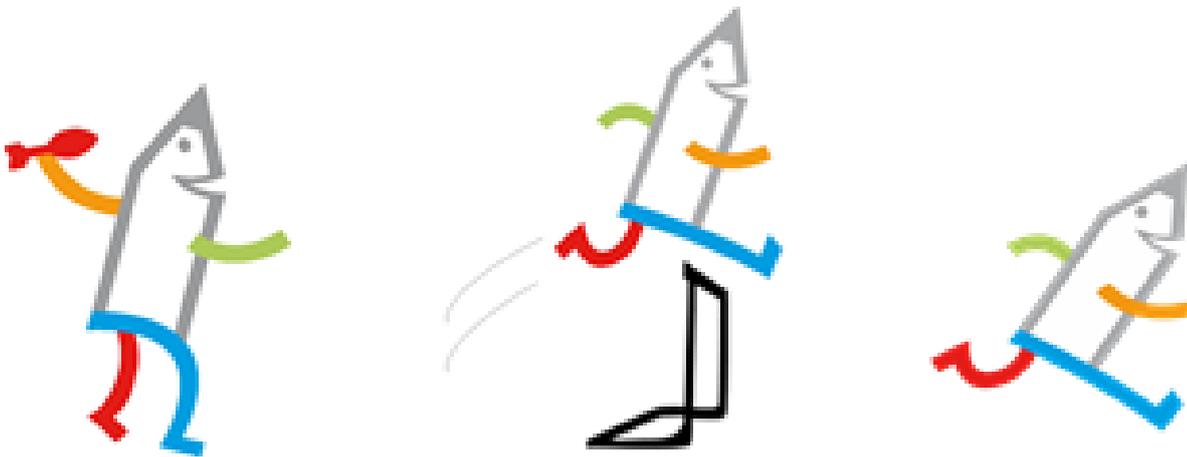




ATHLETISME EN MATERNELLE



Document élaboré par la commission vie sportive et associative de l'USEP 58 largement inspiré par le document « Baby athlé » édité par la Fédération Française d'Athlétisme.

Sommaire

<u>Préambule</u>	Page 3
<u>Entrée dans l'activité</u>	Page 4
<u>Sortie d'activité</u>	Page 8
<u>Projeter</u>	Page 9
<u>Se projeter</u>	Page 17
<u>Se déplacer</u>	Page 28

Préambule

Ce document est fortement inspiré du document Baby Athlé conçu par la Fédération Française d'Athlétisme à l'adresse de ses éducateurs chargés des enfants de 3 à 6 ans.

Parce qu'il s'inspire de la même philosophie que les documents Anim'athlé et Anim Cross, il nous a semblé judicieux de construire un document à l'attention des enseignants de maternelle qui puissent ainsi assurer une cohérence du cycle 1 au cycle 3.

Un parti pris pédagogique

Tout comme Anim'athlé, ce document propose :

- DES SITUATIONS CONTRAIGNANTES au niveau du dispositif matériel et/ou des consignes afin d'induire des réponses motrices orientées.
- DES SITUATIONS RICHES, VARIÉES qui permettent à l'enfant de vivre une motricité différente de sa motricité usuelle.

Ainsi, la classification retenue ne reprend pas le triptyque : courir, sauter, lancer mais envisage ces mêmes verbes d'action au travers d'une intentionnalité de plus en plus athlétique : projeter, se projeter, se déplacer.

Projeter

Dans la progression qui suit, le principal problème moteur à résoudre par le corps de l'enfant sera d'impliquer de plus en plus les jambes dans l'efficacité de l'action du lancer au détriment de la fonction d'équilibration :

- lancer de face pieds côte à côte,
- lancer de face pieds décalés,
- lancer de profil,
- lancer de profil en mouvement.

Dans les jeux proposés, ces lancers se font à une ou 2 mains, à bras cassé, bras allongé, en poussée et en fronde.

Pour accompagner cette progression de contenus, nous proposons :

- de faire lancer 3 fois consécutivement afin que l'enfant puisse modifier son action par une remédiation immédiate ;
- de mettre des paravents devant le lanceur pour l'obliger à changer d'angle d'envol et donc à jouer avec les trajectoires différentes ;
- de travailler les apprentissages sécuritaires :
 - en différenciant les zones de lancer et de chutes des projectiles à la fois dans la matérialisation des espaces mais aussi au travers de leurs identifications imagées ;
 - en proposant des cibles verticale et horizontale afin d'apprendre à être adroit.

Se projeter

Comme les enfants d'âge maternel n'ont pas encore développé leur masse musculaire, il leur est difficile d'élever leur poids de corps par leurs propres moyens et de vivre ce qui fait l'intérêt et l'attrait des sauts : le vol.

Les situations du document proposent donc d'amplifier ces envols par :

- des matériels : mini trampoline, tremplin, plinth...
- des élans rythmés courus

Grâce à ces projections amplifiées, le corps de l'enfant va apprendre :

- à produire des trajectoires de plus en plus horizontales : c'est un indicateur de progrès parce que l'enfant privilégie dans ses sauts spontanés la verticalité pour des raisons d'équilibration ;
- à se déséquilibrer lors de l'envol : demander à l'enfant de se réceptionner debout et équilibré (= critère de réalisation), c'est donc provoquer un ajustement anticipé et réactif de la coordination des hanches et des épaules grâce à l'action des bras et des jambes lors de l'envol.

Se déplacer

Courir est une activité spontanée que les enfants adorent. Pour eux, courir c'est accélérer, décélérer, s'échapper, poursuivre, esquiver, faire des zigzags afin de s'enivrer du plaisir des effets de la vitesse.

Les jeux de transport d'objets, de relais ou les organisations en parcours « épingle » (arrivée et départ au même endroit) vont imposer à l'élève des contraintes :

- d'intention de course : l'enfant va devoir passer de courir « Où je veux et quand j'en ai envie » à courir pour transporter (jeux de transports d'objets comme les relais déménageurs), pour s'éprouver (parcours avec des obstacles à franchir) ou pour ressentir (parcours avec des obstacles à contourner en slalom) quand c'est son tour ;
- de durée du déplacement : lorsqu'il court plus longtemps que l'activité spontanée, l'enfant se confronte très vite aux symptômes de l'inconfort physique (essoufflement, sudation, élévations des fréquences cardiaque et ventilatoire, fatigue, douleurs...).

Apprendre à se déplacer plus longtemps en maternelle, c'est apprendre à décider seul de ses allures d'effort (marche ou course) sur des distances ou des temps de jeux de plus en plus long.

L'auto évaluation

Les situations proposées dans les fiches ci-dessous sont conçues de façon à ce que l'élève puisse à chaque essai s'autoévaluer car les progrès ne reposent pas sur la seule répétition.

Pour que le corps apprenne, il faut qu'à chaque essai l'enfant dispose d'indicateurs qui le renseignent sur la réussite (= critère de réussite) et les conditions de réalisation de son action (= critère de réalisation) afin qu'il puisse modifier, si besoin, son action lors de l'essai suivant. Sinon, le corps de l'enfant utilisera la motricité habituelle, c'est-à-dire la moins risquée et la plus économe et referra toujours de la même façon. L'accès aux indicateurs doit être immédiat (dès que l'action est achevée), direct (par l'enfant lui-même) et systématique (à chaque nouvel essai).

Entrée dans l'activité

L'échauffement proprement dit n'est pas une nécessité physiologique à cet âge. En revanche, une entrée dans l'activité (de 5 à 10 minutes) sous forme de déplacements et/ou de jeux aura le triple avantage de :

- permettre une mise en train favorable aux situations d'apprentissage à venir
- travailler la souplesse, le renforcement musculaire, l'équilibre, la coordination... et tout ce qui va contribuer à l'enrichissement des patrons moteurs de base
- habituer l'élève, dans une démarche d'éducation à la santé, à entrer progressivement dans l'activité physique.

On choisira un ou deux déplacements au début de chaque séance en fonction de ce qui sera travaillé principalement lors de la séance. Il sera possible de différencier la réalisation des parcours (déplacements ou jeux choisis) en fonction des capacités des élèves.

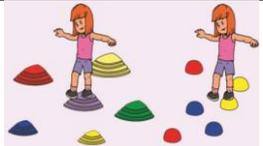
1. Les déplacements d'animaux

Objectif	Animal	Critère de réalisation	Illustration
Gainage*	L'araignée	Je me déplace en quadrupédie avec le dos en direction du sol	
Gainage*	Le pingouin	Je marche sur les genoux les bras le long du corps	
Renforcement bas du corps	La grenouille	D'une position accroupie, je saute sans l'aide des mains et je me réceptionne accroupi	
Renforcement bas du corps	Le canard	Je marche accroupi sans poser les mains	
Souplesse	L'ours	Je marche en quadrupédie, jambes tendues et écartées	
Souplesse	Le papillon	D'une position d'appui sur l'intérieur des cuisses, jambes pliées, genoux écartés, je glisse dans cette position en me tirant par les mains	
Renforcement	Le serpent	Je rampe par une prise d'appui coordonnée des coudes et des genoux (possibilité de n'utiliser que les coudes)	

Renforcement	La puce	En appui sur les mains et de profil par rapport à la direction du déplacement, j'avance en faisant un bond de côté en levant les fesses et les jambes. Je reprends un appui en déplaçant les mains et je recommence	
Renforcement	Le lapin	D'une position accroupie, je saute en prenant appui sur les mains	
Souplesse	Le crabe	En appui sur les mains et de profil par rapport à la direction du déplacement, j'avance pieds et mains en même temps	
Souplesse (en statique)	La tortue	Sur le ventre, j'attrape mes chevilles avec les mains et je décolle les genoux et les épaules	
Souplesse (en statique)	L'étoile de mer	Allongé sur le dos, bras tendus au-dessus de la tête, paumes de mains face à face, j'écarte les bras pour les rapprocher le plus possible des cuisses. Je remonte bras tendus en cerclant de la même façon et ainsi de suite.	

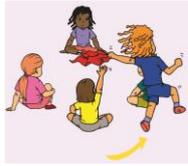
***Le gainage** est un entraînement physique qui permet de renforcer les muscles abdominaux et dorsaux. Cet exercice sollicite les muscles de l'abdomen et du dos en profondeur, et participe au maintien et à la protection de la colonne vertébrale. C'est une composante du **renforcement** et de la tonicité musculaire.

2. les déplacements avec matériel

Objectif	Jeu	Critère de réalisation	Illustration
Equilibre	Les échasses	Je me déplace sur les échasses	
Equilibre	Les pas japonais	Je me déplace sur des briques ou des coupelles	
Equilibre	Les poutres	Je me déplace sur la poutre	

Equilibre	Le twister	Je pose le membre cité (bras gauche, jambe droite...) dans l'anneau de la couleur indiquée (vert, rouge, jaune, bleu)	
Régulation posturale par les chevilles (en statique)	Le rolla bolla	Je m'équilibre sur le rolla bolla	
Régulation posturale par les chevilles (en statique)	Le cercle basculant	Je m'équilibre sur le cercle basculant	

3. les déplacements (ou jeux) collectifs

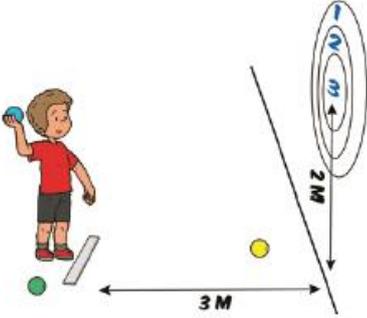
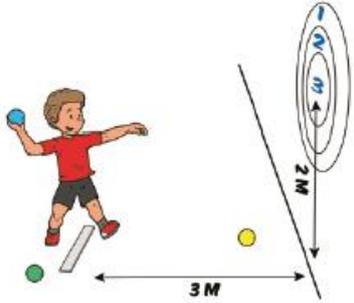
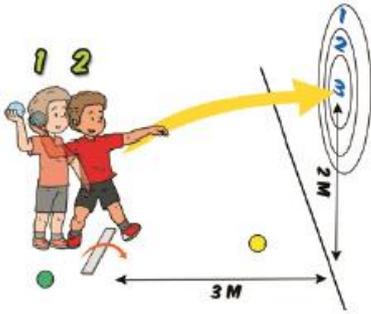
Objectif	Jeu	Critère de réalisation	Illustration
Rebonds	Les puces savantes	Par trois, nous nous tenons par les épaules derrière une ligne de départ. Chacun a un morceau de carton entre les genoux. Nous nous déplaçons en sautant ensemble pour franchir la ligne d'arrivée en premier. Si nous cassons la chaîne (ou si un des cartons tombe), nous devons nous arrêter pour la reconstituer	
Souplesse	Enfile cerceaux	Par quatre, nous devons, chacun à notre tour, passé dans le cerceau puis le donner au suivant qui doit en faire autant et ainsi de suite. L'équipe qui a terminé la première a gagné. Ce jeu peut se faire en colonne ou en cercle	
Coordination	Le mille-pattes	Nous sommes, par trois, à genoux les uns derrière les autres et nous nous tenons par les chevilles. Au signal, nous dirigeons le plus rapidement possible en directions de la ligne d'arrivée. Si nous cassons la chenille, nous devons nous arrêter pour la reconstituer.	
Inclinaison du corps	La libellule	Je cours autour du cercle en faisant voltiger un voile au-dessus de la tête des joueurs assis qui doivent l'attraper sans se lever. Celui qui l'attrape devient le meneur de jeu.	

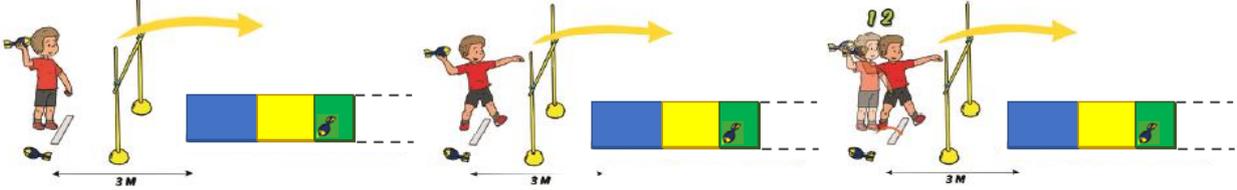
Dextérité des orteils	Les pieds gourmands	Pieds nus, je rapporte dans mon cerceau le plus possible d'objets légers (foulards, bouchons, dés...) en les saisissant par les orteils. Le jeu s'arrête lorsqu'il n'y a plus d'objets et le vainqueur est celui qui a le plus d'objets dans son cerceau.	
-----------------------	---------------------	---	---

Sortie d'activité

Quelques postures à proposer pour sortir de l'activité dans le calme en recherchant l'immobilité et le silence quelques secondes

Objectif	Posture	Critère de réalisation	Illustration
Renforcement	La statue	Assis en équilibre sur les fesses sans aucun autre appui, je tiens la posture.	
Renforcement	La girouette	A genou, bras le long du corps, je me penche en arrière, à cause du vent qui souffle, sans décoller les genoux.	
Souplesse	La charrue	Je fais passer les pieds au-dessus de ma tête afin de toucher le sol.	
Renforcement	La bascule	D'une position d'appui sur l'intérieur des cuisses, jambes pliées et genoux écartés, je me penche le plus possible en arrière.	
Souplesse	La libellule	Les dessous de pied en contact, j'écarte les genoux le plus possible en conservant le dos droit.	

<p style="text-align: center;">ATHLETISME</p> <p>Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.</p>	<p>Domaines d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projeter • Se projeter • Se déplacer 	<p>Les cercles de Saturne</p>
<p style="text-align: center;">Objectif(s)</p>	<p>Lancer à bras cassé</p>	
<p>But pour l'élève : Je lance dans la cible.</p>		
<p>Dispositifs :</p>		
		
<p>Niveau 1</p>	<p>Niveau 2</p>	<p>Niveau 3</p>
<p>Je mets mes 2 pieds côte à côte.</p>	<p>Si je suis droitier, je mets mon pied gauche devant la latte et mon pied droit derrière.</p>	<p>De la position de face, je viens poser mon pied gauche (pour un lanceur droitier) de l'autre côté de la latte et je lance.</p>
<p>Critères de réussite (par exemple 3 lancers réussis sur 5 tentés)</p>		
<p>J'accroche la balle sur la cible.</p>	<p>J'accroche la balle sur la cible le plus près du centre.</p>	<p>J'accroche la balle sur le centre de la cible.</p>
<p>Matériel :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une cible au mur • Des balles velcro • Une latte 		
<p>Règles de sécurité :</p>		
<p>Durant les lancers, je respecte les espaces de lancer et de chute des balles.</p>		
<p>Je ramasse les balles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte.</p>		

<p>ATHLETISME</p> <p>Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.</p>	<p>Domaines d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projeter • Se projeter • Se déplacer 	<p>La barrière</p>
<p>Objectif(s)</p>	<p>Lancer à bras cassé</p>	
<p>But pour l'élève : Je lance droit le plus loin possible.</p>		
<p>Dispositifs :</p>		
		
<p>Niveau 1</p>	<p>Niveau 2</p>	<p>Niveau 3</p>
<p>Je mets mes 2 pieds côte à côte.</p>	<p>Si je suis droitier, je mets mon pied gauche devant la latte et mon pied droit derrière.</p>	<p>De la position de face, je viens poser mon pied gauche (pour un lanceur droitier) de l'autre côté de la latte et je lance.</p>
<p>Critères de réussite (par exemple 3 lancers réussis sur 5 tentés)</p>		
<p>Je lance au-dessus de la barrière et je reste debout derrière la latte.</p>	<p>Je lance au-dessus de la barrière et le plus loin possible et je garde mes 2 pieds de chaque côté de la latte.</p>	<p>Je lance au-dessus de la barrière dans la zone la plus éloignée et je lance dès que mon pied avant se pose au sol.</p>
<p>Matériel : Une cible au sol, des vortex, une latte, 2 poteaux, une barre à hauteur d'épaules de l'enfant.</p>		
<p>Règles de sécurité :</p>		
<p>Durant les lancers, je respecte les espaces de lancer et de chute des vortex. Je ramasse les vortex en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte.</p>		

<p>ATHLETISME</p> <p>Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.</p>	<p>Domaines d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projeter • Se projeter • Se déplacer 	<p>La toile d'araignée</p>
<p>Objectif(s)</p>	<p>Lancer à bras cassé</p>	
<p>But pour l'élève : J'accroche le plus de bolas possibles dans la cible</p>		
		
<p>Dispositifs :</p>		
<p>Niveau 1</p>	<p>Niveau 2</p>	<p>Niveau 3</p>
<p>Je mets mes 2 pieds côte à côte. Je lance le bola par une des boules.</p>	<p>Si je suis droitier, je mets mon pied gauche devant la latte et mon pied droit derrière. Je lance le bola par une des boules.</p>	<p>De la position de face, je viens poser mon pied gauche (pour un lanceur droitier) de l'autre côté de la latte et je lance. Je lance le bola par une des boules.</p>
<p>Critères de réussite (par exemple 3 lancers réussis sur 5 tentés)</p>		
<p>J'accroche des bolas autour des cordes et je reste debout derrière la latte.</p>	<p>J'accroche des bolas autour des cordes et je garde mes 2 pieds de chaque côté de la latte.</p>	<p>J'accroche des bolas autour des cordes et je lance dès que mon pied avant se pose au sol.</p>
<p>Matériel : Des bolas, une latte, 2 poteaux, une corde</p>		
<p>Règles de sécurité :</p>		
<p>Durant les lancers, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles. Je ramasse les bolas en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte.</p>		

ATHLETISME	Domaines d'action <ul style="list-style-type: none"> • Projeter • Se projeter • Se déplacer 	Le chamboule-tout
-------------------	---	--------------------------

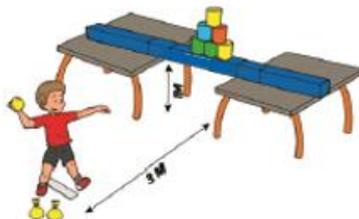
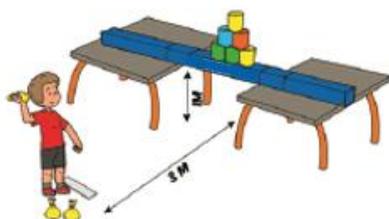
Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.

Objectif(s)

Lancer à bras cassé

But pour l'élève : Je fais tomber le plus de boîtes possible.

Dispositifs :



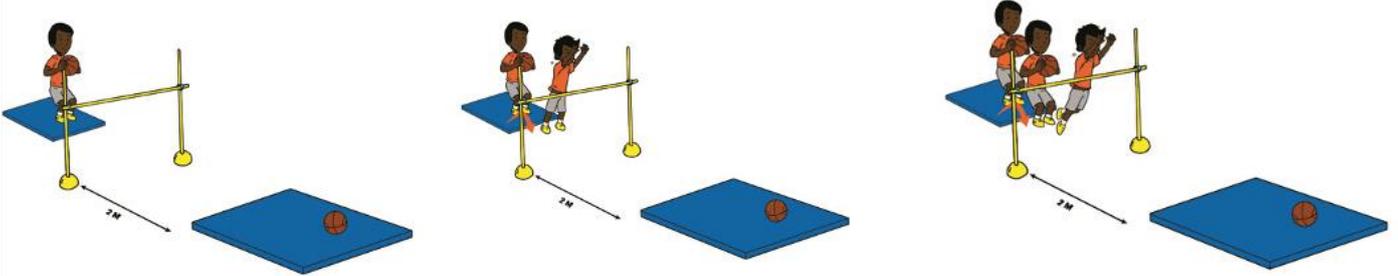
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Je mets mes 2 pieds côte à côte. Je fais 3 lancers à la suite.	Si je suis droitier, je mets mon pied gauche devant la latte et mon pied droit derrière. Je fais 3 lancers à la suite.	De la position de face, je viens poser mon pied gauche (pour un lanceur droitier) de l'autre côté de la latte et je lance. Je fais 3 lancers à la suite.
Critères de réussite		
J'ai fait tomber au moins une boîte à la fin de mes 3 lancers. Je reste debout derrière la latte	J'ai fait tomber au moins trois boîtes à la fin de mes 3 lancers. Je garde mes 2 pieds de chaque côté de la latte.	J'ai fait tomber plus de 3 boîtes à la fin de mes 3 lancers. Je lance dès que mon pied avant se pose au sol.

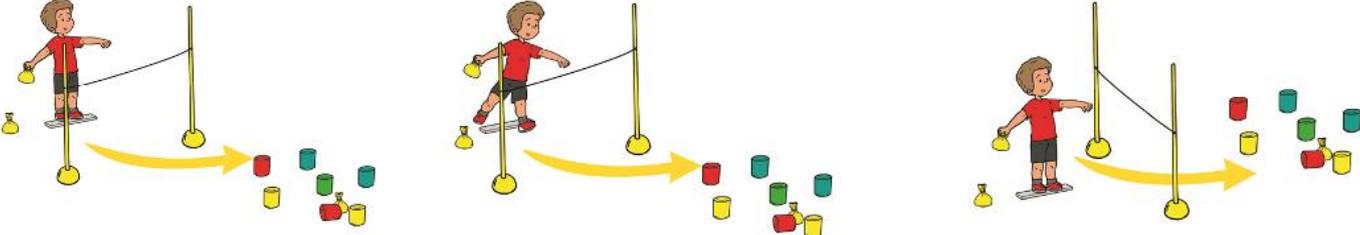
Matériel : des sacs de graines, une latte, des boîtes de conserves, une poutre, 2 tables

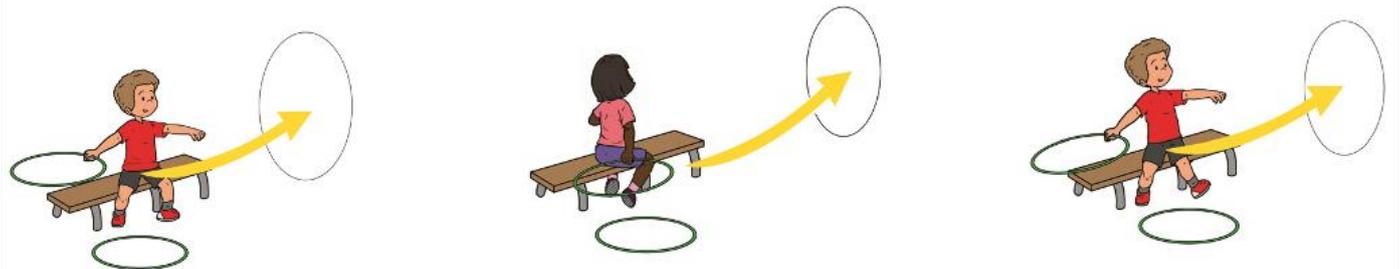
Règles de sécurité :

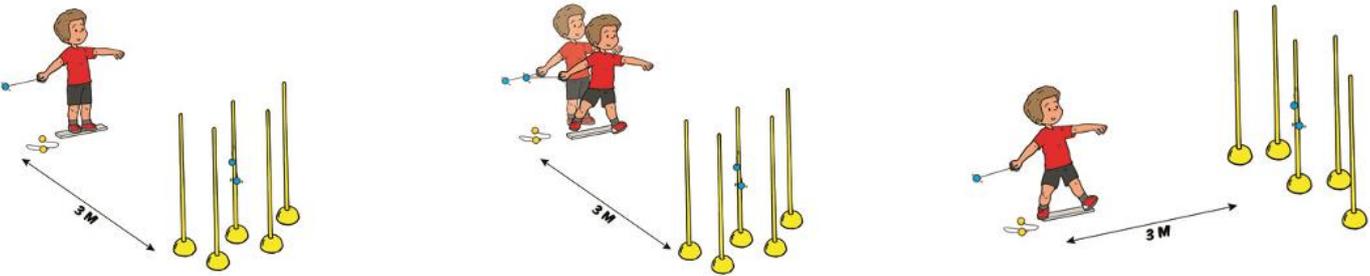
Durant les lancers, je respecte les espaces de lancer et de chute des sacs de graines.

Je ramasse les sacs de graines en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte.

<p>ATHLETISME</p> <p>Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.</p>	<p>Domaines d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Projeter</u> • Se projeter • Se déplacer 	<p>Pousse-pousse trajectoire</p>
<p>Objectif(s)</p>	<p>Lancer de face en repoussée.</p>	
<p>But pour l'élève : Je lance dans la zone cible.</p>		
<p>Dispositifs :</p>		
		
<p>Niveau 1</p>	<p>Niveau 2</p>	<p>Niveau 3</p>
<p>Le ballon est maintenu à 2 mains au niveau de la poitrine.</p>	<p>Le ballon est maintenu à 2 mains au niveau de la poitrine. Je lance quand je suis en l'air.</p>	<p>Le medecine-ball est maintenu à 2 mains au niveau de la poitrine. Mes talons sont en appui sur la latte. Je lance quand je suis en l'air.</p>
<p>Critères de réussite (par exemple 3 lancers réussis sur 5 tentés)</p>		
<p>Je lance au-dessus de la barrière et dans la zone-cible. Je reste debout sur le tapis.</p>	<p>Je lance au-dessus de la barrière et dans la zone-cible. Je lance quand je suis en l'air et je me réceptionne debout.</p>	<p>Je lance au-dessus de la barrière et dans la zone-cible. Je me réceptionne debout et je lance dès que je touche le sol.</p>
<p>Matériel : ballons / medecine-ball, tapis (zone de lancer et zone-cible), barre à hauteur d'épaule de l'enfant.</p>		
<p>Règles de sécurité : Durant les lancers, je respecte les espaces de lancer et de chute des ballons. Je ramasse les ballons en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte.</p>		

<p>ATHLETISME</p> <p>Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.</p>	<p>Domaines d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Projeter</u> • Se projeter • Se déplacer 	<p>Glisse-sacs</p>
<p>Objectif(s)</p>	<p>Lancer en fronde.</p>	
<p>But pour l'élève : Je lance pour renverser le plus de quilles possible.</p>		
<p>Dispositifs :</p>		
		
<p>Niveau 1</p>	<p>Niveau 2</p>	<p>Niveau 3</p>
<p>Mes 2 pieds côte à côte, je pose mes talons sur la latte. Je lance.</p>	<p>Si je suis droitier, je mets mon pied gauche devant la latte et mon pied droit derrière. Je lance.</p>	<p>De profil par rapport à la direction de lancer, je pose mes talons sur la latte. Je lance.</p>
<p>Critères de réussite (par exemple 3 lancers réussis sur 5 tentés)</p>		
<p>Je lance en-dessous de la barrière et je renverse le plus de quilles possible. Mes talons restent sur la latte.</p>	<p>Je lance en-dessous de la barrière et je renverse le plus de quilles possible. Je conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte.</p>	<p>Je lance en-dessous de la barrière et je renverse le plus de quilles possible. Mes talons restent sur la latte.</p>
<p>Matériel : 2 poteaux, une barre à hauteur d'épaules de l'enfant, des sacs de graines, des quilles, une latte.</p>		
<p>Règles de sécurité :</p> <p>Durant les lancers, je respecte les espaces de lancer et de chute des sacs.</p> <p>Je ramasse les sacs en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte.</p>		

<p>ATHLETISME</p> <p>Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.</p>	<p>Domaines d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Projeter</u> • Se projeter • Se déplacer 	<p>Les anneaux de Saturne</p>
<p>Objectif(s)</p>	<p>Lancer en fronde.</p>	
<p>But pour l'élève : Je lance dans la cible.</p>		
<p>Dispositifs :</p>		
		
<p>Niveau 1</p>	<p>Niveau 2</p>	<p>Niveau 3</p>
<p>Je suis assis sur le côté du banc. Dès la saisie du cerceau posé derrière moi, je lance.</p>	<p>Je suis assis à cheval sur le banc. Dès la saisie du cerceau posé derrière moi, je lance.</p>	<p>Je me tiens debout mes jambes appuyées contre le banc. Dès la saisie du cerceau posé derrière moi, je lance.</p>
<p>Critères de réussite (par exemple 3 lancers réussis sur 5 tentés)</p>		
<p>Le cerceau part à plat et je me rapproche du centre de la cible.</p>	<p>Le cerceau part à plat et je me rapproche du centre de la cible.</p>	<p>Le cerceau part à plat et je me rapproche du centre de la cible.</p>
<p>Matériel : des cerceaux, une cible adaptée, un banc.</p>		
<p>Règles de sécurité :</p>		
<p>L'enseignant veillera aux rebonds éventuels des cerceaux.</p>		
<p>Durant les lancers, je respecte les espaces de lancer et de chute des cerceaux.</p>		
<p>Je ramasse les cerceaux en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte.</p>		

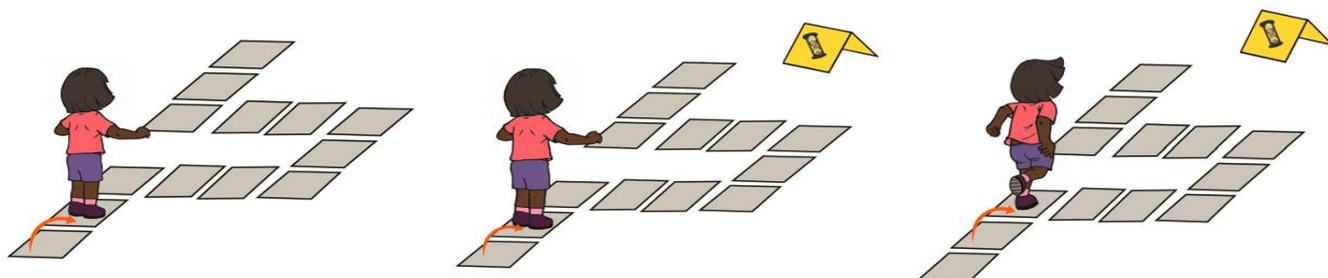
<p>ATHLETISME</p> <p>Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.</p>	<p>Domaines d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Projeter</u> • Se projeter • Se déplacer 	<p>La forêt</p>
<p>Objectif(s)</p>	<p>Lancer en fronde.</p>	
<p>But pour l'élève : Je lance pour accrocher le plus de bolas possible.</p>		
<p>Dispositifs :</p>		
		
<p>Niveau 1</p>	<p>Niveau 2</p>	<p>Niveau 3</p>
<p>Mes 2 pieds côte à côte, je pose mes talons sur la latte. Je prends les bolas par une des boules et je lance.</p>	<p>Si je suis droitier, je mets mon pied gauche devant la latte et mon pied droit derrière. Je prends les bolas par une des boules et je lance.</p>	<p>De profil par rapport à la direction de lancer, je pose mes talons sur la latte. Je prends les bolas par une des boules et je lance.</p>
<p>Critères de réussite (par exemple 3 lancers réussis sur 5 tentés)</p>		
<p>J'accroche les bolas autour des poteaux. Mes talons restent sur la latte.</p>	<p>J'accroche les bolas autour des poteaux. Je conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte.</p>	<p>J'accroche les bolas autour des poteaux. Mes talons restent sur la latte.</p>
<p>Matériel : des bolas, une latte, 5 jalons, 5 socles.</p>		
<p>Règles de sécurité :</p>		
<p>Durant les lancers, je respecte les espaces de lancer et de chute des bolas. Je ramasse les bolas en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte.</p>		

ATHLETISME Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.	Domaines d'action <ul style="list-style-type: none"> • Projeter • <u>Se projeter</u> • Se déplacer 	<h1>L'escargot</h1>
---	--	---------------------

Objectif(s)	Rebondir à un et deux pieds
--------------------	-----------------------------

But pour l'élève : Je réalise le parcours, le corps toujours orienté dans le même sens.

Dispositifs :



Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Je rebondis à 2 pieds.	Je rebondis à 2 pieds.	Je rebondis à 1 pied sur les déplacements de face et à 2 pieds sur les déplacements de côté.
Critères de réussite		
Je réussis si j'atteins la dernière dalle en me déplaçant en avant et sur le côté et à condition que je rebondisse à 2 pieds sur chaque dalle.	Je réussis si j'atteins la dernière dalle en me déplaçant en avant et sur le côté et à condition que je rebondisse à 2 pieds sur chaque dalle et que je regarde l'image.	Je réussis si j'atteins la dernière dalle en me déplaçant en avant et sur le côté et à condition que je respecte la consigne de déplacement et que je regarde l'image.

Matériel : 13 dalles de 30 cm x 30 cm (niveau 1). Un chevalet avec image (niveau 2 et 3).

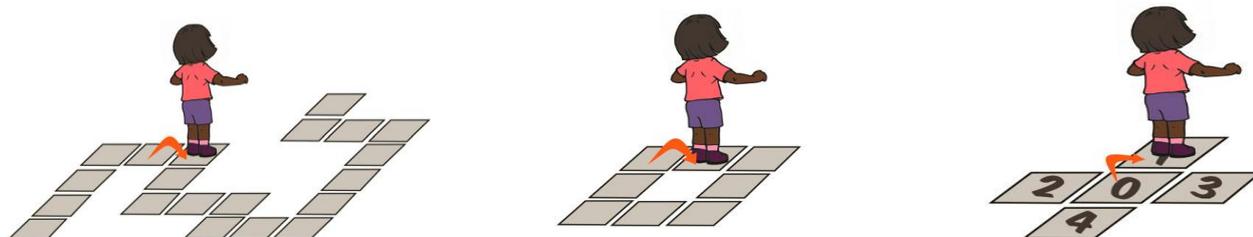
Règles de sécurité : Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ATHLETISME Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.	Domaines d'action <ul style="list-style-type: none"> • Projeter • <u>Se projeter</u> • Se déplacer 	Le labyrinthe, le carré, la croix
---	--	-----------------------------------

Objectif(s)	Rebondir à deux pieds
--------------------	-----------------------

But pour l'élève : Je réalise le parcours. Je réalise l'enchaînement, le corps toujours orienté dans le même sens

Dispositifs :



Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Je rebondis à 2 pieds.	Je rebondis à 2 pieds.	Je rebondis à 2 pieds en respectant l'enchaînement suivant : « 0 » « 1 », « 0 » « 2 », « 0 » « 3 », « 0 » « 4 », « 0 » (à chaque fois, je repasse par la dalle centrale).
Critères de réussite		
Je réussis si j'atteins la dernière dalle en me déplaçant en avant, sur le côté, en arrière et à condition que je rebondisse à 2 pieds sur chaque dalle.	Je réussis si je fais le tour du carré et à condition que je rebondisse à 2 pieds sur chaque dalle.	Je réussis si je réalise un enchaînement complet et à condition que je respecte l'ordre des rebonds.

Matériel : 20 dalles de 30 cm x 30 cm (niveau 1). 8 dalles de 30 cm x 30 cm (niveau 2). 5 dalles de 30 cm x 30 cm (niveau 3).

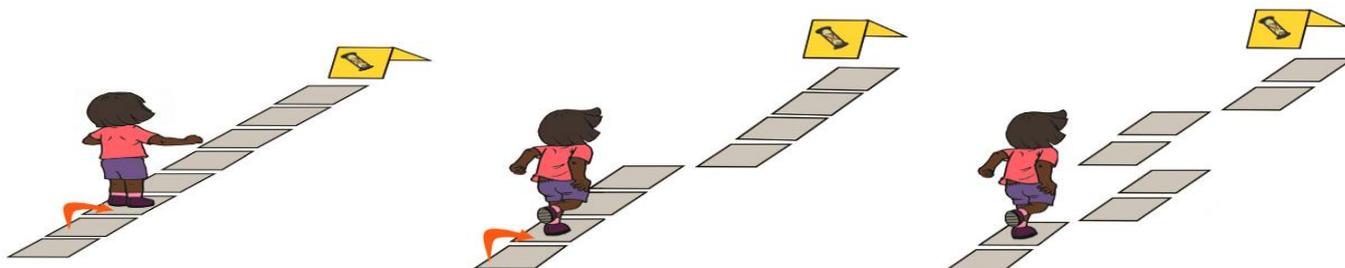
Règles de sécurité : Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ATHLETISME Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.	Domaines d'action <ul style="list-style-type: none"> • Projeter • <u>Se projeter</u> • Se déplacer 	La chenille
---	--	--------------------

Objectif(s)	Rebondir à un et deux pieds
--------------------	-----------------------------

But pour l'élève : Je réalise le parcours.

Dispositifs :



Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Je rebondis à 2 pieds.	Je rebondis à 1 pied sur la moitié du parcours puis je change de pied.	Je change de pied toutes les 2 dalles.
Critères de réussite		
Je réussis si j'atteins la dernière dalle et à condition que je rebondisse à 2 pieds sur chaque dalle et que je regarde l'image.	Je réussis si j'atteins la dernière dalle et à condition que je rebondisse en changeant de pied à la moitié du parcours et que je regarde l'image.	Je réussis si j'atteins la dernière dalle et à condition que je rebondisse en changeant de pied toutes les 2 dalles et que je regarde l'image.

Matériel : 8 dalles de 30 cm x 30 cm, un chevalet avec image.

Règles de sécurité : Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

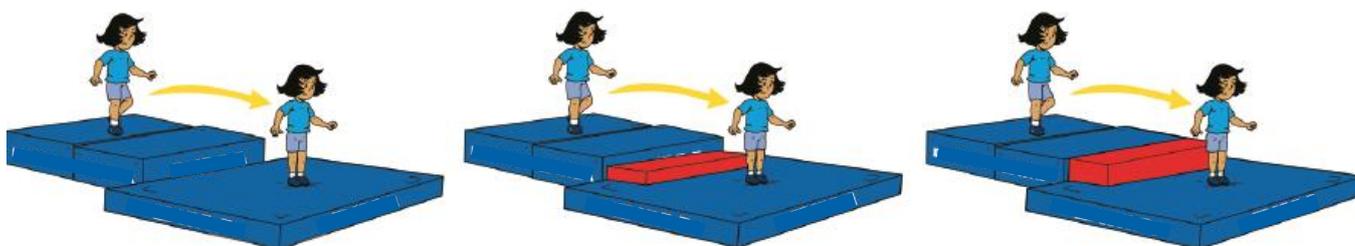
<p>ATHLETISME</p> <p>Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.</p>	<p>Domaines d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projeter • <u>Se projeter</u> • Se déplacer 	<p>Le grand saut</p>
<p>Objectif(s)</p>	<p>S'équilibrer durant le vol</p>	
<p>But pour l'élève : Je saute loin.</p>		
<p>Dispositifs :</p>		
		
<p>Niveau 1</p>	<p>Niveau 2</p>	<p>Niveau 3</p>
<p>Je saute pour me réceptionner debout.</p>	<p>Je saute pour me réceptionner debout et les bras en croix.</p>	<p>Je saute pour me réceptionner debout le plus loin possible et les bras en croix.</p>
<p>Critères de réussite</p>		
<p>Je réussis si je me réceptionne sur le tapis et à condition que je sois debout.</p>	<p>Je réussis si je me réceptionne sur le tapis et à condition que je sois debout bras en croix.</p>	<p>Je réussis si je me réceptionne dans la zone cible la plus éloignée et à condition que je sois debout bras en croix.</p>
<p>Matériel : Un plinth/banc (de 40 à 60 cm de haut), un tapis de réception, des zones cibles tracées à la craie (niveau 3).</p>		
<p>Règles de sécurité : Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.</p>		

ATHLETISME Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.	Domaines d'action <ul style="list-style-type: none"> • Projeter • <u>Se projeter</u> • Se déplacer 	Le saut avec élan
---	--	--------------------------

Objectif(s)	S'équilibrer durant le vol
--------------------	----------------------------

But pour l'élève : Je saute loin.

Dispositifs :



Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Je prends un élan pour sauter. Je me réceptionne debout.	Je prends un élan pour sauter l'obstacle. Je me réceptionne debout.	Je prends un élan pour sauter l'obstacle. Je me réceptionne debout.
Critères de réussite (par exemple 3 sauts réussis sur 5 réalisés)		
Je réussis si je me réceptionne sur le tapis et à condition que je sois debout.	Je réussis si je me réceptionne sur le tapis au-delà de l'obstacle et à condition que je sois debout.	Je réussis si je me réceptionne sur le tapis au-delà de l'obstacle et à condition que je sois debout.

Matériel : 2 plinths en mousse de 40 cm de hauteur, 1 tapis de réception, 1 tapis obstacle de 50 cm de largeur (niveau 2), 1 plinth obstacle de 20 cm de hauteur (niveau 3)

Règles de sécurité :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ATHLETISME Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.	Domaines d'action <ul style="list-style-type: none"> • Projeter • <u>Se projeter</u> • Se déplacer 	<h1>Plouf-plouf</h1>
---	--	----------------------

Objectif(s)	S'équilibrer durant le vol avec trampoline
--------------------	--

But pour l'élève : Je saute loin.

Dispositifs :



Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Je rebondis 3 fois et je me réceptionne debout.	Je rebondis 3 fois et je me réceptionne debout et les bras en croix.	Je rebondis 3 fois et je me réceptionne assis.
Critères de réussite (par exemple 3 sauts réussis sur 5 réalisés)		
Je réussis si je me réceptionne sur le tapis et à condition que je sois debout.	Je réussis si je me réceptionne sur le tapis et à condition que je sois debout bras en croix.	Je réussis si je me réceptionne sur le tapis et à condition que je sois assis.

Matériel : Un mini trampoline, un tapis de réception

Règles de sécurité :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

<p>ATHLETISME</p> <p>Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.</p>	<p>Domaines d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projeter • Se projeter • Se déplacer 	<p>Plouf-plouf vol</p>
<p>Objectif(s)</p>		<p>S'équilibrer durant le vol avec trampoline</p>
<p>But pour l'élève :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Niveau 1 : Je rebondis verticalement plusieurs fois. - Niveau 2 : Je me réceptionne dans une zone-cible. - Niveau 3 : Je rebondis 2 fois pour me réceptionner dans une zone-cible. 		
<p>Dispositifs :</p> 		
<p>Niveau 1</p>	<p>Niveau 2</p>	<p>Niveau 3</p>
<p>Je rebondis 5 fois corps tendu. La tige repère est située à hauteur de ma tête lorsque je suis debout sur le trampoline. Je fais 3 essais à la suite.</p>	<p>Je rebondis 5 fois et je me réceptionne debout dans la zone-cible du tapis. Je fais 3 essais à la suite.</p>	<p>Je pars du plinth, je rebondis 1 fois sur le trampoline et je me réceptionne debout dans la zone-cible du tapis. Je fais 3 essais à la suite.</p>
<p>Critères de réussite (par exemple 3 sauts réussis sur 5 réalisés)</p>		
<p>Je réussis si ma tête dépasse la tige au moins 3 fois sur les 5 rebonds sur les 3 essais possibles et à condition que mon corps reste tendu (pas de déformation lors des rebonds).</p>	<p>Je réussis si j'atteins la zone-cible au moins une fois sur les 3 essais possibles et à condition que je me réceptionne, debout, équilibré, les 2 pieds côte à côte et les bras en croix.</p>	<p>Je réussis si j'atteins la zone-cible au moins une fois sur les 3 essais possibles et à condition que je me réceptionne, debout, équilibré, les 2 pieds côte à côte et les bras en croix</p>
<p>Matériel : Un mini trampoline, un jalon (niveau 1), 2 tapis de 1 x 2 m, une zone de réception tracée à la craie (niveaux 2 et 3), un plinth en mousse de 40 cm de hauteur (niveau 3)</p>		
<p>Règles de sécurité : Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.</p>		

ATHLETISME Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.	Domaines d'action <ul style="list-style-type: none"> • Projeter • <u>Se projeter</u> • Se déplacer 	Le vol
---	--	---------------

Objectif(s)	S'équilibrer durant le vol avec trampoline
--------------------	--

But pour l'élève :
Niveau 1 : Je rebondis pour sauter.
Niveau 2 : Je me réceptionne dans une zone.
Niveau 3 : Je saute pour éviter l'obstacle.

Dispositifs :



Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Debout sur le plinth, je rebondis 1 ou 2 fois sur le trampoline et je me réceptionne debout.	Debout sur le plinth, je rebondis 1 fois sur le trampoline et je me réceptionne dans la zone-cible.	Debout sur le plinth, je rebondis 1 fois sur le trampoline et je me réceptionne debout.

Critères de réussite (par exemple 3 sauts réussis sur 5 réalisés)

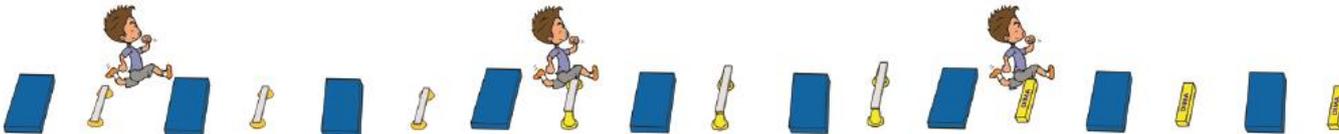
Je réussis si ma tête dépasse la tige au moins 3 fois sur les 5 rebonds sur les 3 essais possibles et à condition que mon corps reste tendu (pas de déformation lors des rebonds).	Je réussis si j'atteins la zone-cible au moins une fois sur les 3 essais possibles et à condition que je me réceptionne, debout, équilibré, les 2 pieds côte à côte et les bras en croix.	Je réussis si j'atteins la zone-cible au moins une fois sur les 3 essais possibles et à condition que je me réceptionne, debout, équilibré, les 2 pieds côte à côte et les bras en croix.
--	---	---

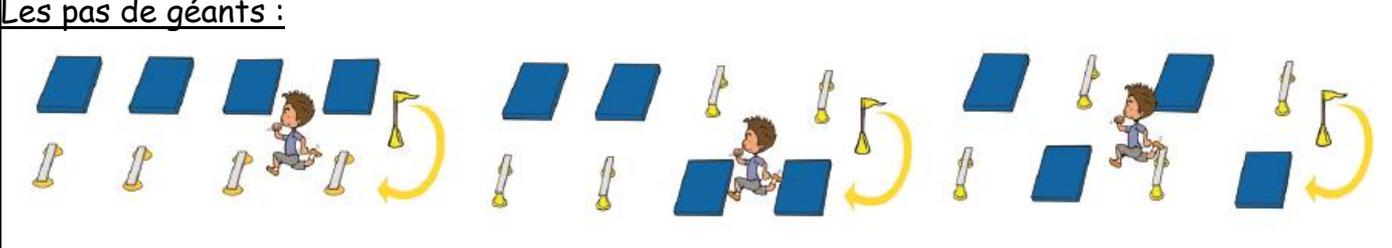
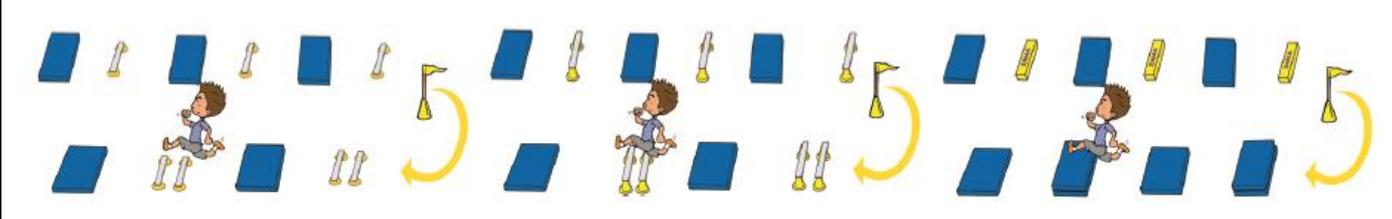
Matériel : Un plinth de 40 cm de hauteur, un mini trampoline, un tapis de réception, une zone cible tracée (niveau 2), un tapis obstacle de 50 cm de largeur (niveau 3)

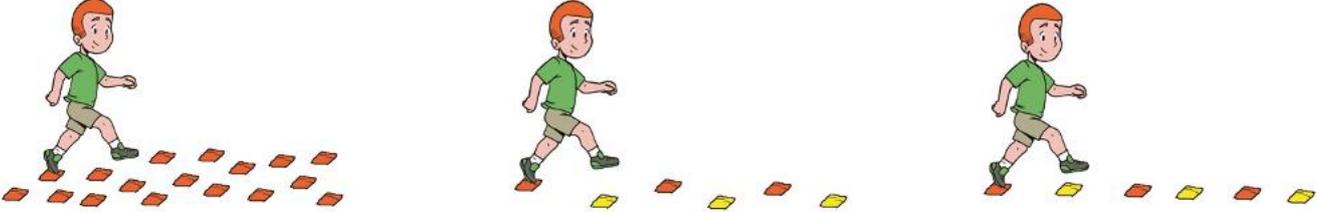
Règles de sécurité :

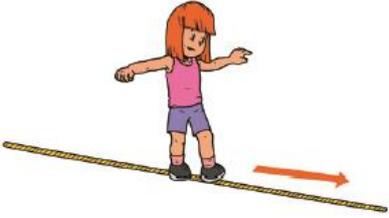
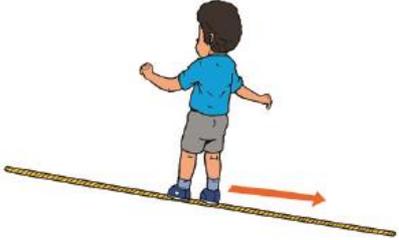
Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

<p>ATHLETISME</p> <p>Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.</p>	<p>Domaines d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projeter • Se projeter • Se déplacer 	<p>Les petits ruisseaux</p>
<p>Objectif(s)</p>	<p>Impulser vers l'avant</p>	
<p>But pour l'élève : Je saute loin</p>		
		
<p>Niveau 1</p>	<p>Niveau 2</p>	<p>Niveau 3</p>
<p>Je m'élançe, je saute pour franchir l'obstacle et je continue à courir pour rejoindre le plot.</p>		
<p>Critères de réussite (par exemple 3 sauts réussis sur 5 réalisés)</p>		
<p>Je réussis si j'enjambe l'obstacle et à condition que je me réceptionne sans le toucher et en continuant à courir.</p>		
<p>Matériel : bandes de 30cm à 1m, 8 plots, bandes vinyles de 10 m (niveau 3)</p>		
<p>Règles de sécurité :</p>		
<p>Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.</p>		

<p>ATHLETISME</p> <p>Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.</p>	<p>Domaines d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projeter • <u>Se projeter</u> • Se déplacer 	<p>Les flaques d'eau et le passage du gué</p>
<p>Objectif(s)</p>	<p>Impulser vers l'avant et vers le haut</p>	
<p>But pour l'élève : J'enchaîne des impulsions</p>		
<p>Dispositifs : <u>Les flaques d'eau :</u> Les élèves font 2 foulées entre chaque obstacle et garde donc toujours le même pied d'impulsion.</p>		
		
<p><u>Le passage du gué :</u> Les élèves franchissent un obstacle à chaque foulée (foulée bondissante)</p>		
		
<p>Niveau 1</p>	<p>Niveau 2</p>	<p>Niveau 3</p>
<p>Je cours vite pour franchir les obstacles.</p>		
<p>Critères de réussite (par exemple 3 passages réussis sur 5 réalisés)</p>		
<p>Je réussis si je réalise le parcours et à condition que je n'empiète pas ou que je ne renverse pas les obstacles.</p>		
<p>Matériel :</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Bandes de 030cm à 1 m • 8 soucoupes d'une hauteur de 5 cm (flaques d'eau et passage du gué niveau 1) • 8 soucoupes d'une hauteur de 20 cm (flaques d'eau et passage du gué niveau 2) • 4 lattes • 3 obstacles pleins d'une hauteur de 20cm (passage du gué niveau 3) 		
<p>Règles de sécurité :</p>		
<p>Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.</p>		

<p>ATHLETISME</p> <p>Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.</p>	<p>Domaines d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projeter • <u>Se projeter</u> • Se déplacer 	<p>Les pas de géants et la course bondissante</p>
<p>Objectif(s)</p>	<p>Impulser vers l'avant et vers le haut</p>	
<p>But pour l'élève : J'enchaîne des impulsions</p>		
<p>Dispositifs :</p>		
<p><u>Les pas de géants :</u></p>		
		
<p><u>La course bondissante :</u></p>		
		
<p>Niveau 1</p>	<p>Niveau 2</p>	<p>Niveau 3</p>
<p>Je cours vite pour franchir les obstacles.</p>		
<p>Critères de réussite (par exemple 3 passages réussis sur 5 réalisés)</p>		
<p>Je réussis si je réalise le parcours et à condition que je n'empiète pas ou que je ne renverse pas les obstacles.</p>		
<p>Matériel :</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Bandes de 0.30 cm x 1 m • 14 soucoupes d'une hauteur de 5 cm (Pas de géants et Course bondissante niveau 1) • 14 soucoupes d'une hauteur de 20 cm (Pas de géants et Course bondissante niveau 2) • 3 obstacles pleins d'une hauteur de 20cm (Course bondissante niveau 3) • 7 lattes • 1 jalon • 1 cône 		
<p>Règles de sécurité :</p>		
<p>Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.</p>		

<p>ATHLETISME</p> <p>Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.</p>	<p>Domaines d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projeter • Se projeter • <u>Se déplacer</u> 	<p>Les pas japonais</p>
<p>Objectif(s)</p>	<p>Equilibrer un déplacement marché.</p>	
<p>But pour l'élève : Je réalise le parcours.</p>		
<p>Dispositifs :</p>		
		
<p>Niveau 1</p>	<p>Niveau 2</p>	<p>Niveau 3</p>
<p>Je marche sur les sacs de graines en posant mes pieds comme je veux.</p>	<p>Je marche sur les sacs de graines en respectant les couleurs des poses d'appuis.</p>	<p>Je marche sur les sacs de graines en respectant les couleurs des poses d'appuis.</p>
<p>Critères de réussite</p>		
<p>J'atteins le dernier sac de graines en choisissant moi-même mes poses d'appui.</p>	<p>J'atteins le dernier sac de graines en posant mon pied droit sur une couleur et mon pied gauche sur l'autre couleur.</p>	<p>J'atteins le dernier sac de graines en posant mon pied droit sur une couleur et mon pied gauche sur l'autre couleur.</p>
<p>Matériel : des sacs de graines de différentes couleurs</p>		
<p>Règles de sécurité :</p>		
<p>Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.</p>		

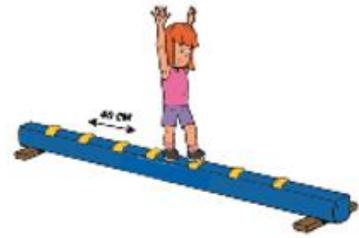
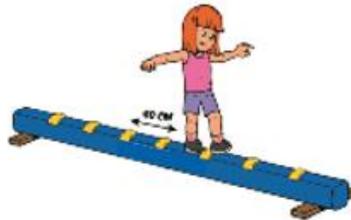
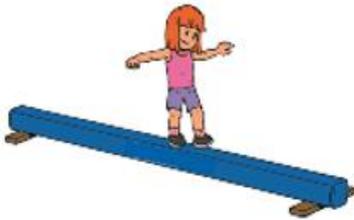
<p>ATHLETISME</p> <p>Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.</p>	<p>Domaines d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projeter • Se projeter • <u>Se déplacer</u> 	<p>Le funambule</p>
<p>Objectif(s)</p>	<p>Equilibrer un déplacement marché</p>	
<p>But pour l'élève : Je réalise le parcours.</p>		
<p>Dispositifs :</p>		
		
<p>Niveau 1</p>	<p>Niveau 2</p>	<p>Niveau 3</p>
<p>Je marche sur la corde en me déplaçant de côté.</p>	<p>Je marche sur la corde en me déplaçant en avant.</p>	<p>Je marche sur la corde en me déplaçant en arrière.</p>
<p>Critères de réussite</p>		
<p>Je réussis si j'atteins la fin du parcours en ne posant mes pieds que sur la corde et à condition que je me déplace de côté.</p>	<p>Je réussis si j'atteins la fin du parcours en ne posant mes pieds que sur la corde et à condition que je me déplace en avant.</p>	<p>Je réussis si j'atteins la fin du parcours en ne posant mes pieds que sur la corde et à condition que je me déplace en arrière.</p>
<p>Matériel : une corde</p>		
<p>Règles de sécurité :</p>		
<p>Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.</p>		

ATHLETISME	Domaines d'action <ul style="list-style-type: none"> • Projeter • Se projeter • <u>Se déplacer</u> 	La traversée
-------------------	--	---------------------

Objectif(s)	Equilibrer un déplacement marché.
--------------------	-----------------------------------

But pour l'élève : Je traverse la poutre.

Dispositifs :



Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Je marche sur la poutre.	Je marche sur la poutre.	Je marche sur la poutre en levant les bras.
Critères de réussite		
Je réussis si j'atteins la fin de la poutre. Je me déplace seul.	Je réussis si j'atteins la fin de la poutre sans marcher sur les sacs de graine. Je me déplace seul.	Je réussis si j'atteins la fin de la poutre sans marcher sur les sacs de graine. Je me déplace seul avec les bras levés.

Matériel : une poutre basse, des sacs de graine.

Règles de sécurité :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ATHLETISME

Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.

Domaines d'action

- Projeter
- Se projeter
- Se déplacer

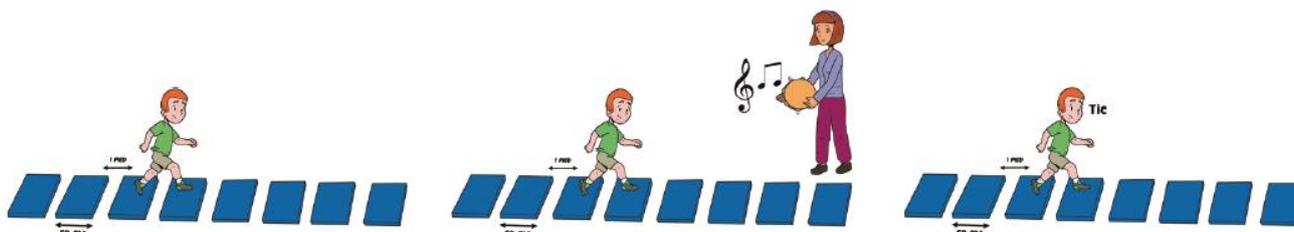
Tempo

Objectif(s)

Rythmer un déplacement couru

But pour l'élève : Je cours vite.

Dispositifs : Les tapis sont séparés par la longueur d'un pied.



Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Je pose un pied sur chaque tapis.	Le rythme de ma course est accompagné par le tambourin qui est frappé à chaque pose de pied sur le tapis.	Je marque le rythme de ma course par un tic-tac à chacune de mes poses de pied sur un tapis.
Critères de réussite		
Je réussis si je réalise le parcours en courant et à condition que je marque le rythme par la pose d'un pied sur chaque tapis.	Je réussis si je réalise le parcours en courant et à condition que je marque le rythme par la pose d'un pied sur chaque tapis.	Je réussis si je réalise le parcours en courant et à condition que je marque moi-même le rythme en énonçant tic-tac à chacune de mes poses de pied sur un tapis.

Matériel : 8 tapis de 0.50 cm sur 1m.

Règles de sécurité :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ATHLETISME Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.	Domaines d'action <ul style="list-style-type: none"> • Projeter • Se projeter • <u>Se déplacer</u> 	Tempo Crescendo
---	---	--------------------

Objectif(s)	Rythmer un déplacement couru
--------------------	------------------------------

But pour l'élève : Je cours vite.

Dispositifs : L'écartement des tapis commence à 1 pied puis augmente progressivement d'1/2 pied à chaque fois.



Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Je pose un pied sur chaque tapis.	Le rythme de ma course est accompagné par le tambourin qui est frappé à chaque pose de pied sur le tapis.	Je marque le rythme de ma course par un tic-tac à chacune de mes poses de pied sur un tapis.
Critères de réussite		
Je réussis si je réalise le parcours en courant et à condition que je marque le rythme par la pose d'un pied sur chaque tapis.	Je réussis si je réalise le parcours en courant et à condition que je marque le rythme par la pose d'un pied sur chaque tapis.	Je réussis si je réalise le parcours en courant et à condition que je marque moi-même le rythme en énonçant tic-tac à chacune de mes poses de pied sur un tapis.

Matériel : 8 tapis de 0.50 cm sur 1m.

Règles de sécurité :

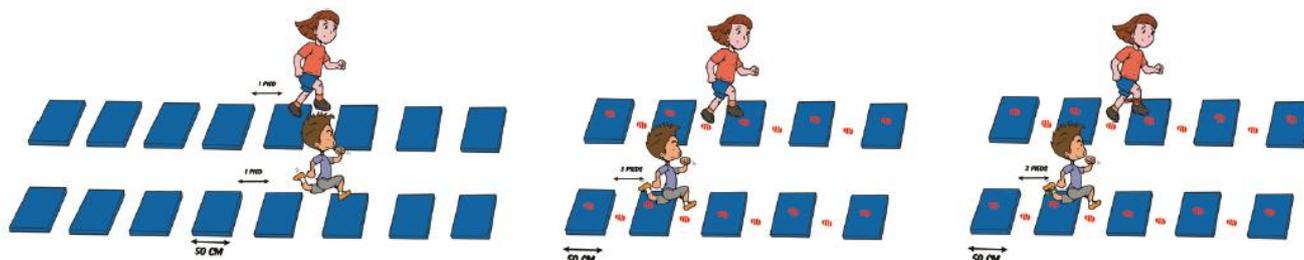
Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

ATHLETISME Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.	Domaines d'action <ul style="list-style-type: none"> • Projeter • Se projeter • <u>Se déplacer</u> 	A l'unisson
---	--	--------------------

Objectif(s)	Rythmer un déplacement couru
--------------------	------------------------------

But pour l'élève : Je cours à côté de mon partenaire.

Dispositifs :

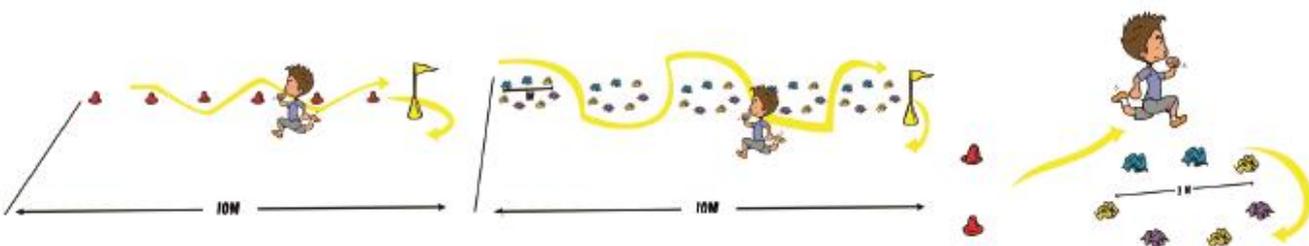


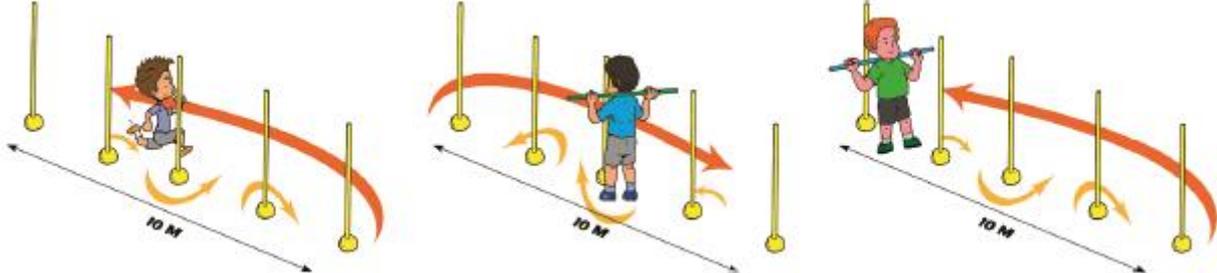
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Je cours en posant mes pieds sur les tapis.	Je cours en posant alternativement un pied sur le tapis et l'autre au sol.	Je cours en posant alternativement un pied sur le tapis et l'autre au sol.
Critères de réussite		
Je réussis si je réalise le parcours en courant à côté de mon partenaire et à condition que je marque le rythme par la pose d'un pied sur chaque tapis.	Je réussis si je réalise le parcours en courant à côté de mon partenaire et à condition que je marque le rythme par la pose d'un pied sur le tapis et l'autre au sol.	Je réussis si je réalise le parcours en courant en même temps que mon partenaire et à condition que je marque le rythme par la pose d'un pied sur le tapis et l'autre au sol

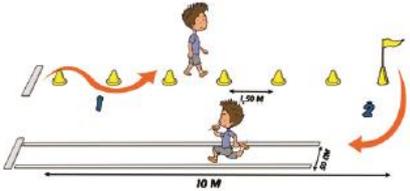
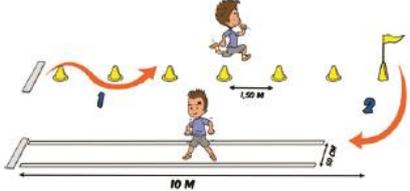
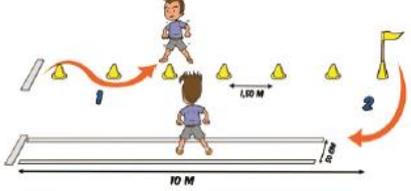
Matériel : 16 tapis de 0.50 cm sur 1m.

Règles de sécurité :

Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

<p>ATHLETISME</p> <p>Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.</p>	<p>Domaines d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projeter • Se projeter • <u>Se déplacer</u> 	<p>Le serpent</p>
<p>Objectif(s)</p>	<p>Se déplacer en variant les orientations des appuis.</p>	
<p>But pour l'élève : Je réalise le parcours le plus vite possible.</p>		
<p>Dispositifs :</p>		
		
<p>Niveau 1</p>	<p>Niveau 2</p>	<p>Niveau 3</p>
<p>Je cours sur le slalom et sur le retour (en ligne droite)</p>	<p>Je cours sur le slalom et sur le retour (en ligne droite)</p>	<p>Je fais un tour.</p>
<p>Critères de réussite</p>		
<p>Je réussis si je fais l'aller et le retour en courant.</p>	<p>Je réussis si je fais l'aller et le retour en courant.</p>	<p>Je réussis si je fais le tour en courant vite.</p>
<p>Matériel : des plots, un jalon, des coupelles pour faire les cercles.</p>		
<p>Règles de sécurité : Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.</p>		

<p>ATHLETISME</p> <p>Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.</p>	<p>Domaines d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projeter • Se projeter • <u>Se déplacer</u> 	<p>Le slalom</p>
<p>Objectif(s)</p>	<p>Se déplacer en variant les orientations des appuis.</p>	
<p>But pour l'élève : Je réalise le parcours le plus vite possible.</p>		
<p>Dispositifs :</p>		
		
<p>Niveau 1</p>	<p>Niveau 2</p>	<p>Niveau 3</p>
<p>Je cours sur le slalom.</p>	<p>Je me déplace comme je veux en tenant une barre sur mes épaules.</p>	<p>Je me déplace en pas chassés en tenant une barre sur mes épaules.</p>
<p>Critères de réussite</p>		
<p>Je réussis si j'atteins la fin du slalom et à condition que je coure.</p>	<p>Je réussis si j'atteins la fin du slalom et à condition de ne pas toucher de jalons avec ma barre.</p>	<p>Je réussis si j'atteins la fin du slalom sans toucher de jalons avec ma barre et à condition que je me déplace en pas chassés.</p>
<p>Matériel : des jalons, des socles.</p>		
<p>Règles de sécurité : Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.</p>		

<p>ATHLETISME</p> <p>Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.</p>	<p>Domaines d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projeter • Se projeter • <u>Se déplacer</u> 	<p>Les changements de direction</p>
<p>Objectif(s)</p>	<p>Coordonner pour se déplacer</p>	
<p>But pour l'élève : Je réalise le parcours le plus vite possible</p>		
<p>Dispositifs :</p>		
		
<p>Niveau 1</p>	<p>Niveau 2</p>	<p>Niveau 3</p>
<p>Je marche sur le slalom et je reviens en courant. Je fais 3 essais à la suite.</p>	<p>Je cours sur le slalom et je reviens en pas chassés. Je fais 3 essais à la suite.</p>	<p>Je me déplace en pas chassés sur l'ensemble du parcours et je change de côté sur la 2ème partie du parcours. Je fais 3 essais à la suite.</p>
<p>Critères de réussite</p>		
<p>Je réussis si j'atteins la fin du parcours à condition que j'alterne un slalom marché et un retour couru dans le couloir.</p>	<p>Je réussis si j'atteins la fin du parcours à condition que j'alterne un slalom couru et un retour en pas chassés qui reste dans le couloir.</p>	<p>Je réussis si j'atteins la fin du parcours à condition que je me déplace en pas chassés sur les 2 côtés et que je reste dans le couloir lors du retour.</p>
<p>Matériel : cônes, lattes, bande vinyle ou craie pour tracer le couloir.</p>		
<p>Règles de sécurité : Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.</p>		

ATHLETISME	Domaines d'action <ul style="list-style-type: none"> • Projeter • Se projeter • <u>Se déplacer</u> 	Les petits ponts
Objectif(s)	Courir vite avec des obstacles	
But pour l'élève : Je cours le plus vite possible pour franchir les obstacles.		
Dispositifs :		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Courir vite avec des obstacles bas.	Courir vite avec des obstacles longs.	Courir vite avec des obstacles hauts.
Critères de réussite		
Je réussis si j'atteins l'arrivée et à condition de franchir tous les obstacles en courant vite.	Je réussis si j'atteins l'arrivée et à condition de franchir tous les obstacles en courant vite.	Je réussis si j'atteins l'arrivée et à condition de franchir tous les obstacles en courant vite.
Matériel : soucoupes et lattes (niveau 1) - tapis de 1x0.50m (niveau 2) - plots (20cm) et lattes (niveau3)		
Règles de sécurité : Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.		

<p>ATHLETISME</p> <p>Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.</p>	<p>Domaines d'action</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projeter • Se projeter • <u>Se déplacer</u> 	<p>Les pas de géants</p>
<p>Objectif(s)</p>	<p>Courir vite avec des obstacles</p>	
<p>But pour l'élève : Je cours le plus vite possible pour franchir les obstacles.</p>		
<p>Dispositifs :</p>		
<p>Niveau 1</p>	<p>Niveau 2</p>	<p>Niveau 3</p>
<p>Courir vite avec des obstacles bas.</p>	<p>Courir vite avec des obstacles longs.</p>	<p>Courir vite avec des obstacles hauts.</p>
<p>Critères de réussite</p>		
<p>Je réussis si je franchis tous les obstacles et à condition que je coure vite à côté d'un autre enfant.</p>	<p>Je réussis si je franchis tous les obstacles et à condition que je coure vite en même temps qu'un autre enfant.</p>	<p>Je réussis si je franchis tous les obstacles et à condition que je coure vite en faisant la course.</p>
<p>Matériel : 24 soucoupes d'une hauteur de 5 cm, 12 lattes (niveaux 1 et 3). 12 tapis de 1 x 0,50 m (niveau 2).</p>		
<p>Règles de sécurité : Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.</p>		

ATHLETISME	Domaines d'action		La course de haies
Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets.	<ul style="list-style-type: none"> • Projeter • Se projeter • <u>Se déplacer</u> 		
Objectif(s)	Courir vite avec des obstacles		
But pour l'élève : Je cours le plus vite possible pour franchir les obstacles.			
Dispositifs :			
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	
Courir vite avec des obstacles bas puis longs.	Courir vite avec des obstacles bas et hauts.	Courir vite avec des obstacles variés.	
Critères de réussite (par exemple)			
Je réussis si j'atteins l'arrivée et à de franchir tous les obstacles en courant vite.	Je réussis si j'atteins l'arrivée et à condition de franchir tous les obstacles en courant vite.	Je réussis si j'atteins l'arrivée et à condition de franchir tous les obstacles en courant vite.	
Matériel : 18 soucoupes d'une hauteur de 5 cm, 9 lattes (niveau 1). 8 soucoupes d'une hauteur de 20 cm, 4 lattes, 4 haies à hauteur de genoux d'enfant (niveau 2). Un tapis de 0,50 x 1 m, 4 soucoupes d'une hauteur de 5 cm, 2 soucoupes d'une hauteur de 20 cm, 3 lattes, une haie à hauteur de genoux d'enfant, un obstacle masquant de 18 cm de haut.			
Règles de sécurité : Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.			