>	Observateurs, conseillers.
<i>S'engager et s'assurer de sa sécurité et de celle des autres.</i>	Identifier les actions, les espaces, les moments à risque.
<i>Assurer les prises de décision et les assumer.</i>	Assumer sa prise de décision de valider ou non.

Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière

Les systèmes naturels et les systèmes techniques

<p>Ce domaine a pour objectif de donner à l'élève les fondements de la culture mathématique, scientifique et technologique nécessaire à une découverte de la nature et de ses phénomènes.</p>	<p>Il sait que la santé repose notamment sur des fonctions biologiques coordonnées, susceptibles d'être perturbées par des facteurs physiques, chimiques, biologiques et sociaux de l'environnement et que certains de ces facteurs de risques dépendent de conduites sociales et de choix personnels. Il est conscient des enjeux de bien-être et de santé des pratiques alimentaires et physiques.</p>
<p><i>S'engager avec un projet réfléchi, ambitieux et réaliste.</i></p>	<p>Connaître et conduire les différentes étapes nécessaires pour préparer son corps à un effort physique.</p>
<p><i>Utiliser les repères extérieurs (espace, temps, lieux de chute) pour construire les repères sur soi.</i></p>	<p>Se préparer, réaliser l'effort souhaité, récupérer de l'effort musculaire, cardiaque, respiratoire.</p>
<p><i>Percevoir et gérer les réactions de son corps à un effort.</i></p>	<p>Système respiratoire, circulatoire et musculaire.</p>
<p><i>Mettre en place progressivement des habitudes.</i></p>	<p>Habitudes de préparation, de réalisation, de récupération à l'effort.</p>

S'approprier une culture physique sportive et artistique

Les représentations du monde et l'activité humaine

<p>Ce domaine est consacré à la compréhension du monde que les êtres humains tout à la fois habitent et façonnent.</p>	<p>Il initie à la diversité des expériences humaines et des formes qu'elles prennent : les découvertes scientifiques et techniques, les diverses cultures, les systèmes de pensée et de conviction, l'art et les œuvres, les représentations par lesquelles les femmes et les hommes tentent de comprendre la condition humaine et le monde dans lequel ils vivent.</p>
<p><i>Savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine.</i></p>	<p>Connaître des événements, des éléments présents ou anciens. Situer ses possibilités : comparer ses résultats à ceux d'une pratique experte. Ordonner et classer des performances de distance, de temps, calculer une vitesse.</p>
<p><i>Comprendre et respecter l'environnement des pratiques physiques et sportives.</i></p>	<p>S'approprier les valeurs (motivation, goût de l'effort, performance, compétitivité, solidarité), la culture, les usages (échauffement, entraînement, techniques, chronométrage, mesures), les outils (chronomètre, appareil photo, vidéo, ordinateur), le lexique spécifique.</p>

Des livres qui racontent des histoires de course

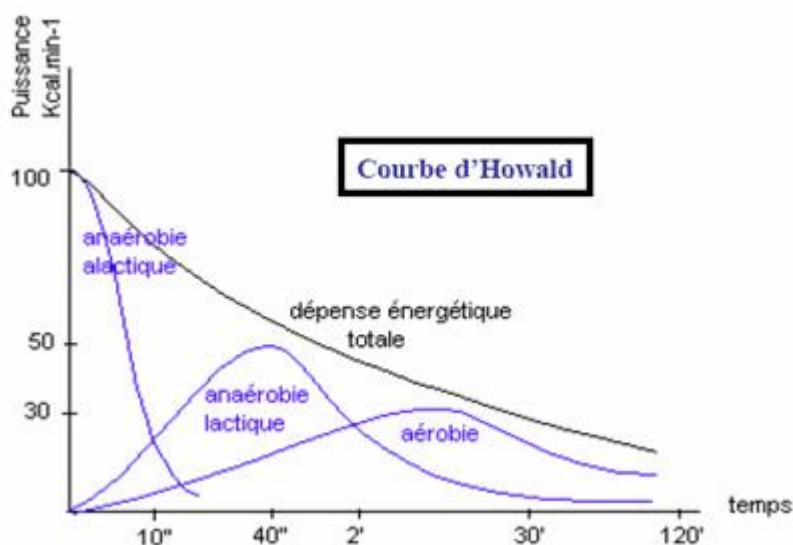
	<p>La course, Édouard Manceau, Milan, 2012. Les différentes étapes d'une course à pied traitées avec humour : des caribous s'affrontent et tous les coups sont permis dans cette lutte pour la victoire. Un album qui entraîne le rire et la réflexion autour des concepts de compétition et réussite. Petite leçon de sagesse par l'auteur de <i>Tous pareils !</i> Simple et efficace.</p>
	<p>La course, Béatrice Tanaka et Michel Gay, École des loisirs, 1990. Un lièvre court à toute vitesse à travers la prairie. À quel danger veut-il échapper ? Des chasseurs ? Le feu ?... Les animaux ne savent pas, mais chacun se met à courir pensant que la situation est grave : le coyote, l'élan, le loup et l'ours. Mais pourquoi courent-ils tous ? Cet album, adapté d'un conte des Indiens d'Amérique, présente une chute pleine de sagesse. "Rien ne sert de courir"...</p>
	<p>Elmer et la course, David McKee, Kaléidoscope, 2016. Quand les jeunes éléphants jouent à faire la course, ils sont parfois assez mauvais perdants. Mais grâce à Elmer, les petits tricheurs ne le restent jamais longtemps et le rire est TOUJOURS le grand gagnant ! Un nouvel album d'Elmer avec une course haute en couleurs et une morale simple.</p>
	<p>Cours, Ayana !, Agnès Laroche, Rageot, 2012. Petite Ethiopienne, Ayana court chaque matin dès le lever du soleil. Bientôt elle disputera une grande course à Addis-Abeba. Elle a économisé pour se payer le long trajet en bus jusqu'à la capitale. Seulement, sa famille est en difficulté, et Ayana doit prendre une décision. Un court roman plein d'optimisme.</p>
	<p>Pourquoi tu cours ?, Karine Serres, Rouergue, 2009. Rose est une petite fille rêveuse, très différente de Chloé qui aime courir tous les matins. Et pourtant, les deux fillettes vont se rencontrer et devenir amies. Un court roman plein de poésie qui traite de la différence, mais aussi de la notion de bien-être, de plaisir. L'amitié et la morale abordées par le biais du sport et de ses valeurs. <i>(à partir de 8 ans)</i></p>
	<p>Mon petit cœur imbécile, Xavier-Laurent Petit, École des loisirs, 2009. Sisanda vit dans un petit village africain, au rythme de ses traditions et de son cœur malade. L'opération qui permettrait de la guérir coûte trop cher pour la famille, mais l'espoir renaît quand la mère, qui court chaque jour, décide de participer au marathon pour gagner l'argent nécessaire. Un roman émouvant tiré d'une histoire vraie. <i>(à partir de 9 ans)</i></p>
	<p>Cours !, Davide Cali et Maurizio A. C. Quarello, Sarbacane, 2016. Ray déteste l'école, les profs, les autres élèves. De la mauvaise graine, qui passe son temps à se battre. Pourtant, d'après le nouveau proviseur, il ne s'agirait que d'une histoire de trop-plein d'énergie. Et quoi de mieux que la course pour évacuer ce dernier ? Un album sur l'éducation, touchant et plein d'espoir, aux illustrations magnifiques.</p>
	<p>La gazelle, Hubert Ben Kemoun, Flammarion, 2007. Valérie est une jeune marathonienne. À Buenos Aires, elle espère terminer en bonne place. Foulée après foulée, elle pense... À sa mère, ouvrière au chômage et aujourd'hui à l'hôpital, à son entraîneur, aux mains un peu trop fouineuses, aux revanches sur la vie qu'elle veut prendre en courant, à son avenir... Un roman sur le dépassement de soi qui correspond au temps de la course. <i>(à partir de 12 ans)</i></p>

Les différents types d'effort

Une activité en zone aérobie est d'intensité modérée. C'est le cas d'une course lente par exemple d'une durée de quelques minutes à plusieurs heures. Les muscles ne produisent pas de déchets.

Une activité en zone anaérobie est plus intense, elle sera quasiment, de l'ordre du sprint. La durée de cet effort est de 2 à 3 minutes. Les muscles produisent alors des déchets, essentiellement de l'acide lactique qui produira des crampes.

La marche active est une activité de récupération (marcher en déroulant talon, plante, pointe). Elle permet ainsi de ménager des temps de repos lors d'un travail à des intensités plus élevées.



La schématisation ci-dessus illustre le fait que :

- La filière aérobie développe une petite puissance (petit robinet), mais propose une capacité très grande (grand réservoir) ;
- La filière anaérobie lactique développe une puissance plus importante (robinet de sortie plus grand), et une capacité plus limitée ;
- La filière anaérobie alactique développe une forte puissance, mais a une capacité très réduite.

Enjeux éducatifs

Apprendre à l'élève à courir longtemps c'est permettre à l'élève d'accroître ses pouvoirs moteurs en sollicitant ses ressources aérobie (souvent délaissées au profit d'une activité musculaire essentiellement intense et rapide).

En effet, si le travail musculaire est intense, la consommation d'oxygène augmente jusqu'à une certaine limite qui ne peut pas être dépassée. L'élève est contraint de s'arrêter. Pour des efforts continus, il faut donc amener les élèves à gérer leurs efforts pour rester dans la filière aérobie (charge de travail inférieure à la limite maximale), tout en essayant de maintenir une intensité de travail relativement élevée. **Ce dosage relève d'un apprentissage.**

Ainsi, à l'école, vouloir développer le potentiel aérobie de ses élèves c'est se fixer comme but une amélioration de l'endurance aérobie, c'est à dire la possibilité de maintenir le plus longtemps possible un pourcentage élevé de sa vitesse maximale aérobie. **La course longue repose sur gestion de ce compromis « intensité/durée ».**

Rendre l'activité attrayante

- Par une double approche qui déconstruit les représentations de l'endurance : des jeux (et souvent des courses à plusieurs) et une approche sensorielle (se sentir courir et voir l'autre courir, prendre des repères sur ses propres sensations, rendre « lisible » l'environnement).
- Intéresser chaque élève à ses progrès (donner des repères, les marquer sur une fiche personnelle, faire des tests à la fin de chaque grande étape pour situer les élèves)
- La différenciation pédagogique (importante dans cette activité) suppose de démultiplier souvent la classe en différents ateliers.
- Apprécier la performance de chaque élève par rapport à ses possibilités.
- Minimiser la comparaison entre les élèves, développer le travail en binôme (observateur), en équipes.
- Varier si possible les circuits (lieux : plateau EPS, cour d'école, terrain de football, parc, ... longueur, profil, nature du terrain), mais éviter les surfaces trop « dures »,
- Matérialiser clairement les espaces d'évolution, utiliser du matériel (plots, balises, lattes...)
- Permettre aux élèves d'être coureurs mais aussi observateurs, évaluateurs, chronométreurs (mise à profit des temps de récupération et meilleure implication dans l'activité)
- Constituer des groupes de niveaux, mais aussi d'affinité (courir entre amis)
- Exploiter l'activité dans d'autres disciplines (notamment en mathématiques pour analyser, calculer les résultats, élaborer des contrats de course seul ou en équipe)

Les précautions d'usage

- Vérifier que la fiche de renseignement ne comporte pas de contre-indication médicale à la pratique de la course (problèmes cardiaques)
- Bien observer les enfants pendant l'effort et après (l'essoufflement devant être de courte durée),
- Préférer des séances plutôt courtes et nombreuses à quelques séances longues, fatigantes, peu efficaces et surtout ennuyeuses.
- Dans le cas des enfants en surpoids, le travail proposé sera adapté : allure réduite, alternance course et marche. Pour un travail identique, la surcharge pondérale entraîne des efforts supplémentaires que ce soit au niveau du cœur, des articulations ou des muscles (Corriger l'élève qui court pieds à plats, en faisant du bruit). Il s'agira d'amener l'enfant à prendre davantage confiance en lui : (re)valorisation de l'image et de l'estime de soi.
- L'enfant asthmatique peut pratiquer la course longue (sauf contre-indication médicale), à condition de s'entourer de précautions particulières : démarrage lent, progressif, intensité réduite en cas de conditions météorologiques (les variations brutales notamment les refroidissements, accompagnées de vent peuvent déclencher une contraction des bronches), les allergies et même les conditions psychologiques peuvent être des éléments déclencheurs.
- Le point de côté dû à une mauvaise gestion de la respiration (contraction des muscles abdominaux ou intercostaux insuffisamment oxygénés) peut être dissipé par un ralentissement de la course et inspiration/expiration accentuée.
- Les crampes peuvent apparaître pendant l'effort (douloureuse contraction involontaire du muscle). C'est en étirant le muscle puis en s'hydratant (eau) qu'on les fera disparaître. Permettre aux élèves de boire en classe n'est pas nécessairement à exclure. (Importance de boire régulièrement avant et après l'effort)

Entrer dans l'activité

Cette phase permet d'opérer la "mise en route" de l'activité et de faire comprendre que la séance commence (règles de fonctionnement, lieu, tenue adaptée...)

Pour cela, il peut être nécessaire :

- de ne pas limiter ce moment à un échauffement (qui n'est pas indispensable sur le plan physiologique avec les jeunes enfants),
- de réactiver, reformuler, revenir sur, se remettre en mémoire.

Cela implique que la séance fasse partie d'un ensemble structuré. Ce temps favorise la disponibilité corporelle et intellectuelle.

La mise en train est donc un rituel qui aide les élèves à se préparer à l'effort : c'est un repère éducatif qui permet d'installer de bonnes habitudes et d'augmenter progressivement la concentration de l'élève. Il doit demander peu de matériel, peu de temps d'installation. Les consignes doivent être relativement simples et tous les élèves doivent être en mouvement. Petit à petit, les activités peuvent être prises en charge par les élèves

4 activités pouvant servir de rituels

Le flamand rose

(équilibre statique et gainage)

Poser un pied au sol, bien à plat.

Soulever l'autre jambe (la tenir avec ses bras si nécessaire) et tenir 10 secondes en cherchant à rester bien droit.

Inverser. Recommencer en fermant les yeux.



Les pas de Sioux

(impulser + sentir les appuis)

Courir « en rebondissant » sur sa jambe d'appui (sur 10m) : GG puis DD, puis GG... (sursauts alternatifs). Sentir l'action du pied au sol.

Recommencer en posant d'abord le talon et en terminant par la pointe. Idem les yeux fermés.



La croix

(équilibre + coordination et contrôle moteur)

A partir d'une croix composée de 5 dalles de 30X30 cm numérotées de 0 à 4, tracée au sol.

Réaliser un enchaînement de rebonds (puis 2 à la suite) en respectant l'ordre suivant :

0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 - 0

(À chaque fois, repasser par la dalle centrale)

Possibilité de complexifier en tapant des mains dans les cases 1, 2, 3 et 4, ou bien en levant le bras à chaque passage dans la case centrale (0).



La corde à sauter

(coordination et rythme)

Une corde/élève,

Sur place :

- Enchaîner des sauts pied droit, pied gauche
- Enchaîner des sauts pieds joints
- Enchaîner des sauts pied droit puis gauche

En déplacement :

- Enchaîner des sauts pied droit, pied gauche
- Enchaîner des sauts pieds joints
- Enchaîner des sauts pied droit, puis gauche

Une corde pour le groupe (double-dutch)

Traverser l'espace

Entrer dans l'espace et sauter

Idem à deux



L'athlétisme (Anim'cross) à l'école

Organiser son enseignement

Démarche proposée

Conduire le module

Le module présenté ci-après est prévu pour une douzaine de séances d'une heure environ. Dans chaque séance, il est possible de proposer des situations d'apprentissage (SA1 à SA5) et des situations de jeu (SJ1 à SJ5).

Les situations ont été numérotées dans un ordre croissant de complexité, toutefois la modification des variables peut permettre de revenir sur toutes les situations en les complexifiant. Elles sont donc, au bout de quelques séances toutes utilisables quel que soit le moment du cycle.

En fonction de la progression des élèves, faire évoluer l'organisation des séances en choisissant les situations les plus adaptées.

Chacune des situations sera proposée plusieurs fois au cours du module. La répétition de ces situations facilite la mise en place et permet de stabiliser les apprentissages. Afin qu'elles conservent un intérêt pour les élèves, l'enseignant les fera évoluer en les complexifiant ou les simplifiant avec des variables.

1. Situations d'apprentissage

Il s'agit de situations pour progresser, apprendre et s'exercer. Ces situations évolutives seront proposées par l'enseignant en fonction des progrès des élèves. Elles ciblent un nombre limité de savoirs et doivent être progressives (variables pour simplifications et complexifications).

2. Situations de jeu

Il s'agit de situations de jeu qui encouragent les performances individuelles au service d'un collectif. Ces situations évolutives seront proposées par l'enseignant en fonction de la progression des élèves et des compétences acquises.

Situations d'Apprentissage (SA)

Nombre et difficulté des situations variables en fonction de l'équilibre des séances

- SA 1 : Le serpent
- SA 2 : Les lièvres pressés
- SA 3 : Le lièvre et la tortue
- SA 4 : La locomotive
- SA 5 : Le papillon

Situations de Jeu (SJ)

Situations préconisées lors des rencontres sportives

- SJ 1 : Le manège
- SJ 2 : Le fun cross
- SJ 3 : La roue de la fortune
- SJ 4 : Le biathlon

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Conduire une séance</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Resituer la séance dans le module. • Définir clairement le but de la situation et les critères de réussite (concrets et facilement identifiables). • Expliquer clairement les consignes. <p><i>Il est judicieux de présenter préalablement en classe les situations qui seront vécues lors de la séance (utilisation de supports écrits et de visuels).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Adapter les situations proposées aux réponses des élèves (utiliser les variables). • Répéter plusieurs fois les mêmes situations pour permettre aux élèves de s'approprier les savoirs. • Afin d'entrer plus rapidement dans l'activité, ne pas multiplier les situations mais plutôt partir d'une situation connue et jouer sur les variables pour garder la motivation et modifier les contraintes. • Faire tenir différents rôles aux élèves et favoriser les échanges (juges, observateurs, chronométreurs, conseillers). • Alterner régulièrement les temps d'activité et les temps d'échanges en veillant néanmoins à une durée importante d'activité motrice. • Garder la trace des règles d'action trouvées par les élèves (affiche mémoire).
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Questionner et échanger</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Avant la situation</u> : faire reformuler par les élèves le but, les règles et les critères de réussite. • <u>Alternance de temps d'activité et de temps d'échanges</u> - Questionnement de l'enseignant auprès des observateurs et des chronométreurs, ... pour : <ul style="list-style-type: none"> - faire émerger les règles d'action à partir des grilles d'observation simples après plusieurs situations identiques (Comment faire pour réussir ?) - apprécier le respect des règles et de sécurité. • <u>Après la situation</u> : <ul style="list-style-type: none"> - évaluer le résultat à partir des critères de réussite, - s'exprimer sur les réussites et les difficultés, - proposer des aménagements (augmenter ou diminuer le temps, mettre en place un espace de repos, possibilité de marcher...)
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Gérer la sécurité</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Baliser l'espace d'évolution. • Utiliser au mieux les spécificités de l'espace pour proposer des situations originales. • Vérifier avant de commencer l'activité, l'état des installations (terrain glissant, présence d'éléments dangereux, etc.) et la tenue des élèves (chaussures adaptées, bijoux, ...). • Éviter de concentrer trop de coureurs sur un espace trop petit (multiplier les ateliers). • Utiliser des marquages au sol (pastilles, languettes).
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Organiser l'espace pour mieux gérer les groupes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conserver d'une séance à l'autre la même organisation, ou une organisation proche de manière à gagner du temps pour la mise en place (espaces, équipes). • Apprendre aux élèves à : <ul style="list-style-type: none"> - installer et ranger le matériel (Utilisation des décimètres, des repères au sol dans la cours...). - matérialiser les espaces, zones de travail, ... • Privilégier des organisations qui favorisent le temps d'activité (les temps de repos peuvent être gérés en introduisant une rotation avec des observateurs).

Objectifs

Courir et marcher vite dans la durée.

Apprentissages visés

Mobiliser ses ressources et gérer son effort pour produire une performance maximale.
Maintenir un engagement moteur efficace.
Alterner ses allures de déplacement.

Matériel

Un anneau, 6 plots, un jeu de sabliers, des bouchons, 2 seaux.

But du jeu

Réaliser le parcours en courant et en marchant le plus vite possible.

Organisation

Calcul de la durée du relais : compter 30 secondes par élève. Exemple 3 min pour une équipe de 6 élèves : $6 \times 30'' = 3 \text{ min}$. Les élèves de l'équipe continuent de se relayer jusqu'à la fin du temps imparti.

A la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

A la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe et réaliser un deuxième puis un troisième relais. Garder la meilleure performance.

Consignes

- Vous devez prendre l'anneau et un bouchon dans la réserve.
- Vous effectuez l'aller en courant vite, déposez le bouchon dans le seau de votre équipe, et réalisez le slalom de retour en marchant vite.
- Vous transmettez enfin l'anneau au coéquipier suivant qui prend un bouchon et effectue le même parcours.
- Vous devez enchaîner les passages jusqu'à la fin du temps imparti

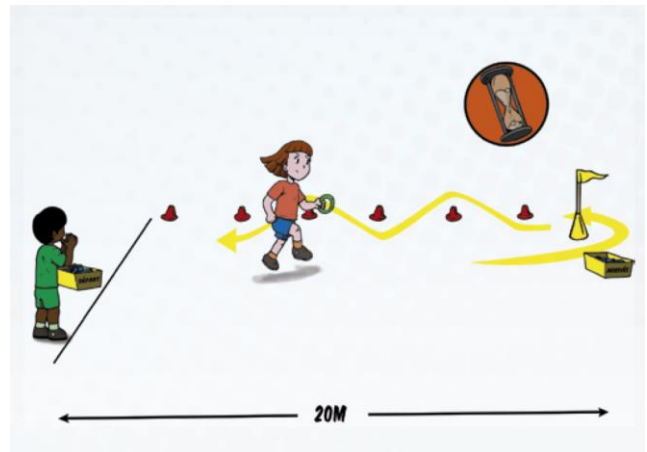
Critères de réussite

- Se déplacer vite sans s'arrêter en alternant course et marche.
- Prendre un seul bouchon à la fois.
- Réaliser un parcours (course + marche) donne droit à un bouchon.

Recommandations

Bien respecter le sens de circulation pour plus de sécurité. Resserrer les plots pour créer du déséquilibre lors de la marche du retour.

L'activité continue jusqu'au signal de fin.

**Variables**

- La longueur du parcours
- Le nombre de coureurs par équipe
- Le terrain (accidenté, plat...)
- Inverser le sens du parcours : aller en marchant et retour en courant (avec ou sans plots)

LES LIEVRES PRESSES

SA 2

Objectifs

Courir le plus vite possible « dans la durée »

Apprentissages visés

Courir en maintenant son effort pour permettre à son équipe de remporter le plus de points possibles.

Matériel

Des plots, un chronomètre, des bouchons et deux récipients.

But du jeu

Courir le plus vite possible dans le temps imposé.

Organisation

Un parcours matérialisé par des plots sur une distance d'environ 50m. Des récipients (2 seaux) sont situés au point de départ. Les élèves sont répartis par équipe de 8.

Consignes

Chaque élève prendra un bouchon dans la réserve. L'ensemble de l'équipe partira au signal et vous effectuerez le parcours sans vous arrêter.

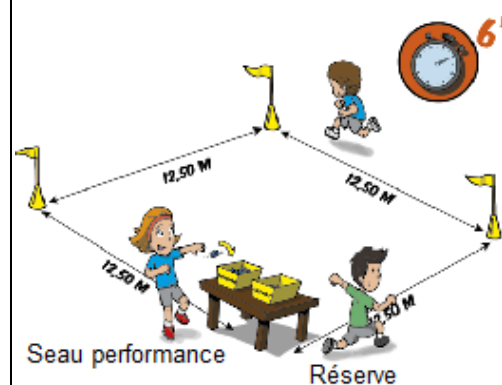
À chaque passage sur la base de départ, les enfants, vous déposerez le bouchon dans le récipient de votre équipe (seau performance) et prendrez un autre bouchon dans la réserve puis vous repartirez pour un nouveau tour.

Critères de réussite

- Nombre de tours réalisés en marchant le moins possible.
- Les tours réalisés seront matérialisés par les bouchons qui seront comptabilisés pour améliorer le résultat de chaque équipe.

Recommandations

Faire respecter le contrat : tous les élèves de l'équipe courent en même temps.



Variables

- Augmenter ou diminuer le temps et/ou l'espace
- Utiliser le relief du terrain
- Composition des équipes : homogénéité ou hétérogénéité
- Courir par deux avec un lien souple (homogène ou hétérogène)
- Rajouter des obstacles sur le parcours (en salle, possibilité de passer dessus/dessous)

LE LIEVRE ET LA TORTUE

SA 3

Objectifs	Courir « dans la durée » en adaptant son allure par rapport à son partenaire.
Apprentissages visés	Adapter son allure pour transmettre un témoin à un repère donné.
Matériel	Un témoin, 4 grands plots, un chronomètre à gros chiffres

But du jeu

Faire le plus de transmissions possibles du témoin dans le temps imparti (6' C2 et 8 à 10' C3).

Organisation

4 plots sont disposés en carré et séparés par une distance de 25 mètres. Les enfants sont en duos (coureur A et coureur B) répartis au même plot n°1.

Étape 1 : Les élèves sont par collectif de 4 (2 courent et 2 en repos), à répéter sur plusieurs séances.

Étape 2 : Les élèves travaillent par 2, pour les séances suivantes.

Consignes

Temps 1

Vous êtes par 2. Le coureur A prend le témoin. Au signal, il part pour parcourir trois côtés du carré (passe par les plots 1, 2, 3 et 4).

Pendant ce temps, le coureur B part en sens inverse et parcourt le 4^{ème} côté du carré (passe par les plots 1 et 4) en adaptant son allure de course afin d'arriver en même temps que le coureur A au plot 4 (zone de récupération).

Temps 2

Vous devez échanger vos allures de course en échangeant le témoin au plot 4 et chacun termine de parcourir son carré (le coureur A est dans la zone de récupération et passe par les plots 4 et 1, le coureur B passe par les plots 4,3,2 et 1). Les rôles sont donc inversés à chaque changement de témoin et ainsi de suite pendant 6 minutes. A la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

Critères de réussite

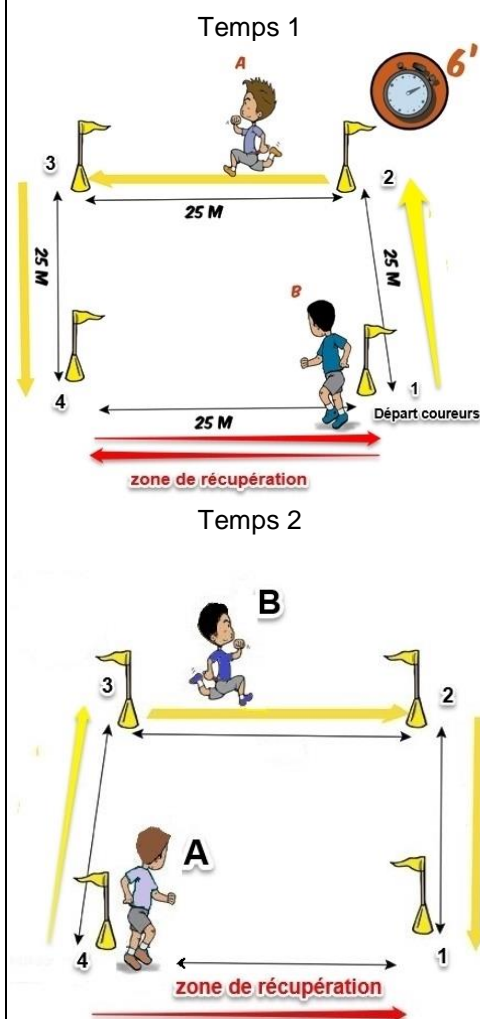
Nombre de transmissions réalisées dans le temps imparti en courant tout le temps avec le témoin en mouvement.

Recommandations

Respecter les consignes d'alternance d'allures et de sens de course.

Variables

- Augmenter ou diminuer le temps
- Augmenter ou diminuer la distance (une distance plus courte permet de mettre en place plusieurs ateliers)
- Sur les 3 côtés courus du carré, possibilité d'ajouter des obstacles (mais à **double sens** : pas de haies classiques !)



Objectifs

Courir à allure régulière sur une distance déterminée.

Apprentissages visés

Construire la notion de rythme, d'allure constante, maintenir un effort régulier sur une distance. Aller vers la coopération tenir compte d'autrui pour produire son effort.

Matériel

Plots, chasuble de couleur pour la locomotive, le leader.

But du jeu

La locomotive doit réaliser un passage seule, puis venir chercher à chaque tour un wagon, un élève de l'équipe. La locomotive doit terminer son parcours sans perdre un wagon.

Organisation

5 équipes de 5 coureurs.

5 passages pour la locomotive.

La mise en place des parcours ne doit pas induire la comparaison entre les groupes (non alignée, sens inverse).

Consignes

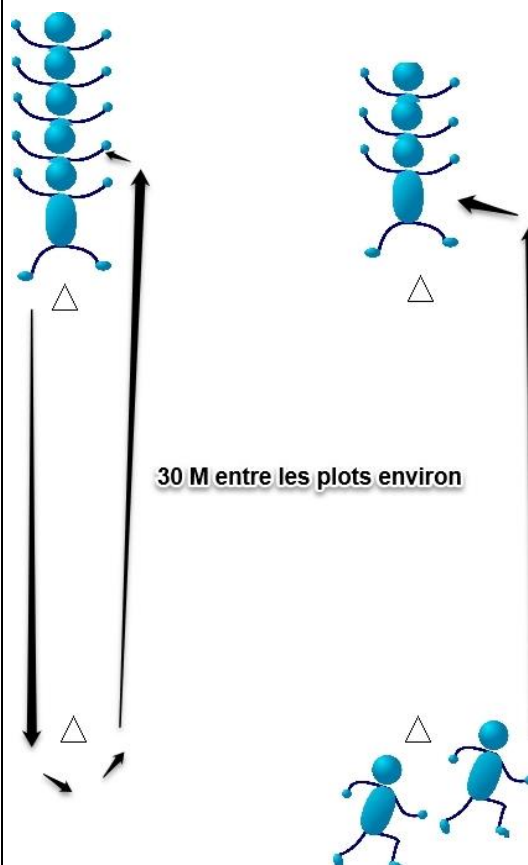
Au signal, la locomotive doit partir seule, puis à chaque passage un wagon s'accroche à l'allure de la locomotive. L'équipe doit courir ensemble régulièrement sans perdre un wagon.

Critères de réussite

L'équipe termine ensemble son parcours, sans être essoufflée.

Recommandations

- Faire vivre la distance à parcourir en marchant.
- Faire respecter le contrat : tous les wagons de l'équipe doivent terminer ensemble.
- Faire respecter les règles de sécurité : courir ensemble sans se gêner.
- Régularité de la course, pas de « compétition » entre les différentes équipes. Chaque équipe doit trouver une allure qui convient à l'ensemble des élèves.



Variables

- Constitution des groupes (homogènes, hétérogènes)
- Distance à parcourir
- Nombre de coureur par équipe
- À chaque passage changement de locomotive sans accélération
- Organiser un défi en plaçant les équipes les unes à côté des autres (les élèves peuvent choisir leur place)

Variante :

- Courir par équipe sur un espace donné, à chaque signal sonore, changement de locomotive (possibilité de varier le temps)

LE PAPILLON

SA 5

Objectifs

Courir régulièrement, en identifiant les différentes allures.

Apprentissages visés

Construire la notion de rythme, jouer sur les notions d'allure, maintenir un effort régulier sur un temps donné.
S'engager individuellement sur un contrat temps.
Percevoir construire la progressivité de son effort.
Construire s'approprier des informations pour courir en groupe.

Matériel

1 plot central, 4 plots orange, 4 plots verts, 4 plots jaunes, 4 plots bleus, 1 chronomètre

But du jeu

Réaliser en groupe, un parcours en papillon à allure variable sur une durée de 36".

Organisation

Pour la construction des différents triangles se référer au tableau d'allure.

Constituer des équipes de 4 coureurs (maximum 4 équipes par circuit).

Chaque équipe s'engage sur un circuit de couleur et se rend à son plot de départ. Au signal, l'équipe court ensemble pour réaliser un tour en 36".

Progression sur plusieurs séances

Étape 1

1^{re} situation : Commencer par la découverte du triangle en marchant (répéter plusieurs fois)

2^{ème} situation : Poursuivre la découverte en courant (répéter plusieurs fois)

3^{ème} situation : parcourir un triangle (vitesse faible, plot 1 ou 2) en 18" (répéter plusieurs fois)

4^{ème} situation : parcourir 2 triangles (vitesse faible, plot 1 ou 2) en 36" (répéter plusieurs fois)

5^{ème} situation : terminer l'exploration en courant (vitesse faible, plot 1 ou 2) sur le nœud papillon en 36". (Répéter plusieurs fois)

Étape 2

1^{ère} situation : parcourir un triangle (vitesse faible, plot 1 ou 2) en 18" (répéter plusieurs fois)

2^{ème} situation : parcourir (vitesse faible, plot 1 ou 2) le nœud papillon en 36". (Répéter plusieurs fois)

3^{ème} situation : essayer différentes allures en 18" sur les différents triangles, orange, vert, jaune, bleu.

Étape 3 : découverte des allures en 36" sur les nœuds papillon.

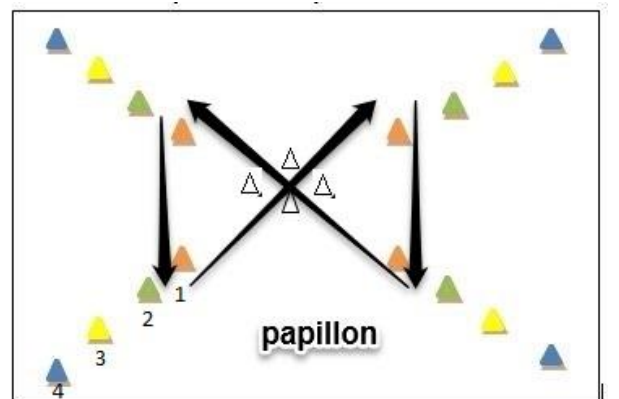
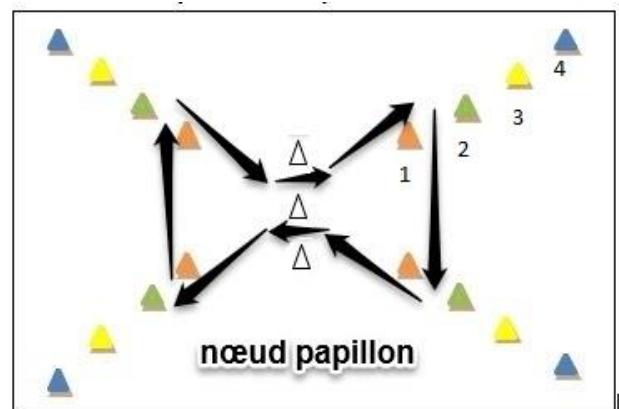
Étape 4 : exploration sur les papillons (croisement).

Consignes

Chaque équipe doit réaliser un parcours en courant le plus régulièrement possible en 36".

Critères de réussite

Pour la construction des triangles **équilatéraux** se référer au tableau des allures.



Repère	Vitesse	Distance en 36 sec (1 papillon)	Distance plot/centre
Plot 1	7km/h	70m (6x11.6m)	11.6m
Plot 2	8km/h	80m (6x13.3m)	13.3m
Plot 3	9km/h	90m (6x15m)	15m
Plot 4	10km/h	100m (6x16.6m)	16.6m
Plot 5	11km/h	110m (6x18.3m)	18.3m
Plot 6	12km/h	120m (6x20m)	20m

Variables

- Le nombre de tours
- Le type de contrat, évolutif (papillon, durée)
- Le parcours, s'engager sur un triangle de couleur en 18"
- Faire varier les allures, les équipes alternent, 1 papillon (jaune ou bleu), puis enchaînent 2 papillons (vert ou orange)
- Utiliser le rectangle bleu, 1 équipe à chaque plot, au top toutes les équipes démarrent ensemble et doivent courir à la même allure, « ne pas se rattraper »

Comment tracer le papillon ?

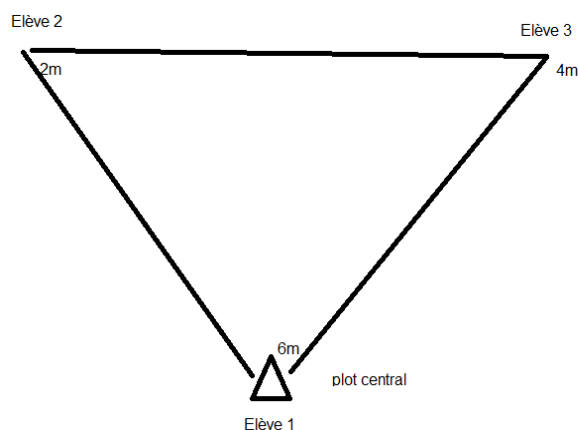
Il faut : 3 plots, un décamètre et 3 élèves.

Placer le plot central.

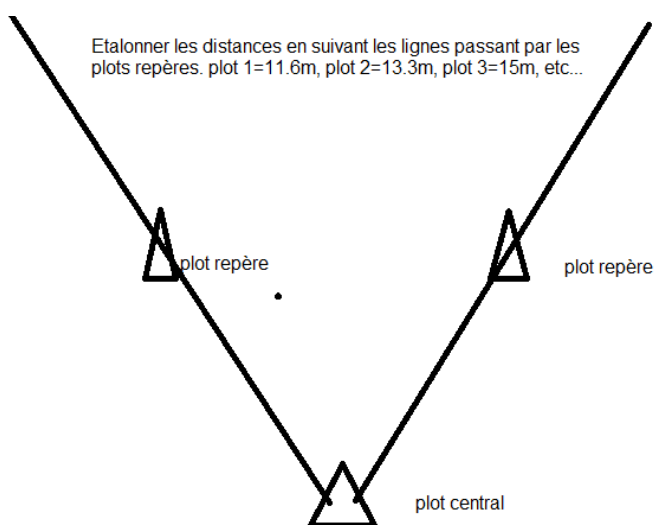
Prendre un décamètre, le dérouler sur 6m. Un élève se positionne au repère 2m, un autre au repère 4m.

L'élève placé au plot de départ garde en main le repère 0m et le repère 6m.

Tendre le décamètre et positionner un plot repère aux deux angles (repères 2m et 4m).



Placer le décamètre sur le plot central et le dérouler en passant par les plots repères, il suffit de mesurer les distances du tableau pour étalonner votre papillon.



Effectuer la même démarche de l'autre côté du plot central pour terminer le papillon.

LE MANEGE

SJ 1

Objectifs

Produire un effort continu par un déplacement continu.

Apprentissages visés

Mobiliser ses ressources et gérer son effort pour produire une performance maximale.
Maintenir un engagement moteur efficace.
Adapter sa course au milieu.

Matériel

Des bouchons en quantité suffisante (environ 85 par équipe de 8 coureurs) – un circuit balisé (2 plots par base, bases espacées d'une quinzaine de mètres). Boucle entre 150 et 300m en fonction du niveau des élèves, du nombre d'équipes et du terrain.

But du jeu

Faire le plus de tours possibles pour rapporter un maximum de bouchons.

Organisation

Répartir les élèves en équipes à effectifs égaux (8 au maximum). Les équipes se positionnent sur leur base de départ et déposent :

- Le « seau-performance » à l'entrée de la base
- Le « seau-réserve » rempli de bouchons à la sortie de la base

Avant le départ, chaque coureur de l'équipe prend un bouchon et au signal sonore, tous les élèves de toutes les équipes partent dans le même sens.

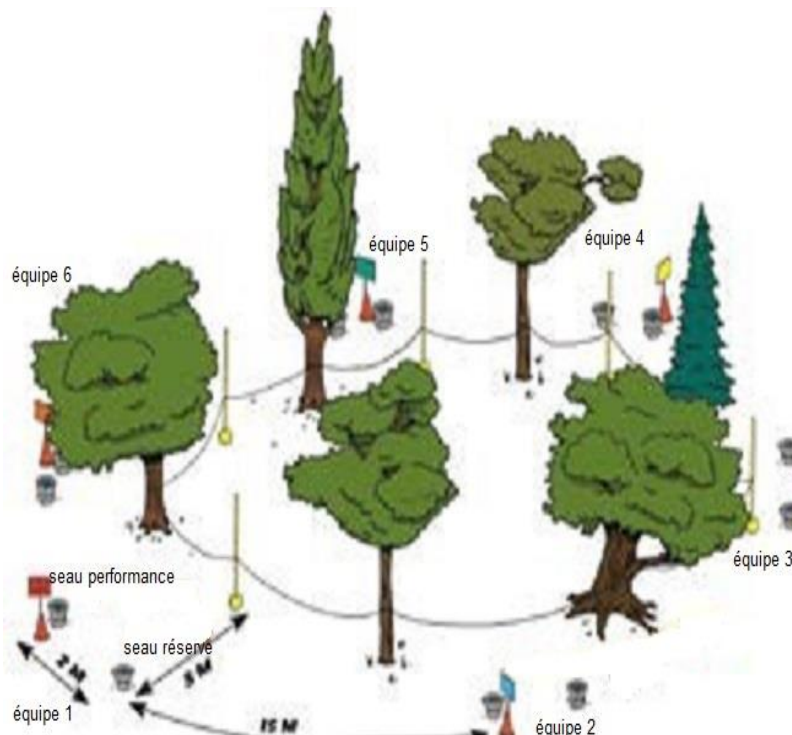
A chaque passage par la base de départ, le bouchon transporté est déposé dans le « seau-performance » puis un nouveau bouchon est pris dans le « seau-réserve » et ainsi de suite.

Consignes

Par équipe, vous devez faire le maximum de tours pour rapporter un maximum de bouchons dans votre « seau-performance ». La doublette ne compte que pour un coureur.

Critères de réussite

- Se déplacer sans s'arrêter
- Prendre un seul bouchon à la fois
- Ne jamais revenir en arrière



Recommandations

Les élèves courent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (sens conventionnel sur les pistes d'athlétisme) dans un flux continu (pas de premier ni de dernier, effort collectif).

En cas d'effectif hétérogène, les équipes en surnombre feront des doublettes ou désigneront des remplaçants.

Un responsable de la base (adulte ou enfant) s'assure de la dépose et de la prise des bouchons. Il aide également à la régulation des changements dans le cas de doublettes ou de remplaçants.

Dans l'apprentissage, il est souhaitable de courir 2 fois à la suite afin d'améliorer la performance de l'équipe. Dans ce cas, diviser le temps de course par 2.

Variables

- Le temps de la course : 4' à 6' (GS-CP) – 6' à 8' (CE) – 8' à 12' (CM)
- Utilisation des caractéristiques naturelles (relief, végétation, surface) pour varier la difficulté du parcours
- Les élèves peuvent se déplacer en marchant, notamment dans les bases (des « maisons » pour les plus jeunes)

LA ROUE DE LA FORTUNE

SJ 2

Objectifs

Produire un effort continu par un déplacement intermittent.

Apprentissages Visés

Mobiliser ses ressources et gérer son effort pour produire une performance maximale.
Maintenir un engagement moteur efficace.
Adapter sa course au milieu.

Matériel

Des bouchons en quantité suffisante (Environ 15 bouchons par enfant.) – un circuit balisé (1 plot et un seau performance par base, bases espacées d'une quinzaine de mètres). Boucle entre 150 et 300m en fonction du niveau des élèves, du nombre d'équipes et du terrain.

But du jeu

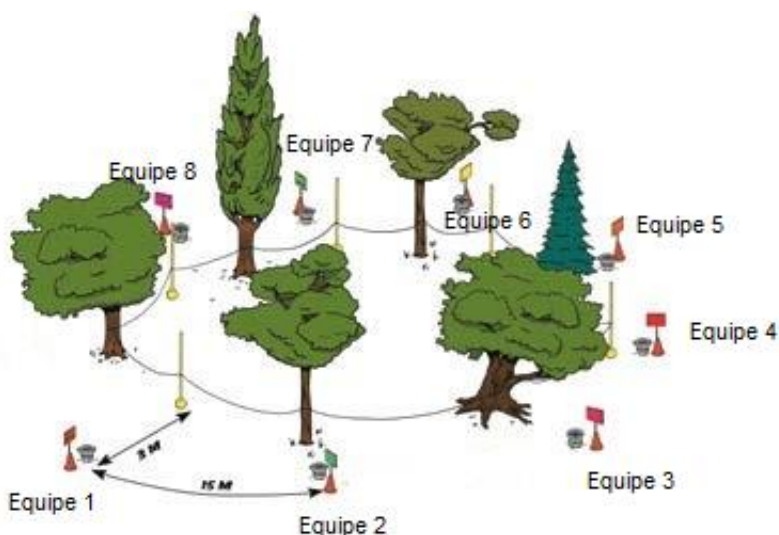
Le but à la fin du temps global de course est de transférer le plus de bouchons possibles dans les seaux-performance des autres équipes.

Organisation

Répartir les élèves en équipes à effectifs égaux, (8 au maximum)

Les équipes se positionnent sur leur base de départ et posent le « seau-performance » rempli de bouchons près du plot. Chaque coureur de l'équipe (ou la doublette s'il y en a une) prend un bouchon. Au signal sonore du premier départ, tous les enfants de toutes les équipes partent dans le même sens. A chaque tour, le bouchon est déposé dans le « seau-performance » de l'équipe cible la plus proche de sa base de départ puis les enfants finissent leur tour et prennent un nouveau bouchon dans leur « seau-performance » et ainsi de suite durant 2'. (Équipe cible +1, équipe cible +2...etc.)

À chaque nouveau départ, l'équipe cible sera décalée d'une base.



Prévoir une fiche récapitulative avec l'ordre des équipes cibles pour chaque équipe

Consignes

Par équipe, vous devez déplacer un maximum de bouchons **de votre seau performance** (dans lequel les enfants de l'équipe prennent les bouchons tandis que les enfants d'une autre équipe y déposent les leurs) **dans les seaux-performance des cibles**. La doublette ne compte que pour un coureur.

Temps de course

Les enfants courent par intermittence durant 2' et récupèrent durant 45" (le temps de regagner leur base si nécessaire). Ils courent autant de séquences de 2' qu'il y a d'équipes cibles, Voir tableau.

Temps minimum de travail 6 minutes	3 séquences de 2'	4 équipes
8 minutes	4 séquences de 2'	5 équipes
10 minutes	5 séquences de 2'	6 équipes
12 minutes	6 séquences de 2'	7 équipes
Temps maximum travail 14 minutes	7 séquences de 2'	8 équipes

Avant la fin des séquences de 2' de course, le « maître du temps », un adulte ou un enfant, annonce aux coureurs la dernière minute, les trente puis quinze dernières secondes. De même pour la récupération les trente puis quinze dernières secondes sont annoncées. Tout tour commencé avant le signal sonore de fin de séquence sera terminé. Le bouchon sera déposé dans le seau prévu et comptabilisé.

Critères de réussite

- Se déplacer constamment en courant ou en marchant sur la séquence d'effort
- Se déplacer en trotinant ou en marchant sur la séquence de récupération
- Prendre un seul bouchon à la fois
- Ne jamais revenir en arrière

Recommandations

Établir une feuille de route pour chaque base qui fixe la rotation des équipes cibles.

Les élèves courent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (sens conventionnel sur les pistes d'athlétisme) dans un flux continu (pas de premier ni de dernier, effort collectif).

En cas d'effectif hétérogène, les équipes en surnombre feront des doublettes ou désigneront des remplaçants. Un responsable de la base (adulte ou enfant) s'assure de la dépose et de la prise des bouchons. Il aide également à la régulation des changements dans le cas de doublettes ou de remplaçants.

Variables

- Le temps de course et donc le nombre d'équipes (cf. tableau)
- Utilisation des caractéristiques naturelles (relief, végétation, surface) pour varier la difficulté du parcours
- Les élèves peuvent se déplacer en marchant.

Objectifs

Produire un effort long en fonction de ses capacités.

Apprentissages visés

Adapter sa course au milieu.
Mobiliser ses ressources et gérer son effort pour produire une performance maximale.
Réaliser le contrat énoncé au départ (nombre de tours).

Matériel

- Matériel pour baliser le parcours : rubalise, coupelles, piquets... (boucle entre 150 et 300m en fonction du niveau des élèves, du nombre d'équipes et du terrain).
- Grands cônes (bases des équipes).
- Seaux de bouchons (18 bouchons par équipe et 1 seau par équipe).
- 1 chronomètre, 1 sifflet.

But du jeu

Répartir efficacement entre les coureurs d'une équipe les 18 tours pour les réaliser le plus rapidement possible.

Organisation

Les élèves sont répartis par équipes hétérogènes de 6 à 8 élèves.

Les équipes se positionnent sur leur base de départ. Les bases équipes sont identifiées par un numéro, une couleur, un nom d'équipe (grand cône).

A chaque base se trouve 1 seau, pour déposer les bouchons de l'équipe (1 bouchon = 1 tour).

Dans chaque équipe, suite à un temps de concertation, les élèves se partagent les bouchons (18) dont le nombre correspond au nombre de tours à effectuer (5 max/élève). Les élèves conviennent également d'un ordre de passage.



Consignes

Au signal sonore de départ, le premier élève de chaque équipe part et réalise le nombre de tours convenu. A chaque passage par la base de départ, vous devez déposer un des bouchons dans le seau. Quand le premier coureur a déposé tous ses bouchons, le deuxième prend le relais, etc.

Critères de réussite

- Se déplacer sans s'arrêter
- Ne jamais revenir en arrière
- Déposer un seul bouchon à la fois
- Réaliser le contrat annoncé au départ

Recommandations

Les bases des équipes sont disposées à l'intérieur de la boucle, espacées d'environ 15 mètres. Les coureurs sont à l'extérieur.

Les élèves courent dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (sens conventionnel sur les pistes d'athlétisme).

Un responsable de la base (adulte ou élève), contrôle la dépose des bouchons et les départs en relais.

Variables

- Utilisation des caractéristiques naturelles (relief, végétation, surface) comme variables de difficulté du parcours réalisé par les élèves.
- Distance de la boucle.
- Nombre de tours à réaliser par équipe (Nombre de bouchons).

Objectifs	Produire un effort continu ponctué par des lancers de précision à bras cassé.
Apprentissages visés	Adapter sa course au milieu. Mobiliser ses ressources et gérer son effort pour produire une performance maximale. Réaliser des lancers de précision à bras cassé.
Matériel	- Matériel pour baliser le parcours : rubalise, coupelles, piquets... Boucle entre 200 et 350 mètres et boucle de pénalité de 25 mètres (distances adaptables). - Lancers : Vortex, cerceaux, marquage au sol. - Cônes. - Bracelets / tickets / bouchons... (tour de pénalité).

But du jeu

Réaliser le plus rapidement le parcours et les lancers sous forme de relais.

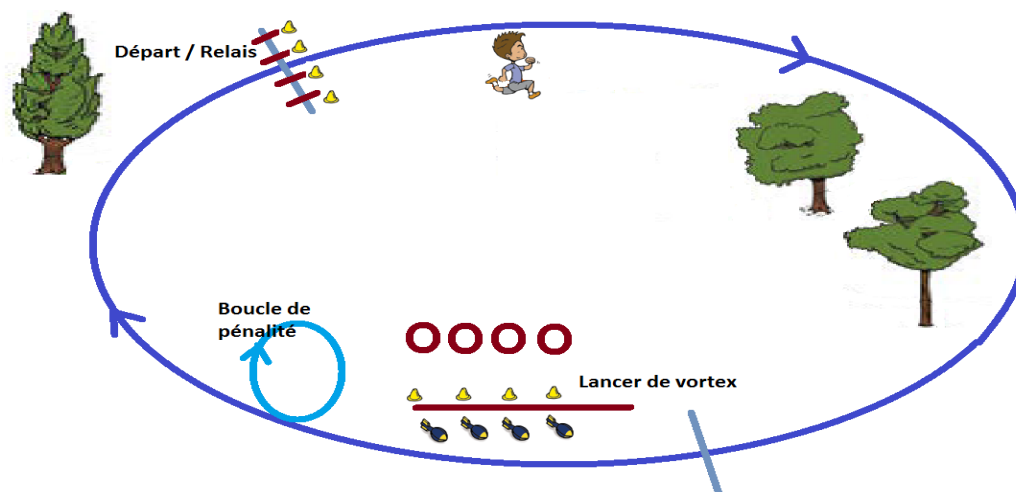
Organisation

Les élèves sont répartis par équipes de 4 élèves.

Les équipes se positionnent sur la ligne de départ. Un espace pour chaque équipe, marqué par un grand cône.

À environ 200 mètres sur le parcours se trouve une zone de lancers de vortex. Un pas de tir est matérialisé (zone de 3 lancers de vortex) pour chaque équipe. Lancer de précision : dans une zone horizontale située à 5 mètres environ.

Aménager une boucle de 25 mètres, à côté des zones de lancers qui correspondra au tour de pénalité en cas d'échec au lancer.



Consignes

Au signal sonore de départ, le premier élève de chaque équipe part en courant sur le parcours. En arrivant sur le pas de tir, l'élève doit réaliser 3 lancers de vortex dans le cerceau. En cas d'échec, il doit effectuer une boucle de pénalité de 25 mètres (1, 2 ou 3 fois).

Il accomplit ensuite la fin du parcours pour passer le relais à son coéquipier et ainsi de suite jusqu'au 4ème relayeur.

Critères de réussite

- Se déplacer sans s'arrêter
- Réussir les lancers de précision (cible)

Recommandations

Un espace pour chaque équipe est matérialisé sur la ligne de départ (maximum 10 équipes sur une série). Un responsable sur la ligne de départ (adulte ou élève) par équipe.

Les élèves courent dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (sens conventionnel sur les pistes d'athlétisme).

Une zone de lancer (pas de tir) et un responsable (adulte ou élève) par équipe (3 lancers de vortex).
2 ou 3 juges (adultes ou élèves) au niveau de la boucle de pénalité.

Variables

- Utilisation des caractéristiques naturelles (relief, végétation, surface) comme variables de difficulté du parcours réalisé par les élèves.
- Distance de la boucle.
- Distance des lancers et taille de la cible.