

JEUNES

ATHLÉ



KID'ATHLÉ
KID'CROSS
POUSS'ATHLON
TRI'ATHLON

SAISON DES U12

DE L'ENTRAÎNEMENT
À LA COMPÉTITION



OUTIL

La Fédération Française d'Athlétisme à le plaisir de vous présenter la version finalisée de son continuum de formation du jeune athlète de moins de 12 ans : « Saison des U12 ». Construit sur la rénovation d'anciens outils (Kids athletics, épreuves multiples...), il repose sur 4 concepts : le Kid'Athlé, le Kid'Cross, le Pouss'Athlon et le Tri'Athlon

Toujours désigné comme étant le 1er des sports Olympiques, l'athlétisme est la base de tous les autres. Savoir se déplacer pour marcher et courir, se projeter pour sauter ou projeter pour lancer sont des incontournables dans le registre technique du sportif.

Le Pass'Athlé, un programme pédagogique à disposition des clubs qui valide les progrès moteurs du jeune athlète, a été mis en place en septembre 2007 puis rénové en 2015. Dans l'optique de préparer l'après championnat d'Europe Paris 2020, la FFA souhaite continuer à accompagner les structures déconcentrées dans la construction de leur saison sportive, en leur proposant notamment un calendrier s'adressant aux pratiquants de moins de 12 ans.

Cet ultime outil doit servir à rendre plus lisible le parcours de formation des jeunes athlètes, celui-ci s'appuyant sur des principes de programmation tels que « organiser la saison, organiser le continuum de formation, organiser la diversité et assurer le suivi des progrès ».

Je remercie les comités départementaux qui se sont portés volontaires dans l'expérimentation terrain et suis convaincu que cet outil vous aidera dans votre action quotidienne au sein de votre comité et de ses clubs.

La FFA aura alors tout mis en œuvre pour que nos jeunes sportifs puissent devenir de jeunes athlètes parce qu'ils auront acquis les bases nécessaires à leur épanouissement tant sur le plan moteur, que physique et mental. Maintenant, c'est votre capacité à mettre en œuvre ce continuum de formation, tout en tenant compte de la singularité de votre territoire, qui fera de ce nouveau calendrier une réussite.

André GIRAUD, Président de la FFA



1

PRESENTATION

- Calendrier
- Principes pour élaborer la saison U12

2

KID'ATHLE

- Livret d'organisation
- Situations de rencontre
- Situations d'apprentissage

3

KID'CROSS

- Livret d'organisation
- Situations de rencontre
- Situations d'apprentissage

4

POUSS'ATHLON

5

TRIA'THLON

Mois	Sept	Oct.	Nov.	Déc.	Jan	Fév.	Mars	Avr.	Mai	Juin	Juil.	Août
Vacances												
Cycles	Lancement de la saison	Cycle d'automne			Cycle d'hiver				Cycle de printemps			Vacances
Objectifs	Attirer Accueillir	Intégrer Convaincre	Faire apprendre - Renforcer					Faire progresser		Fidéliser	Bilan	Préparation rentrée
Pass'Athlé	Présentation du concept				Session 1				Session 2 + cérémonie			
Rencontres EA	Accueil	KID'ATHLÉ KID'CROSS			KID'ATHLÉ KID'CROSS				KID'ATHLÉ			Vacances
Rencontres PO		KID'ATHLÉ KID'CROSS			KID'ATHLÉ KID'CROSS POUSS'ATHLON				TRI'ATHLON			
Temps fort club	Forum des associations Athletics Day	Vos opérations d'animations habituelles								Fête du sport Journée olympique		
Lieux	Stade Espaces naturels	Stade Gymnase Espaces naturels			Gymnase Stade Espaces naturels			Stade Gymnase Espaces naturels			Stade Espaces naturels	



PRINCIPES POUR ELABORER LA SAISON U12

La programmation des rencontres en école d'athlétisme est dévolue aux commissions départementales des jeunes (CDJ). Celles-ci ont pour mission non seulement de publier un calendrier de dates et de lieux en début de saison sportive mais surtout d'y mentionner le contenu des rencontres. Cette programmation de contenus constitue la seule possibilité pour les entraîneurs des écoles d'athlétisme de définir les séances d'apprentissage destinées à préparer les situations de rencontre inscrites au calendrier. Si cette exigence n'est pas réalisée, le risque est de confronter les enfants à des situations qu'ils découvriront le jour de la rencontre, et in fine de dissocier apprentissage et réinvestissement.

La structuration des calendriers U12 par les comités départementaux doit permettre une plus grande lisibilité pour les différents acteurs et faire émerger une logique de continuum de formation de nos jeunes sportifs. Il doit donc être structurant pour nos clubs et prendre en compte la singularité de nos territoires en acceptant l'intégration des initiatives locales existantes parfois depuis de nombreuses années.

Le calendrier U12 et les outils afférents ont donc pour objectif de fournir des éléments de réflexion et d'organisation afin d'aider les CDJ à faire évoluer leurs propositions de programmation et de contenu de rencontres U12. Cette offre répond au double enjeu de formation et de fidélisation de la catégorie U12.

1er PRINCIPE : ORGANISER LA SAISON

Pour faciliter les temps d'apprentissages, le calendrier est organisé autour d'une cohérence de 3 cycles :

- Le cycle d'automne
- Le cycle d'hiver.
- Le cycle de printemps.

Le mois de septembre est libre de rencontres afin de :

- Mobiliser les anciens ;
- Accueillir les nouveaux ;
- Expliquer le déroulement de la saison aux parents et les solliciter ;
- Attirer de nouveaux venus avec des opérations portes ouvertes de rentrée comme l'opération « [Athletics Day](#) » de la FFA.

2ème PRINCIPE : ORGANISER LE CONTINUUM DE FORMATION

FORMAT SIMPLE

Pour l'ensemble de la saison des Eveils Athlétiques, les rencontres par équipes sont à classement collectif. Les organisateurs doivent alterner des formats Kid'Athlé et Kid'Cross en diversifiant les épreuves.

Chez les Poussins, les rencontres par équipes Kid'Athlé et Kid'Cross sont conservées en début d'année sur les cycles d'automne et d'hiver. A partir du cycle d'hiver, les épreuves Kid'Athlé sont progressivement remplacées par des rencontres d'épreuves multiples appelées Pouss'Athlon à classements collectif et individuel puis par des rencontres d'épreuves combinées appelées Tri'Athlon (1 course, 1 saut, 1 lancer) à classements individuel et collectif.

FORMAT IDEAL

Pour l'ensemble de la saison des Eveils Athlétiques, des Poussins 1^{ère} année et sur les 2 premiers cycles d'automne et d'hiver des Poussins 2^{ème} année, les rencontres doivent alterner des formats Kid'Athlé et Kid'Cross en diversifiant les épreuves.

Sur la seconde partie de la saison des Poussins 2^{ème} année, les rencontres par équipes Kid'Athlé sont progressivement remplacées par des rencontres d'épreuves multiples appelées Pouss'Athlon à classements collectif et individuel puis par des rencontres d'épreuves combinées appelées Tri'Athlon (1 course, 1 saut, 1 lancer) à classements individuel et collectif.

Si le nombre d'enfants le permet et lorsque c'est possible, pour une même date, des lieux de rencontre différents peuvent être proposés. Cela favorise le regroupement géographique des clubs et permet de limiter le coût des transports. Ainsi, un double voire un triple calendrier départemental peut être proposé avec, si possible, quelques dates de regroupements.

3ème PRINCIPES : ORGANISER LA DIVERSITE

Le renouvellement régulier des contenus, des organisations, des lieux, des surfaces, des thèmes, des aspects festifs ou événementiels, des rencontres proposées au cours de la saison contribue à entretenir la motivation.

On peut, par exemple, mixer 2 registres de rencontre en proposant lors d'une même rencontre, à la suite ou simultanément, des jeux Kid'Cross et Kid'Athlé. Il est aussi possible de proposer des jeux Kid'Athlé sous la forme d'ateliers (pour valoriser la qualité de la réalisation) puis ensuite sous la forme de parcours (ateliers enchaînés les uns après les autres pour valoriser la quantité de pratique et en conséquence les capacités physiologiques).

Les espaces sur lesquels se déroule la rencontre sont aussi une possibilité de renouvellement et d'adaptation des formats de rencontre : la piste d'athlétisme à surfaces synthétique ou naturelle, les espaces herbeux, boisés pour les rencontres Kid'Cross, les espaces abrités lors des périodes d'intempéries (gymnase, stade couvert...) ... Autant de lieux divers qui renouvellent la motivation et de surfaces variées qui enrichissent les habiletés motrices.

4ème PRINCIPE : ORGANISER L'EVALUATION

La compétition préparée en amont par des cycles d'apprentissage permet d'évaluer régulièrement les progrès moteurs. Le Pass'Athlé, quant à lui, permet de valider l'ensemble des progrès réalisés sur la saison.

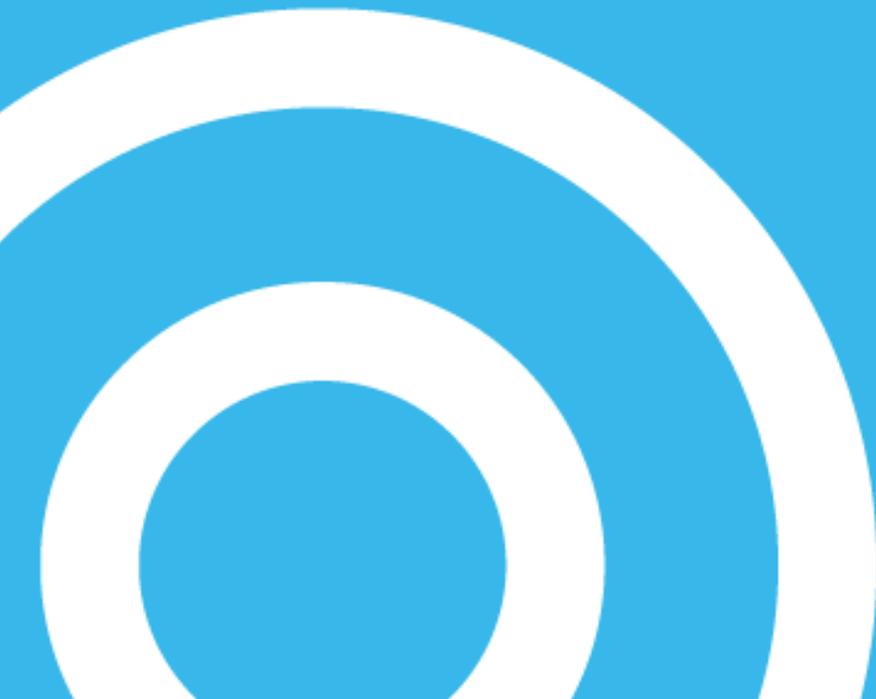
Parce que l'organisation des situations du [Pass'Athlé](#) des Eveils Athlétiques et des Poussins se répartit sur 2 sessions (janvier et juin), la saison U12 sera scindée en 2 grandes périodes.

Idéalement, pour les Poussins 2^{ème} année, l'ensemble des épreuves du Pass'Pouss peut être organisé sur la seule session de janvier libérant ainsi la seconde partie de la saison à la préparation de la catégorie supérieure avec les Pouss'Athlon puis les Tri'Athlon de fin de saison. Cependant, pour des raisons de faibles effectifs, de convivialité et/ou de rattrapage, l'organisation d'une seconde session du Pass'Pouss d'or en juin reste possible.

JEUNES

ATHLÉ

KID'ATHLÉ



2-1

Situation de rencontre

- **Livret d'organisation Kid'Athlé**
- **Cycle d'automne**
EA
PO
- **Cycle d'hiver**
EA
PO
- **Cycle de printemps**
EA

2-2

Situation d'apprentissage

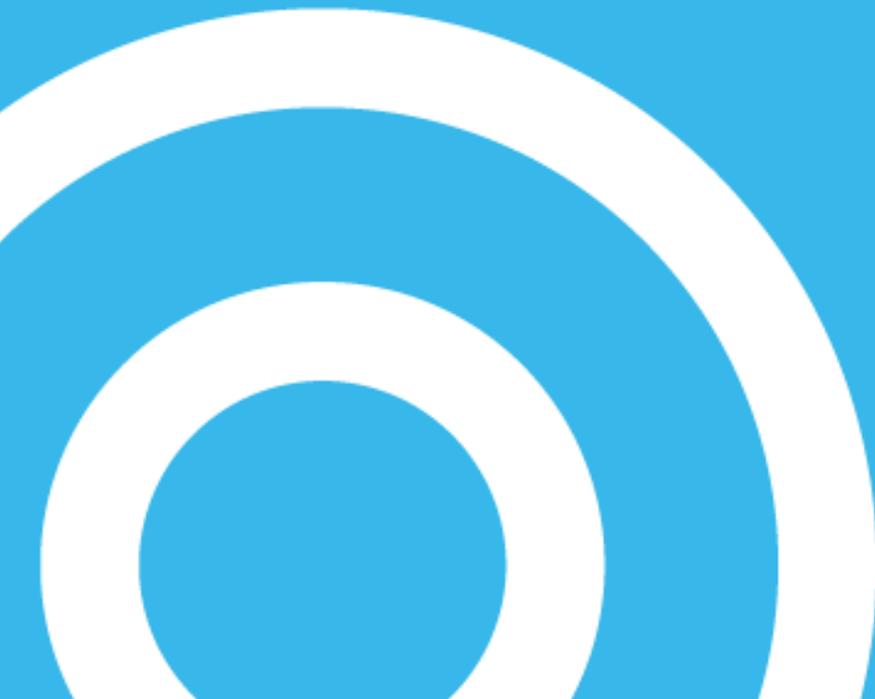
- **Cycle d'automne**
EA
PO
- **Cycle d'hiver**
EA
PO
- **Cycle d'hiver**
EA

JEUNES

ATHLÉ

KID'ATHLÉ

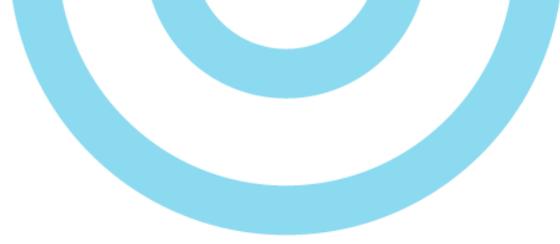
Situations de rencontre EA-PO



REPertoire FICHES

FICHE	NIVEAU	THEME	TITRE	SITUATION D'APPRENTISSAGE
#1	EA	Projeter	Pousse pousse debout	Ejecter par un repoussé
#2		Projeter	Par-dessus les nuages	Ejecter par un fouetté
#3		Projeter	Catapulte-aidée	Ejecter par une torsion
#4		Projeter	Le parcours d'obstacles	Parcours d'impulsion
#5		Projeter	Trampoline debout	S'envoler grâce à un matériel
#6		Se projeter	Ballon vole	S'envoler par ses propres moyens
#7		Se projeter	La marelle	Rebondir en rythme
#8		Se projeter	Stick ball	Rebondir en rythme
#9		Se déplacer	Le carré	Parcours plats
#10		Se déplacer	Le slalom	Parcours en slaloms et circulaires
#11		Se déplacer	Haies différentes	Parcours de haies
#12		Se déplacer	Pas sautés	Parcours lattes ou tapis
#13		Se déplacer	Le déménageur	Parcours naturels

#40	PO	Projeter	Chasse pose-pousse	Ejecter par un repoussé
#41		Projeter	Rattrape fouette	Ejecter par un fouetté
#42		Projeter	Tourne tourne-catapulte	Ejecter par une torsion
#43		Se projeter	La course du géant	Parcours d'impulsion
#44		Se projeter	Perche sol	S'envoler grâce à un matériel
#45		Se projeter	Touche talons	S'envoler par ses propres moyens
#46		Se projeter	Croix Marelle	Rebondir en rythme
#47		Se projeter	Rebonds corde	Rebondir avec un matériel
#48		Se déplacer	Le triangle	Parcours plats
#49		Se déplacer	Le double 8	Parcours slaloms et circulaires
#50		Se déplacer	Défi haies	Parcours de haies
#51		Se déplacer	Pas rythmés	Parcours lattes ou tapis
#52		Se déplacer	Les lièvres pressés	Parcours naturels



CYCLE D'AUTOMNE
Octobre - Décembre
ÉVEIL ATHLÉTIQUE



Niveau
EA

Nom du jeu
#1 Pousse pousse debout

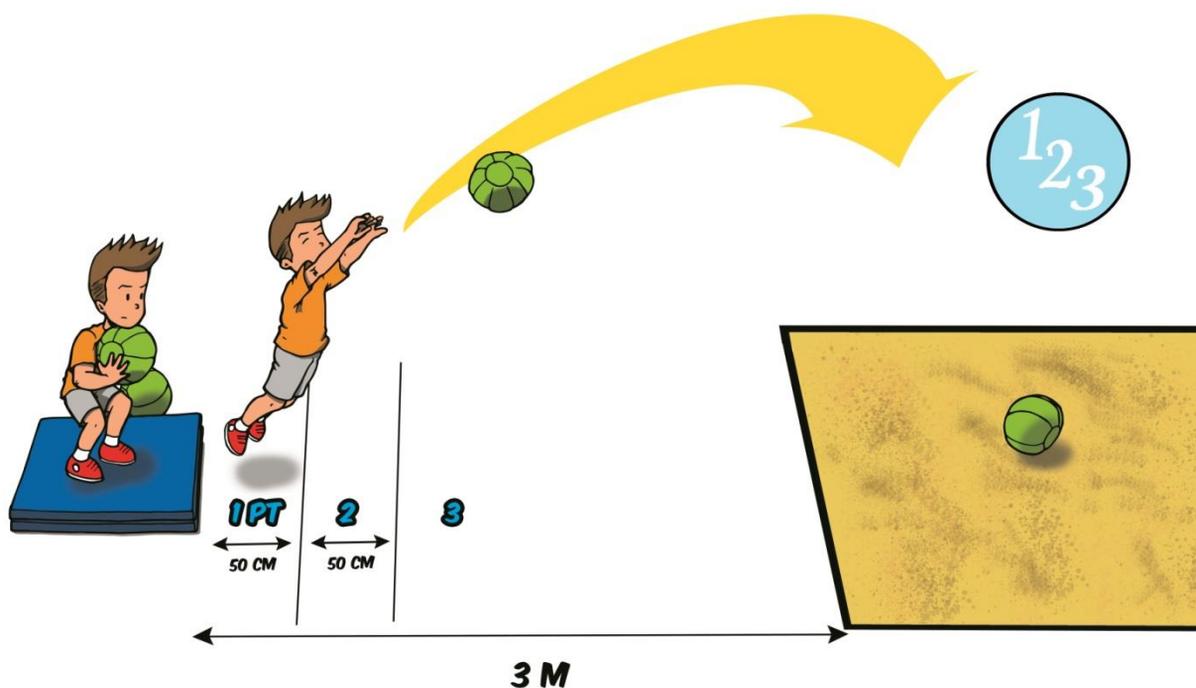
Répertoire moteur athlétique
Projeter

Educateur

Objectif : déclencher un lancer en repoussé de face à partir d'une action des jambes.

Situation

Matériel : 3 medecine-balls de 1 kg, un contre-haut d'une hauteur maximale de 15 cm, une zone-cible matérialisée, des marquages pour les lignes balisant les zones de réception du lanceur.



Descriptif : l'enfant de face, debout pieds écartés sur le contre-haut saisit le medecine-ball à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine et les coudes sont relevés). Il plie les jambes pour projeter son corps et éjecte le medecine-ball lorsqu'il est en l'air.

Enfant

Consignes :

- Je lance le medecine-ball quand je suis en l'air et avant de toucher le sol ;
- Je lance le medecine-ball dans la zone cible ;
- Je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- Je me réceptionne debout et sur mes 2 pieds.

Performance : le nombre de points de la zone de réception atteinte.



Niveau
EA

Nom du jeu
#2 Par-dessus les nuages

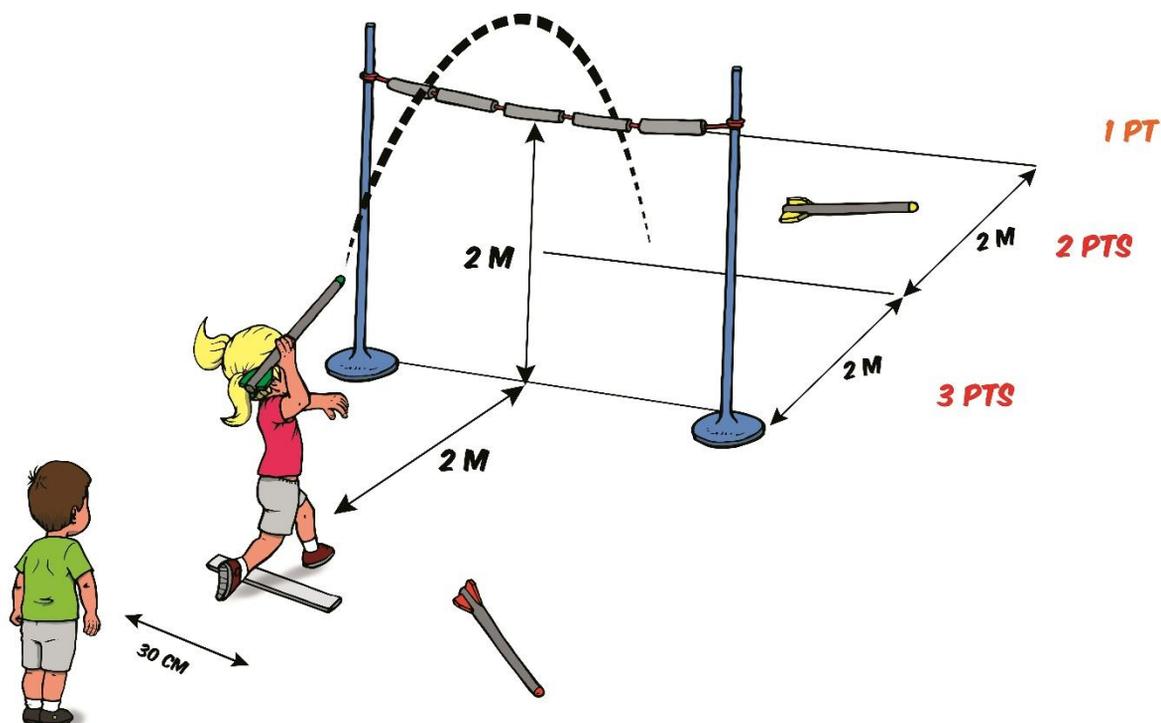
Répertoire moteur athlétique
Projeter

Educateur

Objectif : jouer avec les angles d'envol dans un lancer de face en fouetté pieds décalés.

Situation

Matériel : 3 fusées en mousse, 1 latte, 2 poteaux, 1 élastique avec des manchons, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.



Descriptif : l'enfant pieds décalés par rapport à la latte (pied gauche devant la latte pour un droitier) lance la fusée par-dessus l'élastique à bras cassé pour marquer le plus de points possible.

Enfant

Consignes :

- je lance la fusée en mousse en conservant mes pieds de chaque côté de la latte ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- mon projectile doit passer au-dessus de l'élastique.

Performance : le nombre de points de la zone atteinte par le projectile.



Niveau
EA

Nom du jeu
#3 Catapulte aidée

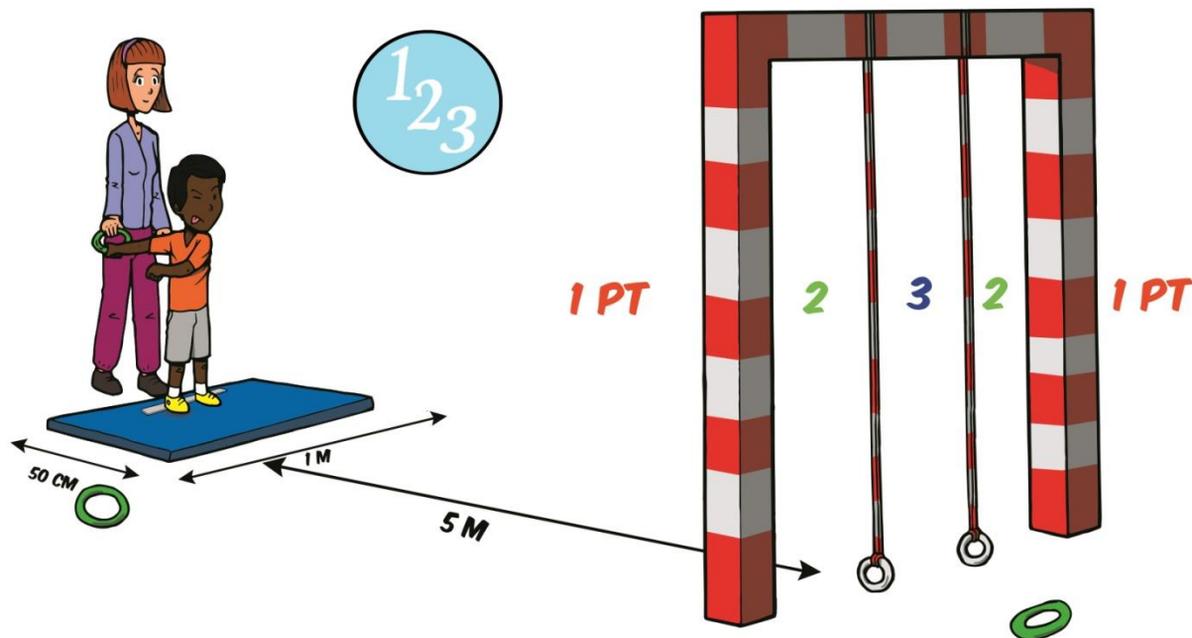
Répertoire moteur athlétique
Projeter

Educateur

Objectif : ressentir l'étirement-renvoi du fouetté par une fixation du bas du corps.

Situation

Matériel : 3 cerceaux de diamètre 35 cm, une latte, un dispositif permettant de suspendre des bandes de rubalise afin de délimiter 3 zones verticales, un tapis de 1x 0,50 m.



Descriptif : l'enfant de face par rapport à la direction du lancer pose ses talons sur une latte tout en tenant un cerceau bras tendu à l'horizontal et en arrière. L'aide dans le dos du lanceur retient horizontalement le cerceau en arrière. L'enfant exerce une légère tension comme s'il voulait lancer le cerceau. Lorsque l'aide ressent cette tension, il donne un signal sonore et lâche le cerceau. Le bras est catapulté vers l'avant, l'enfant doit ouvrir sa main au bon moment pour marquer le plus de points possible.

Enfant

Consignes :

- je me fais surprendre par la catapulte de mon bras ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- A la fin du lancer, mes talons sont en appui sur la latte (je peux décoller mes talons lors du lancer).

Performance : le nombre de points de la zone atteinte par le projectile.



Niveau
EA

Nom du jeu
#4 Le parcours d'obstacles

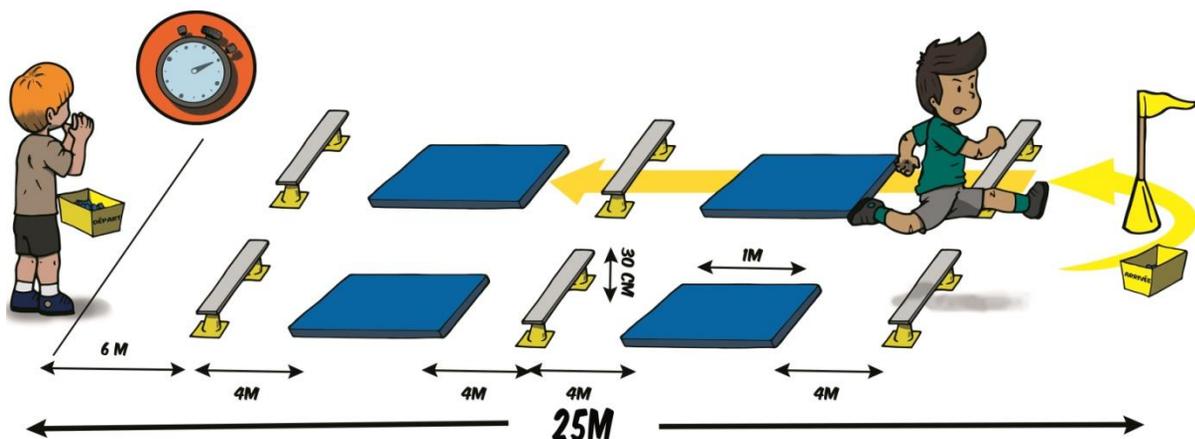
Répertoire moteur athlétique
Projeter

Educateur

Objectif : impulser selon des angles d'envol différents.

Situation

Matériel : 12 plots de 20 cm, 6 lattes, 4 tapis de 1 x 0,5 m, un jalon, 2 récipients, des bouchons.



Descriptif : l'enfant prend un bouchon dans le seau réserve, franchit les obstacles à l'aller, dépose le bouchon dans le seau performance et effectue le retour en franchissant les autres obstacles. Dès qu'il franchit la ligne d'arrivée, le second enfant effectue à son tour le parcours et ainsi de suite.

Enfant

Consignes :

- je prends un seul bouchon à la fois ;
- je ne pars que lorsque le précédent coureur franchit la ligne d'arrivée.

Critère de réalisation :

- je cours le plus vite possible sans renverser ou marcher sur les obstacles.

Performance : le nombre de bouchons transférés.



Niveau
EA

Nom du jeu
#5 Trampoline debout

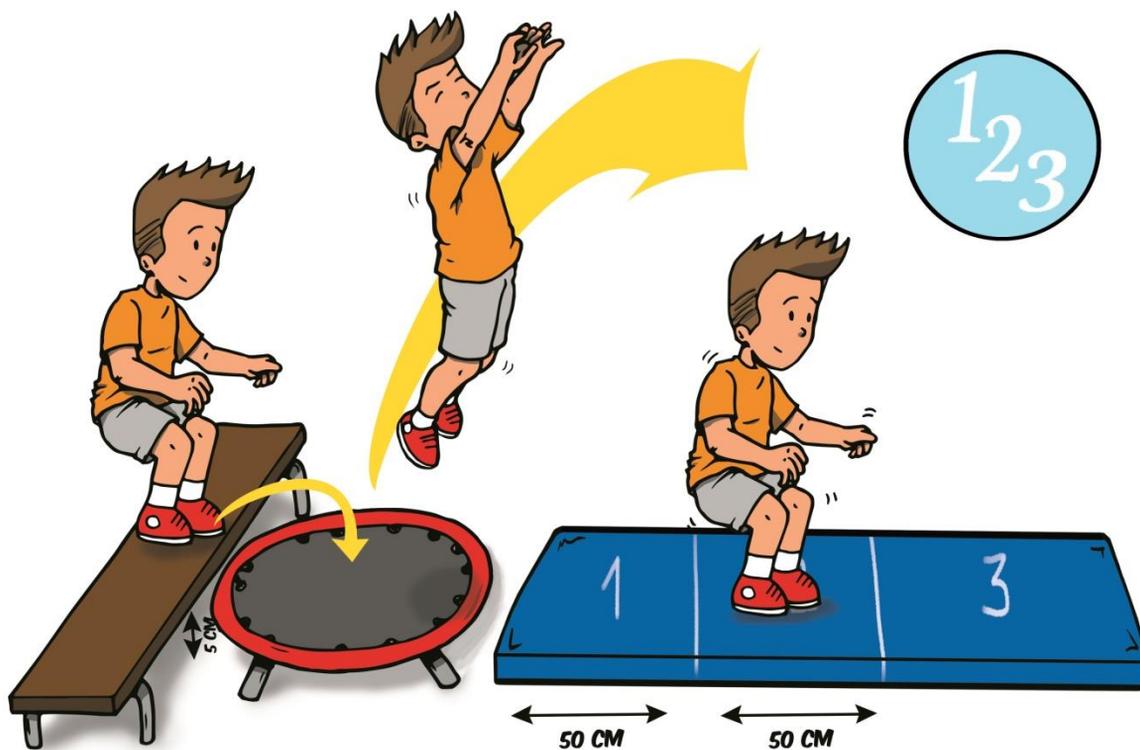
Répertoire moteur athlétique
Projeter

Educateur

Objectif : s'équilibrer durant le vol à partir d'une impulsion à 2 pieds.

Situation

Matériel : un mini trampoline, un contre-haut dont la hauteur ne dépasse pas de 5 cm celle du mini trampoline, un tapis de réception d'épaisseur 4 cm.



Descriptif : l'enfant part debout depuis un contre-haut, rebondit à 2 pieds sur le trampoline et réalise une extension vers le haut et l'avant pour se réceptionner le plus loin possible.

Enfant

Consignes :

- je rebondis une seule fois sur le trampoline.

Critère de réalisation :

- je me réceptionne debout et les 2 pieds côte-à-côte ;
- je marque un temps d'arrêt pour assurer une posture stabilisée.

Performance : le nombre de points de la zone de réception atteinte.



Niveau
EA

Nom du jeu
#6 Ballon vole

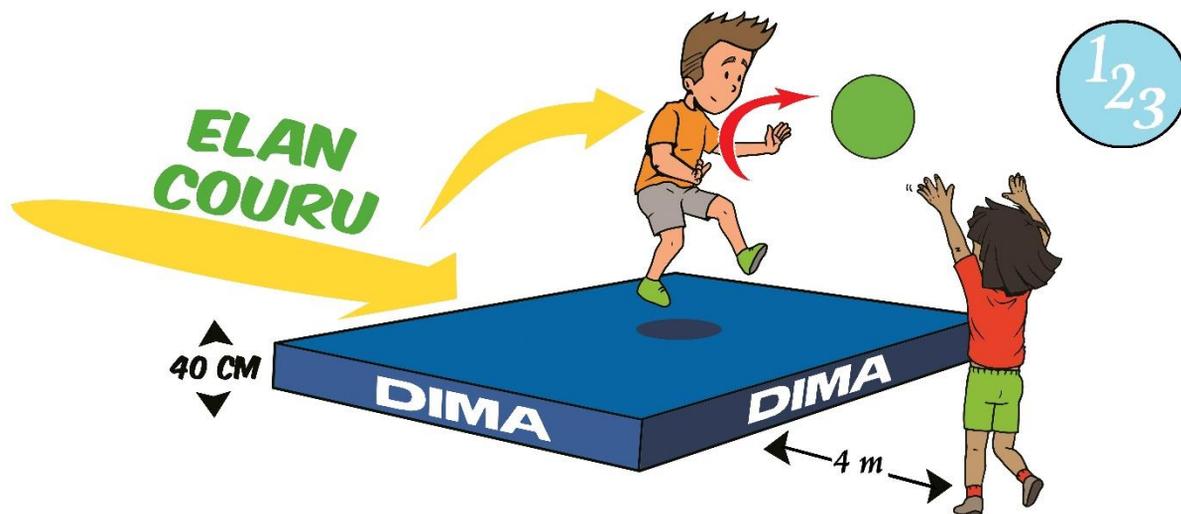
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Educateur

Objectif : s'équilibrer durant le vol.

Situation

Matériel : un tapis de réception d'épaisseur 40 cm, un ballon.



Descriptif : l'enfant prend un élan couru de 3 à 4 m en portant le ballon, impulse à 1 pied et lors du vol envoie le ballon à un camarade situé à une distance de 4 m.

Enfant

Consignes :

- je prends une impulsion à un pied.

Critère de réalisation :

- je m'organise pour lancer le ballon lors de la phase de vol afin que mon camarade le rattrape.

Performance :

- 1 point si le ballon est lancé lors de la suspension mais non touché par mon camarade ;
- 2 points si le ballon est touché par mon camarade mais non rattrapé ;
- 3 points si le ballon est attrapé par mon camarade.



Niveau
EA

Nom du jeu
#7 La marelle

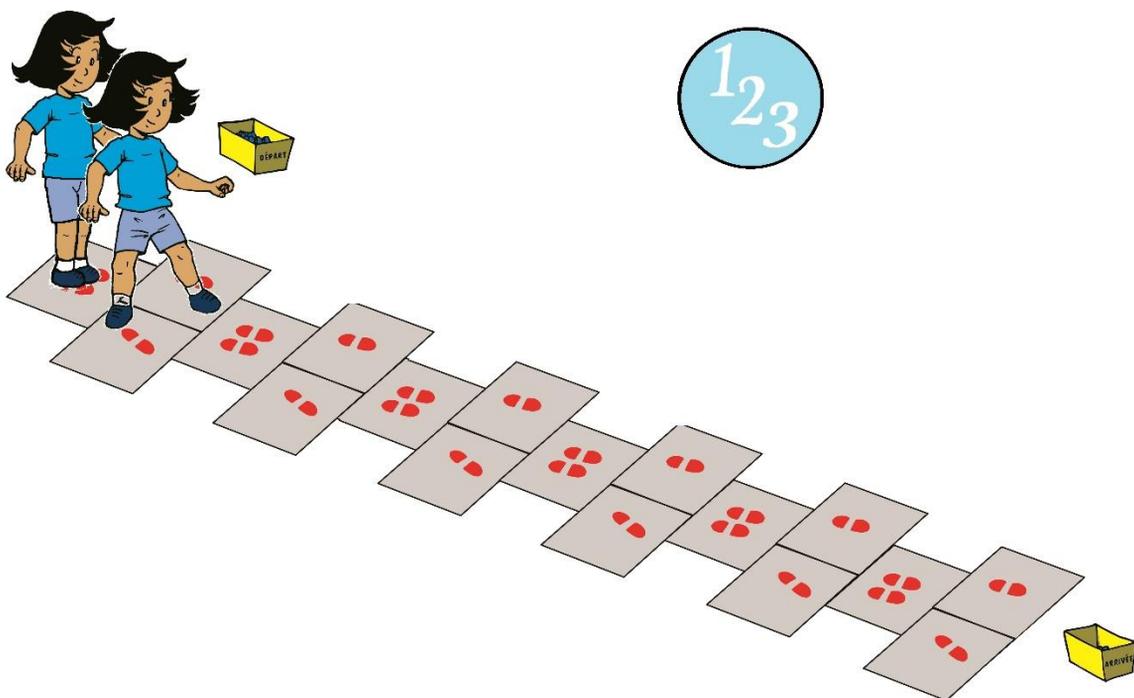
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Educateur

Objectif : rythmer un déplacement rebondi.

Situation

Matériel : 21 dalles de 30 x 30 cm ou des tracés au sol, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : l'enfant effectue le parcours aller-retour en respectant le rythme de rebonds pieds écartés (un pied sur chaque dalle) / pieds serrés (les deux pieds sur la même dalle). Il prend un bouchon au départ, le dépose à l'autre extrémité et passe le relais à son camarade.

Enfant

Consignes :

- je rebondis en posant mes pieds sur les dalles ou les tracés ;
- je ne pars que lorsque le précédent m'a tapé dans la main.

Critère de réalisation :

- je respecte le rythme de l'enchaînement pieds serrés / pieds écartés.

Performance : le nombre de bouchons transférés.



Niveau
EA

Nom du jeu
#8 Stick ball

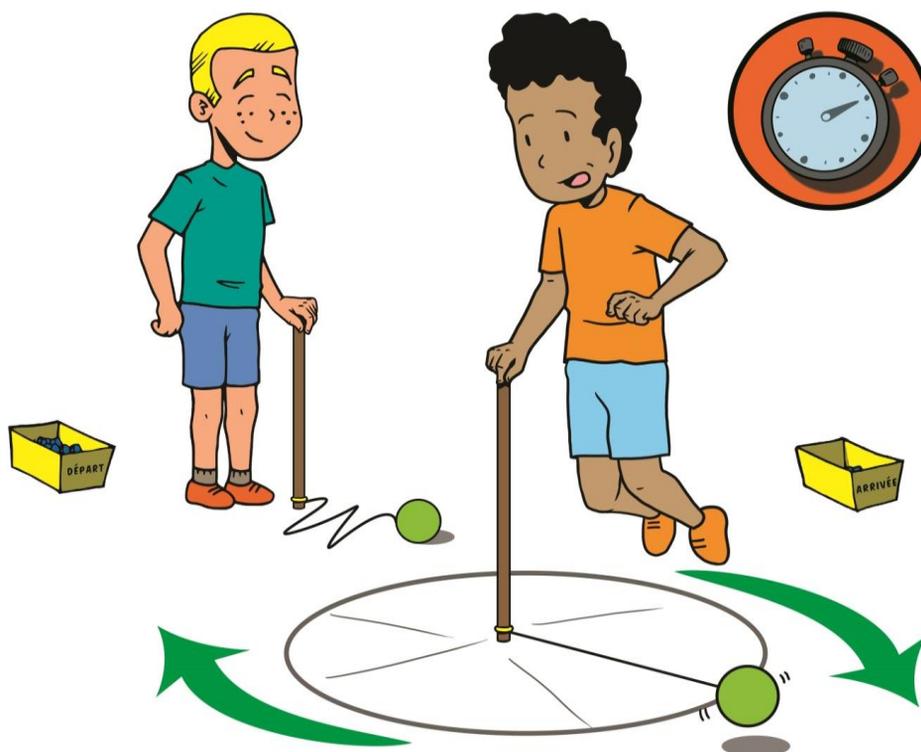
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Educateur

Objectif : coordonner des rebonds verticaux avec un matériel et sans déplacement.

Situation

Matériel : plusieurs stick ball, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : le premier enfant enchaîne 5 rebonds pieds joints en comptant à haute voix. Au 5^{ème} rebond annoncé, c'est au tour de son équipier d'effectuer une série de 5 rebonds et ainsi de suite.

Enfant

Consignes :

- Si ma série est interrompue avant le 5^{ème} rebond, je reprends là où je me suis arrêté.

Critère de réalisation :

- J'essaie de réaliser au moins une série complète de 5 rebonds, idéalement sans interruption.

Performance : le nombre de séries réalisées.



Niveau
EA

Nom du jeu
#9 Le carré

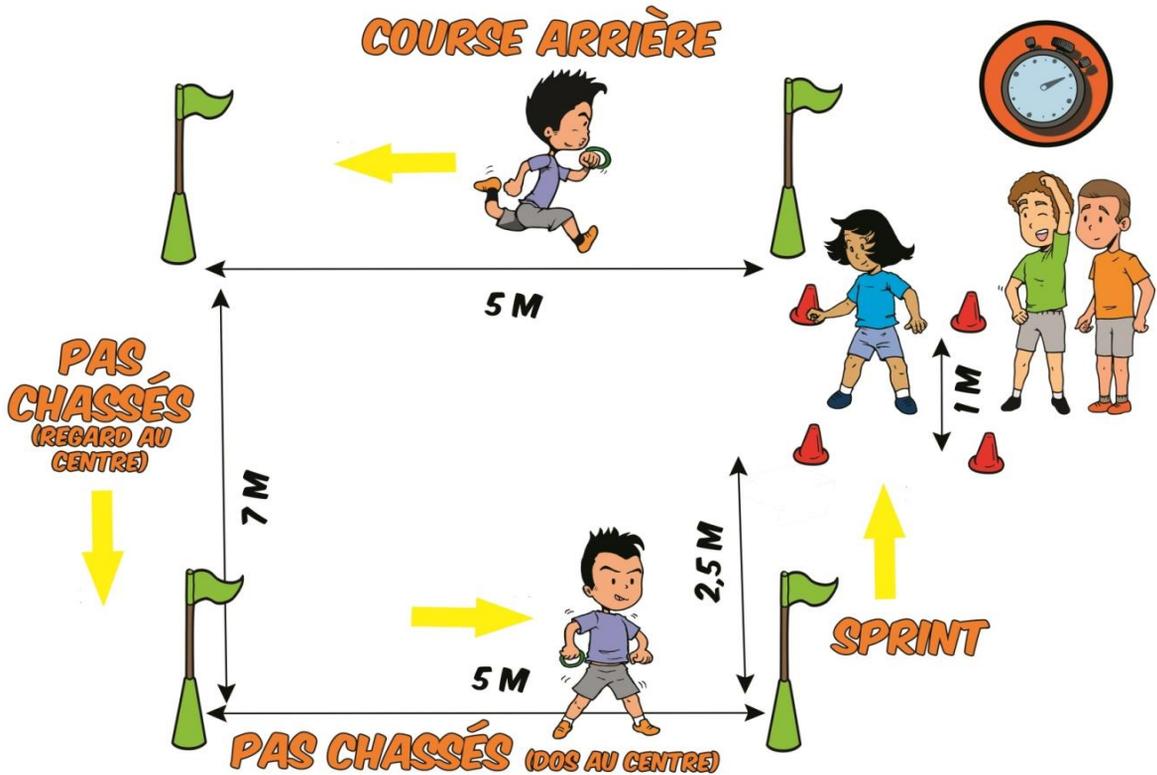
Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

Educateur

Objectif : se déplacer rapidement selon différentes modalités

Situation

Matériel : 4 jalons, un anneau.



Descriptif : sur les côtés du carré, l'enfant enchaîne une course arrière, un déplacement en pas chassés dans un sens puis dans l'autre, un sprint, transmet l'anneau au suivant et ainsi de suite.

Enfant

Consignes :

- je ne pars qu'à la transmission de l'anneau.

Critère de réalisation :

- je me déplace le plus vite possible en respectant les modalités imposées.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.



Niveau
EA

Nom du jeu
#10 Le slalom

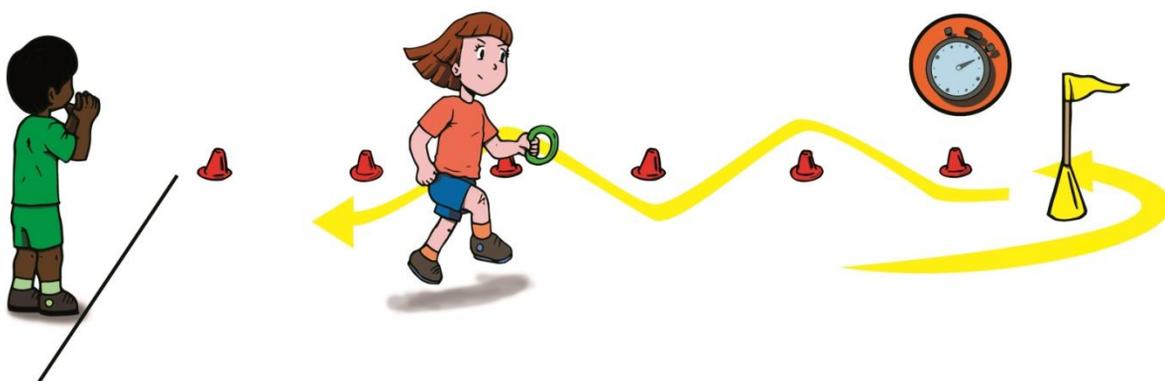
Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

Educateur

Objectif : marcher vite.

Situation

Matériel : un anneau, 6 plots, un jalon.



Descriptif : l'enfant effectue l'aller en courant, contourne le jalon, slalome en marchant au retour, transmet l'anneau au suivant et ainsi de suite.

Enfant

Consignes :

- je ne pars qu'à la transmission de l'anneau.

Critère de réalisation :

- je ne cours pas lors de la marche rapide.

Performance : le nombre de transmissions réalisées



Niveau
EA

Nom du jeu
#11 Haies différentes

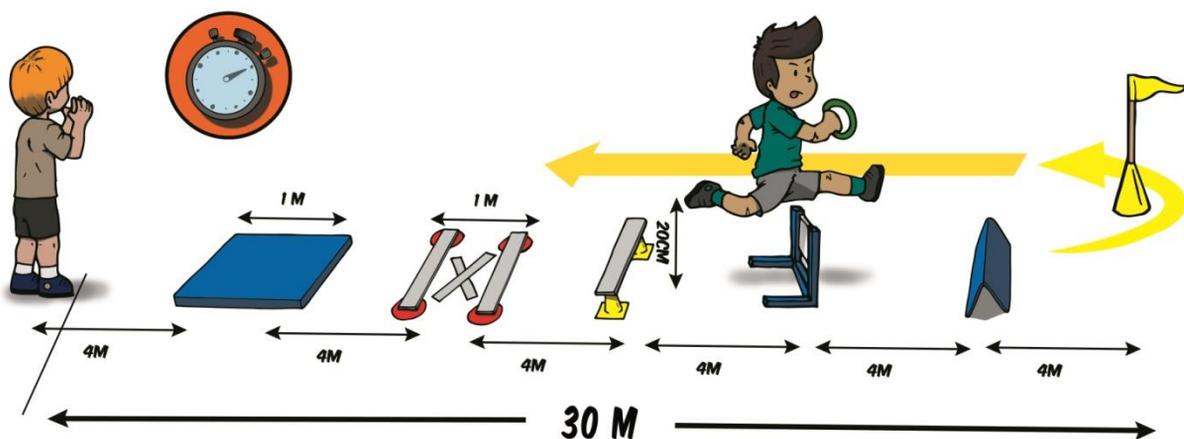
Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

Educateur

Objectif : rythmer un déplacement couru.

Situation

Matériel : un tapis de 1 x 0,5 m, 4 coupelles de 5 cm, 2 plots de 20 cm, 3 lattes, un jalon, 2 récipients, des bouchons, une mini haie et une haie masquante (hauteur à mi-tibia des enfants), un anneau.



Descriptif : l'enfant franchit les obstacles à l'aller, effectue le retour sans obstacle et transmet l'anneau au suivant.

Enfant

Consignes :

- je ne pars qu'à la transmission de l'anneau.

Critère de réalisation :

- je vais le plus vite possible en franchissant les obstacles avec la même jambe.

Performance : le nombre de transmissions



Niveau
EA

Nom du jeu
#12 Pas sautés

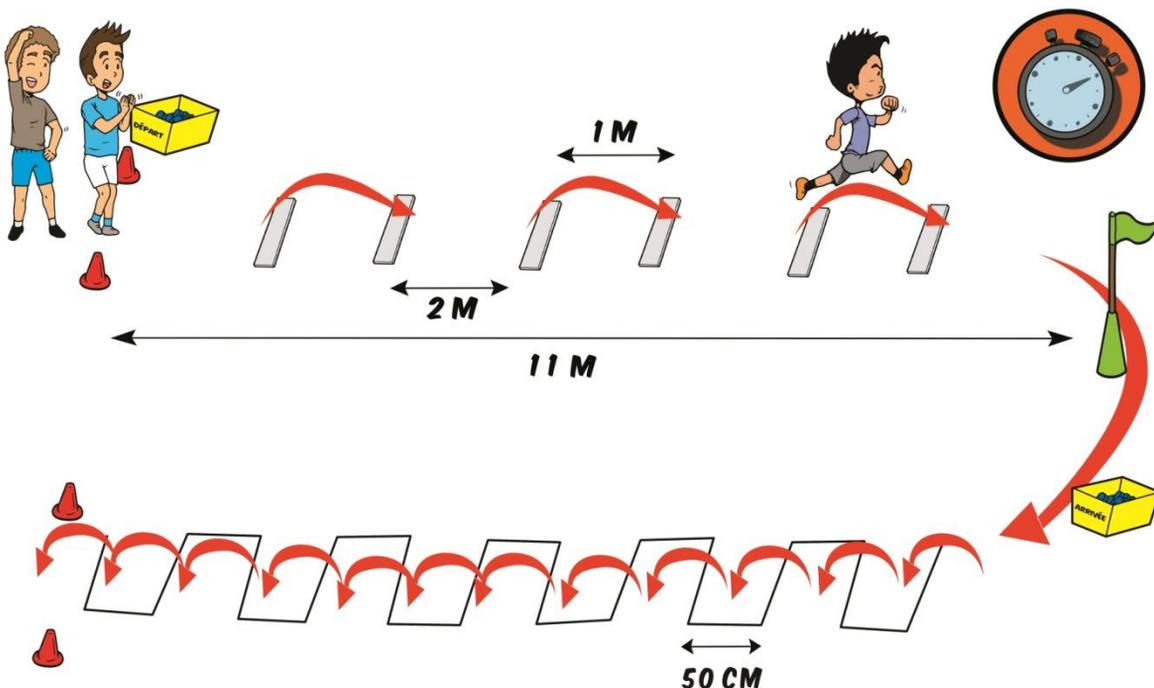
Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

Educateur

Objectif : bondir et adapter sa foulée pour aller vite.

Situation

Matériel : 24 bandes souples ou tracés au sol, une échelle de rythme ou tracés à la craie, un jalon, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : sur le parcours aller, l'enfant franchit les zones obstacles, contourne le jalon et court en respectant une pose d'appui entre les échelons de l'échelle de rythme sur le parcours retour. Dès qu'il franchit la ligne d'arrivée, le second enfant effectue à son tour le parcours et ainsi de suite. Les enfants transfèrent un bouchon à chaque parcours réalisé.

Enfant

Consignes :

- je ne prends qu'un seul bouchon à la fois ;
- je ne pars que lorsque mon camarade a franchi la ligne d'arrivée.

Critère de réalisation :

- j'enchaîne des bonds en respectant les zones obstacles ;
- je vais le plus vite possible en respectant la pose d'un appui entre les échelons repères.

Performance : le nombre de bouchons transférés.



Niveau
EA

Nom du jeu
#13 Le déménageur

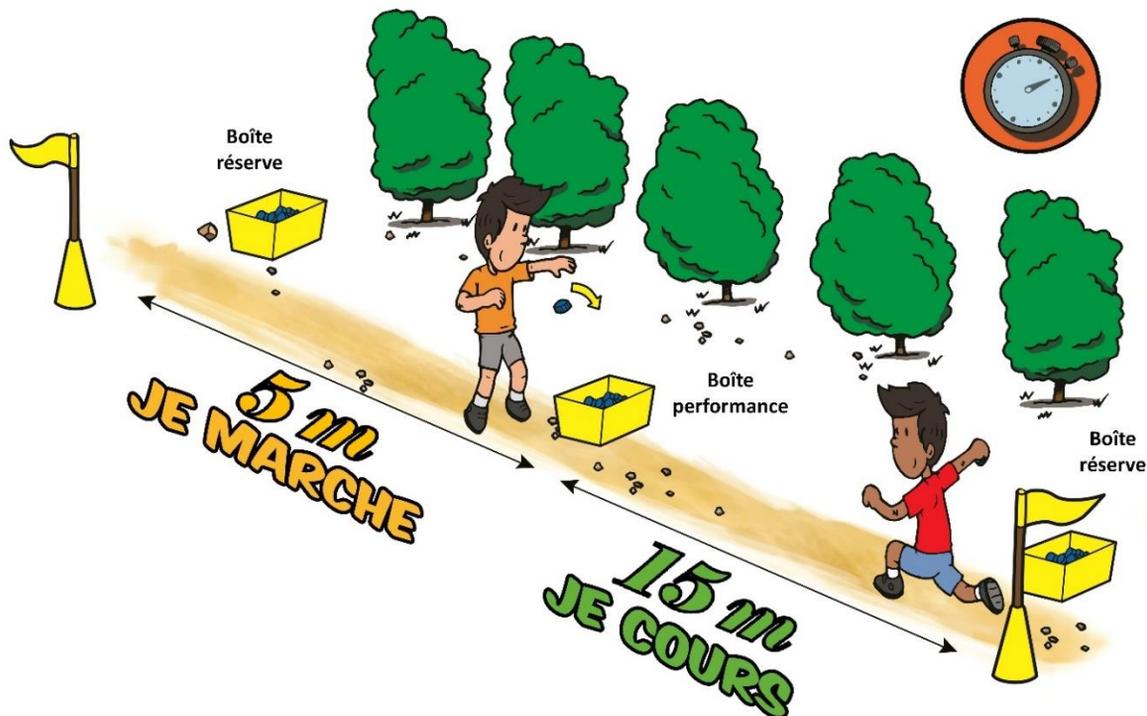
Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

Educateur

Objectif : produire un déplacement intermittent imposé.

Situation

Matériel : 2 jalons, 3 récipients et des bouchons.



Descriptif : départ au centre du dispositif, une moitié des enfants de l'équipe courent sur les 15 m, prennent un bouchon, retournent au centre déposer le bouchon, puis continuent sur les 5 m du parcours marché, prennent à nouveau un bouchon et reviennent en marchant déposer le bouchon au centre et ainsi de suite. L'autre moitié de l'équipe fait la même chose en commençant par la séquence des 5 m de marche.

Enfant

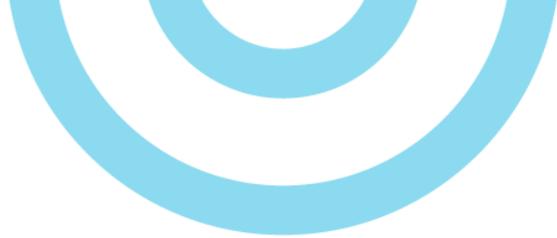
Consignes :

- je prends un seul bouchon à la fois.

Critère de réalisation :

- je respecte les allures de déplacements imposés (5 m de marche ou 15 m de course).

Performance : le nombre de bouchons transférés.



CYCLE D'AUTOMNE
Octobre - Décembre
POUSSIN



Niveau
PO

Nom du jeu
#40 Chasse pose-pousse

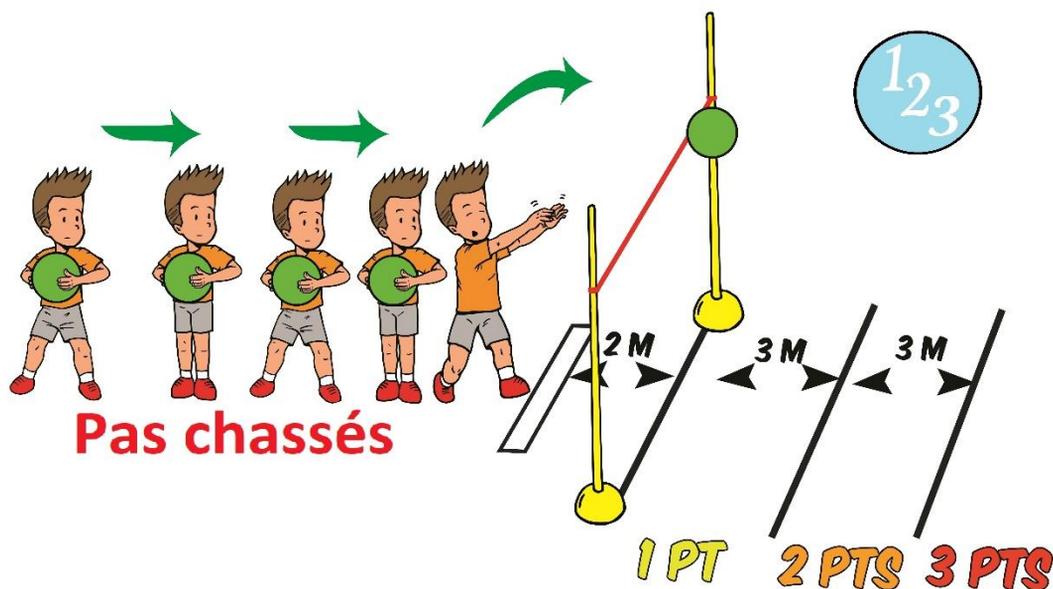
Répertoire moteur athlétique
Projeter

Educateur

Objectif : rythmer la pose des 3 derniers appuis.

Situation

Matériel : 3 médecine-balls de 1 kg, une latte, 2 poteaux et un élastique avec des manchons à hauteur d'épaules des enfants, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.



Descriptif : l'enfant tient le médecine-ball à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine et les coudes sont relevés). Après un élan réduit en pas chassés (2 à 3 mètres), sur le dernier pas-chassé il décale sa pose de pieds : le pied arrière est posé avant le pied avant. L'éjection du médecine-ball au-dessus de l'élastique et le plus loin possible est simultanée à la pose du pied avant.

Enfant

Consignes :

- je me déplace en pas chassés pour conserver la position de profil ;
- je repousse le médecine-ball avec mes 2 mains ;
- je lance le médecine-ball au-dessus de l'élastique ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- j'éjecte le médecine-ball en respectant sur le dernier pas-chassé le rythme « pose » (= pose du pied arrière) « pousse » (= pose du pied avant et éjection simultanée du médecine-ball).

Performance : le nombre de points de la zone atteinte par le projectile.



Niveau
PO

Nom du jeu
#41 Rattrape fouette

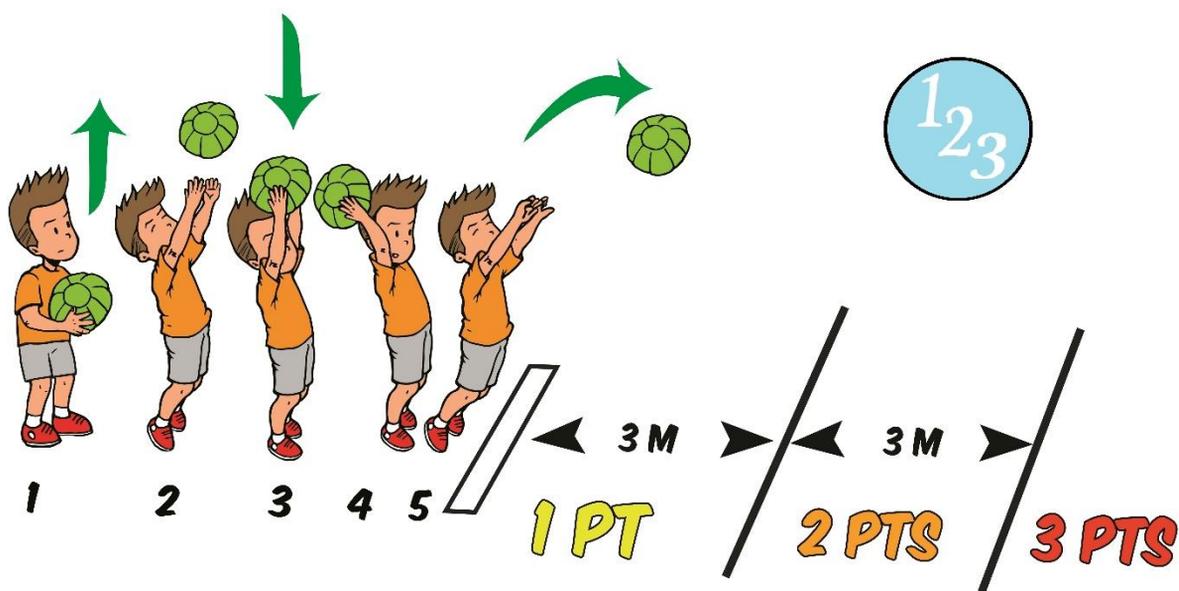
Répertoire moteur athlétique
Projeter

Educateur

Objectif : éjecter par un fouetté à 2 bras de face.

Situation

Matériel : 3 medicine-balls de 1 kg, une latte, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.



Descriptif : le medicine-ball tenu à 2 mains et par le dessous est lancé en l'air. A la suite et sans rupture, l'enfant enchaîne la réception du medicine-ball à 2 mains au-dessus de la tête et légèrement en arrière suivi de l'éjection à 2 mains par fouetté des bras.

Enfant

Consignes :

- je lance le medicine-ball suffisamment haut pour pouvoir le réceptionner au-dessus de ma tête et légèrement en arrière ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- j'éjecte le medicine-ball en respectant le rythme « rattrape » (mise en tension du corps) « fouette » (éjection à 2 bras du medicine-ball).

Performance : le nombre de points de la zone atteinte par le projectile.



Niveau
PO

Nom du jeu
#42 Tourne tourne-catapulte

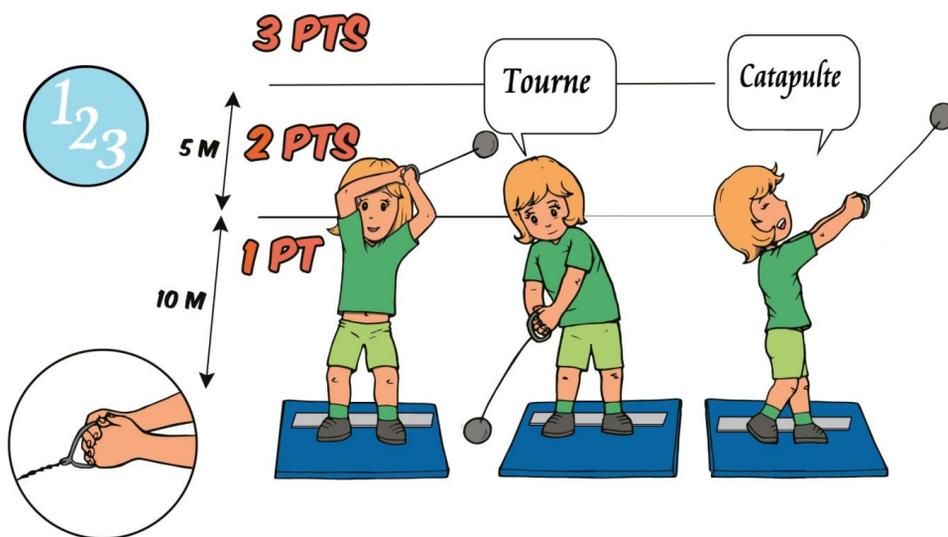
Répertoire moteur athlétique
Projeter

Educateur

Objectif : jouer avec la force centrifuge pour lancer loin.

Situation

Matériel : 3 marteaux d'initiation de 1,5 kg, un tapis de 1 x 0,5 m, une latte, des tracés matérialisant les zones de chute des projectiles.



Descriptif : l'enfant droitier dos à la zone de chute des projectiles, pieds légèrement écartés, talons en appui sur une latte pose le marteau sur sa droite et saisit la poignée avec la main gauche (contact avec la deuxième phalange). La main droite vient se refermer sur la main gauche. L'enfant enchaîne sans rupture 2 moulinets bras allongés devant et pliés au-dessus de la tête (le marteau tourne vers la gauche pour un lanceur droitier). Il éjecte le marteau le plus loin possible.

Enfant

Consignes :

- je saisis le marteau correctement ;
- j'effectue 2 moulinets ;
- je conserve mes talons en appui sur la latte à la fin du lancer (ils peuvent être décollés lors des moulinets et de l'éjection mais doivent toujours se reposer sur la latte) ;
- j'éjecte le marteau en ouvrant mes 2 mains ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- lors du 2ème moulinet, je respecte le rythme de la catapulte « tourne » (accélération du marteau vers le point bas situé devant moi) « catapulte » (éjection à 2 mains au point haut et en arrière).

Performance : le nombre de points de la zone atteinte par le projectile.



Niveau
PO

Nom du jeu
#43 La course du géant

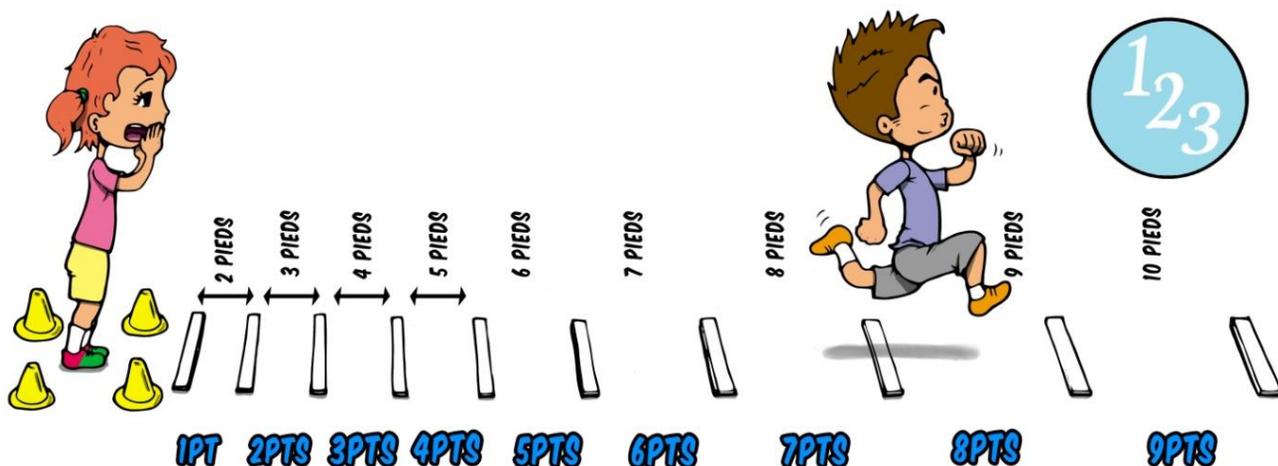
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Educateur

Objectif : impulser en foulées bondissantes.

Situation

Matériel : bandes souples ou tracés à la craie.



Descriptif : l'enfant droitier dos à la zone de chute des projectiles, pieds légèrement écartés, talons en appui sur une latte pose le marteau sur sa droite et saisit la poignée avec la main gauche (contact avec la deuxième phalange). La main droite vient se refermer sur la main gauche. L'enfant enchaîne sans rupture 2 moulinets bras allongés devant et pliés au-dessus de la tête (le marteau tourne vers la gauche pour un lanceur droitier). Il éjecte le marteau le plus loin possible.

Enfant

Consignes :

- je commence par courir en ne posant qu'un seul appui dans les zones puis au fur et à mesure j'allonge ma foulée.

Critère de réalisation :

- j'adapte ma foulée pour ne poser qu'un seul appui entre les lattes.

Performance : nombre de points de la zone la plus éloignée atteinte en un seul appui



Niveau
PO

Nom du jeu
#44 Perche sol

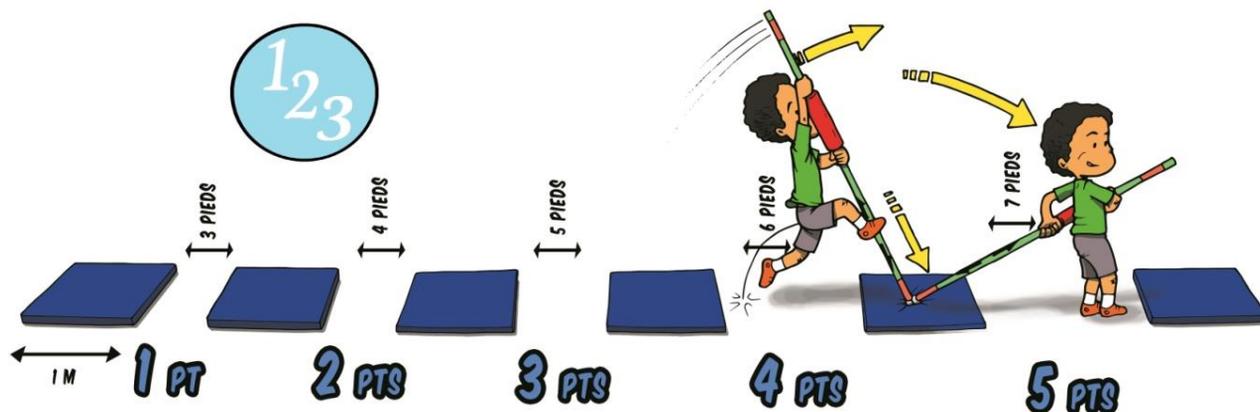
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Educateur

Objectif : impulser sans élan pour se suspendre et sauter de plus en plus loin.

Situation

Matériel : une perche (bois, fibre ...), un manchon mobile en mousse de 30 cm sur la perche (pour fixer l'écartement des mains), 8 tapis de 1 x 0,5 m.



Descriptif : l'enfant devant le premier tapis, debout pieds décalés (pied gauche devant pour un droitier), saisit la perche en mettant sa main droite (ou la main gauche si préférée) le plus haut possible puis glisse le manchon et place sa main gauche à l'autre extrémité. Il pose l'embout de la perche sur le premier tapis pour le franchir en guidant la perche et le genou droit vers l'avant et se réceptionne debout dans l'intervalle suivant. De l'endroit de la réception, il pose l'embout sur le deuxième tapis et ainsi de suite. Il essaie d'aller le plus loin possible en conservant les deux mains de chaque côté du manchon.

Enfant

Consignes :

- je décale mes pieds en fonction de la position de mes mains (pied gauche devant pour une main droite la plus haute) ;
- je conserve la même position de mains durant tous les sauts (le manchon ne bouge pas) ;
- à la réception mes deux mains restent de chaque côté du manchon ;
- je reprends une impulsion de l'endroit exact où je me suis réceptionné.

Critère de réalisation :

- je me réceptionne debout ;
- je marque un temps d'arrêt pour assurer d'une posture stabilisée.

Performance : le nombre de points de la zone de réception atteinte.



Niveau
PO

Nom du jeu
#45 Touche talons

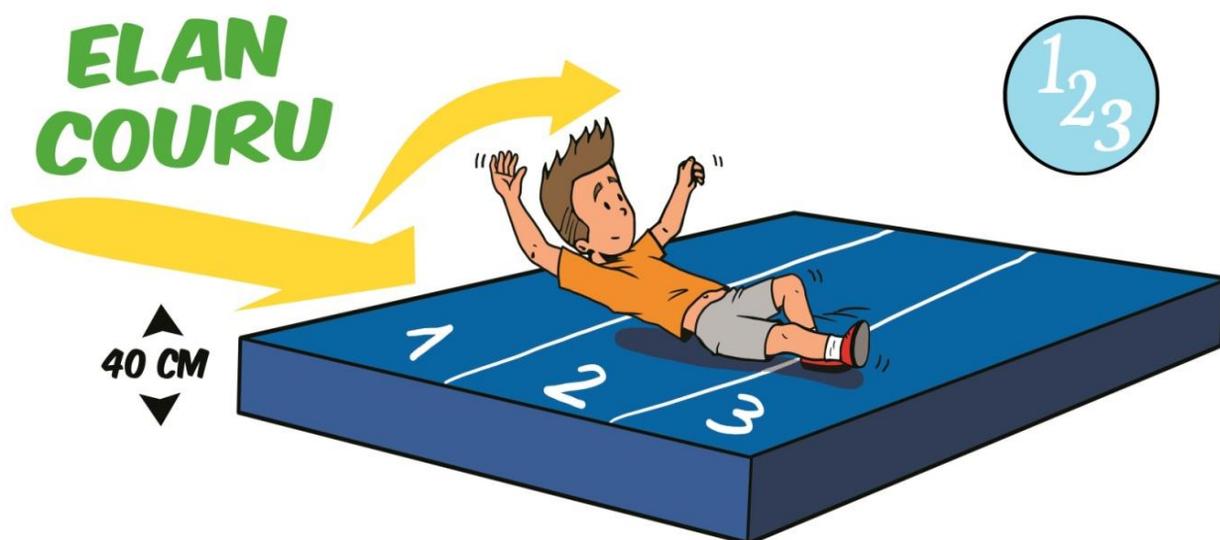
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Educateur

Objectif : s'équilibrer durant le vol pour percuter l'aire de réception.

Situation

Matériel : un tapis de réception d'épaisseur 40 cm.



Descriptif : l'enfant prend un court élan couru (3 à 4 m), impulse à un pied et projette son corps afin d'aller le plus loin possible.

Enfant

Consignes :

- j'impulse à un pied.

Critère de réalisation :

- je me réceptionne allongé.

Performance : la zone à points la plus éloignée atteinte par un de mes talons



Niveau
PO

Nom du jeu
#46 Croix Marelle

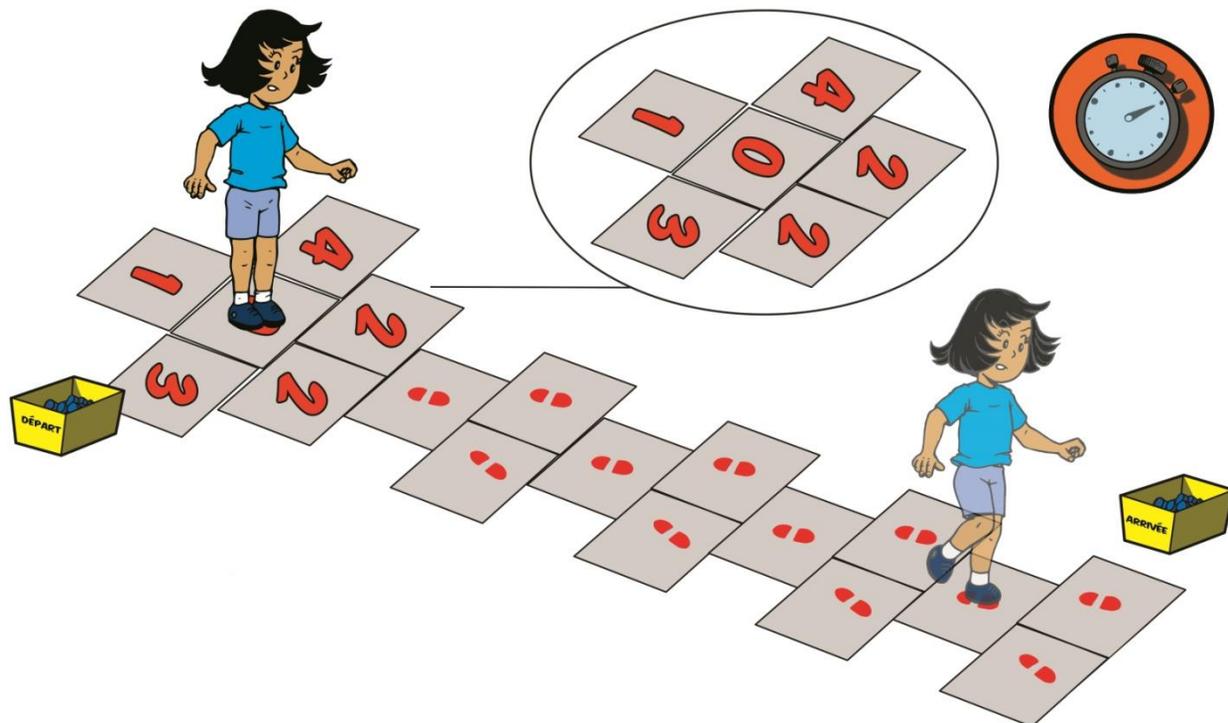
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Educateur

Objectif : rythmer un déplacement rebondi.

Situation

Matériel : 21 dalles de 30 x 30 cm ou des tracés au sol, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : l'enfant commence par un enchaînement de rebonds à 2 pieds sur la croix en respectant l'ordre suivant : « 0 », « 1 », « 0 », « 2 - 2 » (pose pieds écartés sur 2 dalles tandis que les autres rebonds sont pieds serrés sur la même dalle), « 0 », « 3 », « 0 », « 4 » « 0 » puis enchaîne la marelle en respectant le rythme de rebonds 2 pieds / cloche pied. Il fait un aller-retour en ayant pris un bouchon au départ et le dépose à l'autre extrémité du parcours.

Enfant

Consignes :

- je rebondis en posant mes pieds sur les dalles ou les tracés.

Critère de réalisation :

- je vais le plus vite possible en respectant les rythmes de rebonds imposés sur la croix et la marelle.

Performance : le nombre de bouchons transférés.



Niveau
PO

Nom du jeu
#47 Rebonds corde

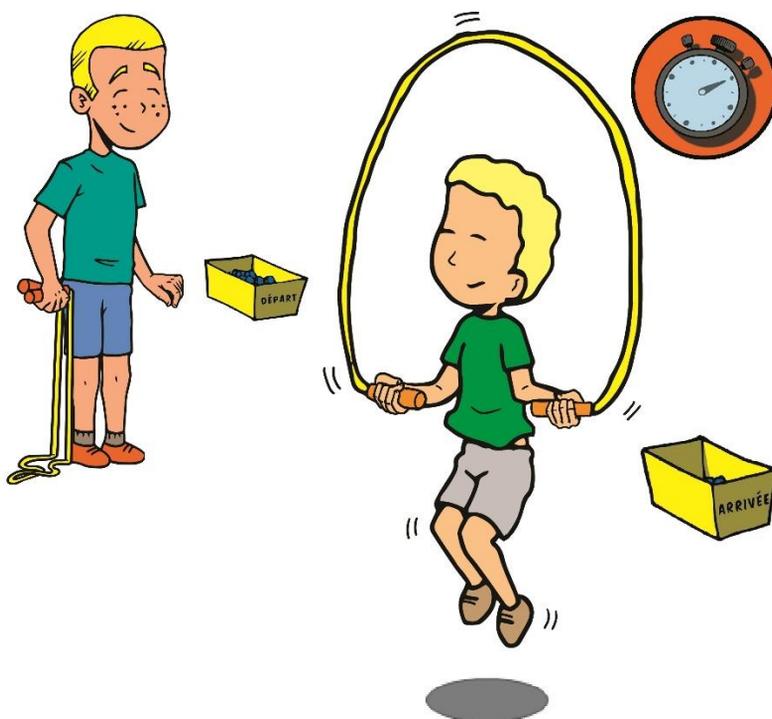
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Educateur

Objectif : coordonner des rebonds verticaux avec un matériel et sans déplacement.

Situation

Matériel : plusieurs cordes à sauter, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : le premier enfant enchaîne 10 rebonds à 2 pieds en comptant à haute voix. Au 10^{ème} rebond annoncé, c'est au tour de son équipier d'effectuer une série de 10 rebonds et ainsi de suite.

Enfant

Consignes :

- si ma série est interrompue avant le 10^{ème} rebond, je reprends là où je me suis arrêté.

Critère de réalisation :

- j'essaie de réaliser au moins une série complète de 10 rebonds, idéalement sans interruption.

Performance : le nombre de séries réalisées.



Niveau
PO

Nom du jeu
#48 Le triangle

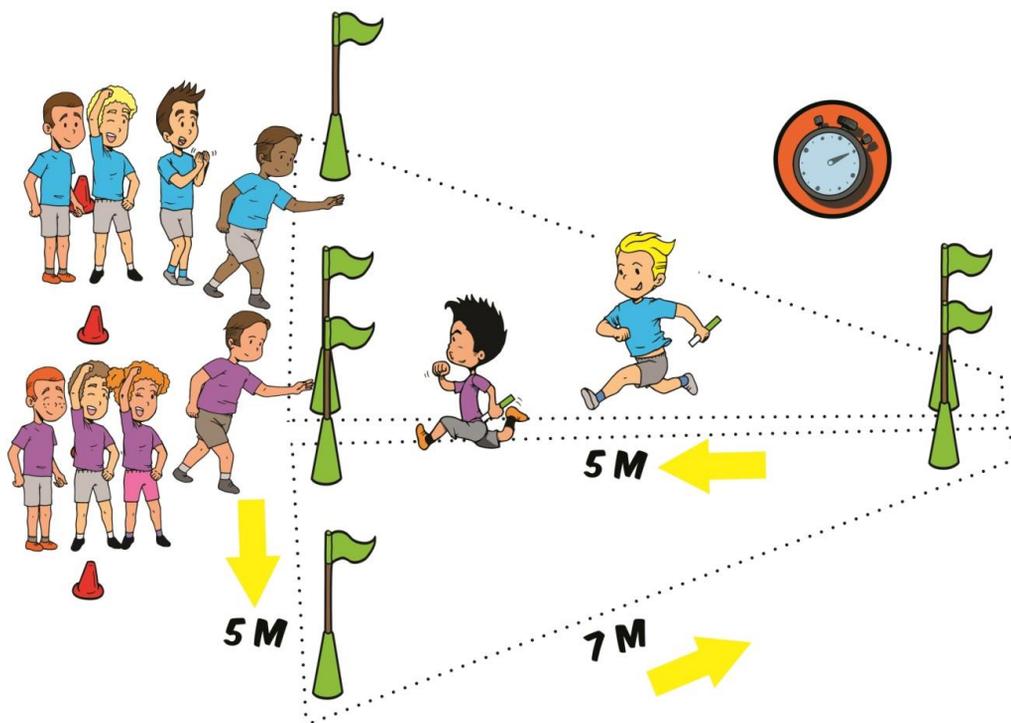
Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

Educateur

Objectif : enchaîner des accélérations / décélérations.

Situation

Matériel : 6 jalons, 2 témoins (pour 2 équipes).



Descriptif : au signal sonore un enfant de chacune des équipes part en courant, effectue le parcours triangulaire le plus vite possible, transmet le témoin à un camarade et ainsi de suite.

Enfant

Consignes :

- je ne pars qu'à la transmission du témoin.

Critère de réalisation :

- je gagne du temps aux passages des jalons et au moment de la transmission.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.



Niveau
PO

Nom du jeu
#49 Le double 8

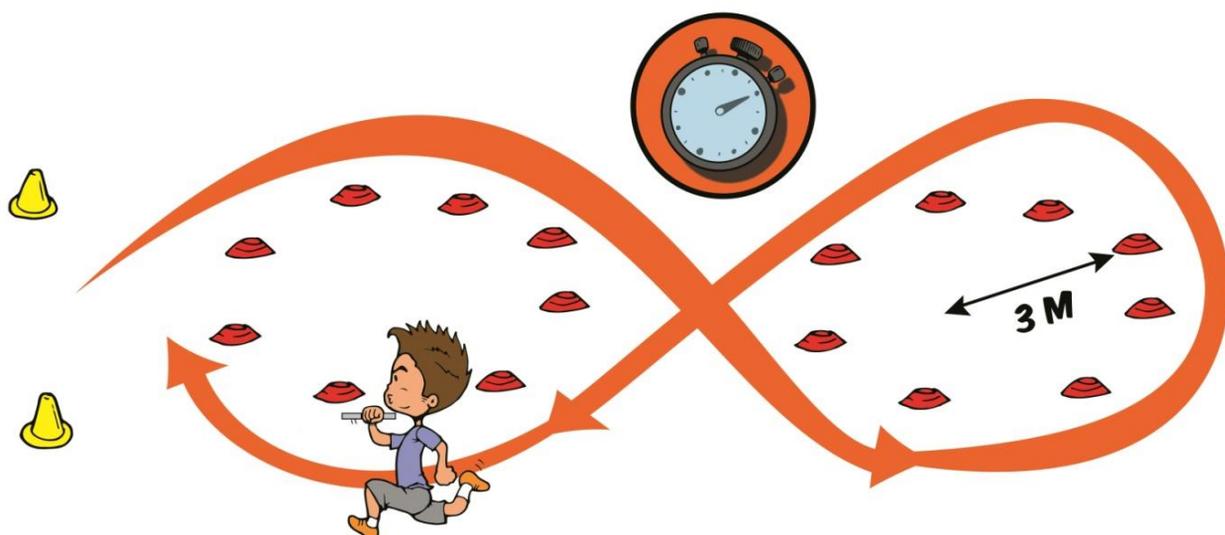
Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

Educateur

Objectif : incliner son corps pour courir vite.

Situation

Matériel : des coupelles, un témoin.



Descriptif : l'enfant entame son parcours par la gauche du premier cercle (sens des aiguilles d'une montre) et réalise un 8. Il transmet le témoin au suivant.

Enfant

Consignes :

- je ne pars qu'à la transmission du témoin.

Critère de réalisation :

- je vais le plus vite possible dans les courbes.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.



Niveau
PO

Nom du jeu
#50 Défi haies

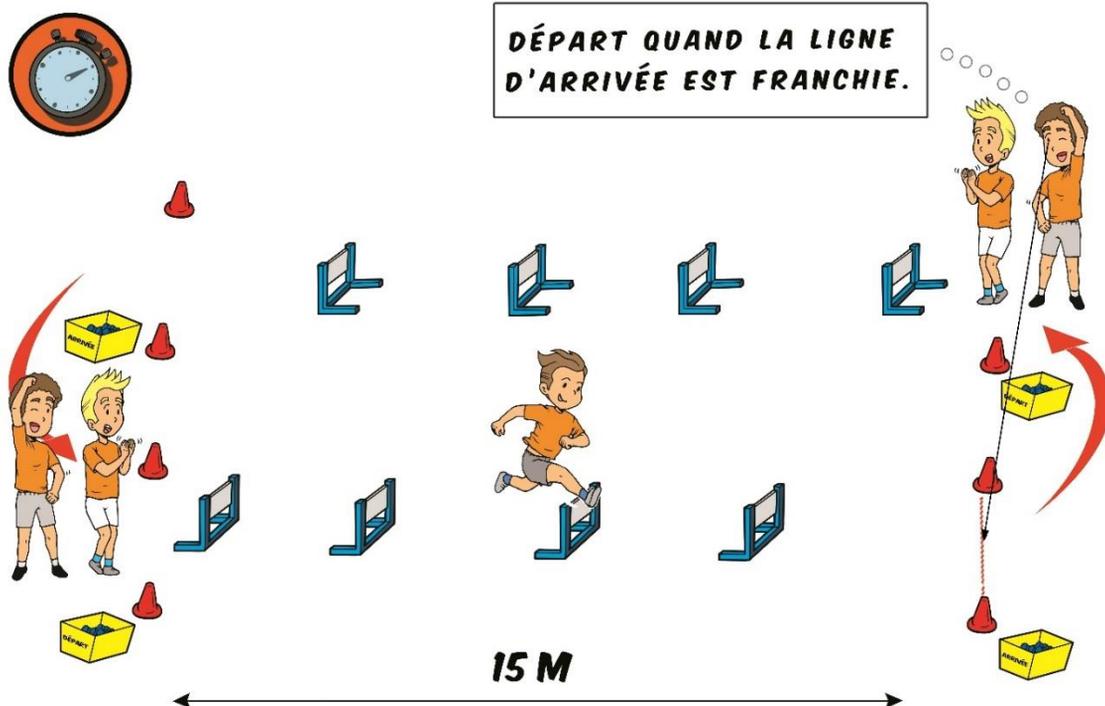
Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

Educateur

Objectif : rythmer un déplacement couru.

Situation

Matériel : 8 mini haies (hauteur à mi-tibia des enfants), 8 plots, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : l'équipe est divisée en 2. Un enfant d'un des sous-groupes franchit les haies sur son parcours. Dès qu'il franchit la ligne d'arrivée, le second enfant effectue à son tour l'autre parcours et ainsi de suite. Les enfants transfèrent un bouchon et changent de parcours à chaque relais réalisé., le second enfant effectue à son tour l'autre parcours et ainsi de suite. Les enfants transfèrent un bouchon et changent de parcours à chaque relais réalisé.

Enfant

Consignes :

- je ne prends qu'un seul bouchon à la fois ;
- je ne pars que lorsque mon camarade a franchi la ligne d'arrivée.

Critère de réalisation :

- je réalise le même nombre de foulées dans les espaces inter-obstacles.

Performance : le nombre de bouchons transférés.



Niveau
PO

Nom du jeu
#54 Pas rythmés

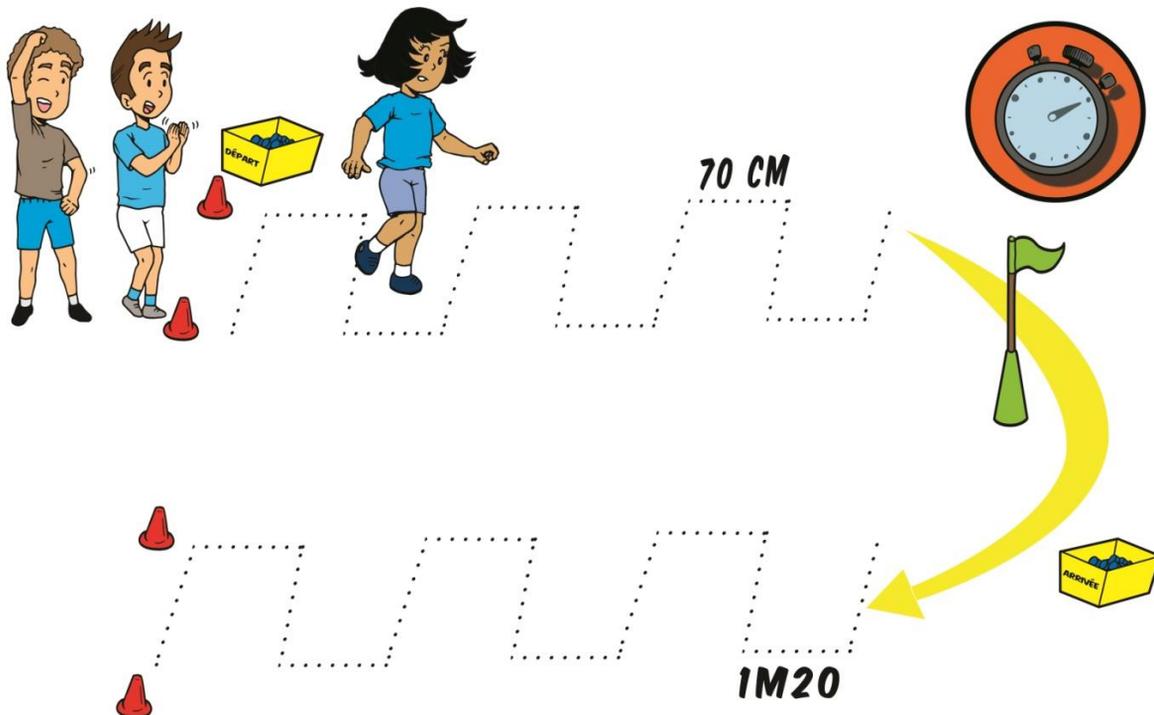
Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

Educateur

Objectif : adapter sa foulée pour aller le plus vite possible.

Situation

Matériel : 2 échelles de rythme ou tracés au sol, un jalon, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : sur le parcours aller-retour, l'enfant court en respectant une pose d'appui entre les échelons des échelles de rythme. Dès qu'il franchit la ligne d'arrivée, le second enfant effectue à son tour le parcours et ainsi de suite. Les enfants transfèrent un bouchon à chaque parcours réalisé.

Enfant

Consignes :

- je ne prends qu'un seul bouchon à la fois ;
- je ne pars que lorsque mon camarade a franchi la ligne d'arrivée.

Critère de réalisation :

- je vais le plus vite possible en respectant la pose d'un appui entre les échelons repères.

Performance : le nombre de bouchons transférés.



Niveau
PO

Nom du jeu
#53 Les lièvres pressés

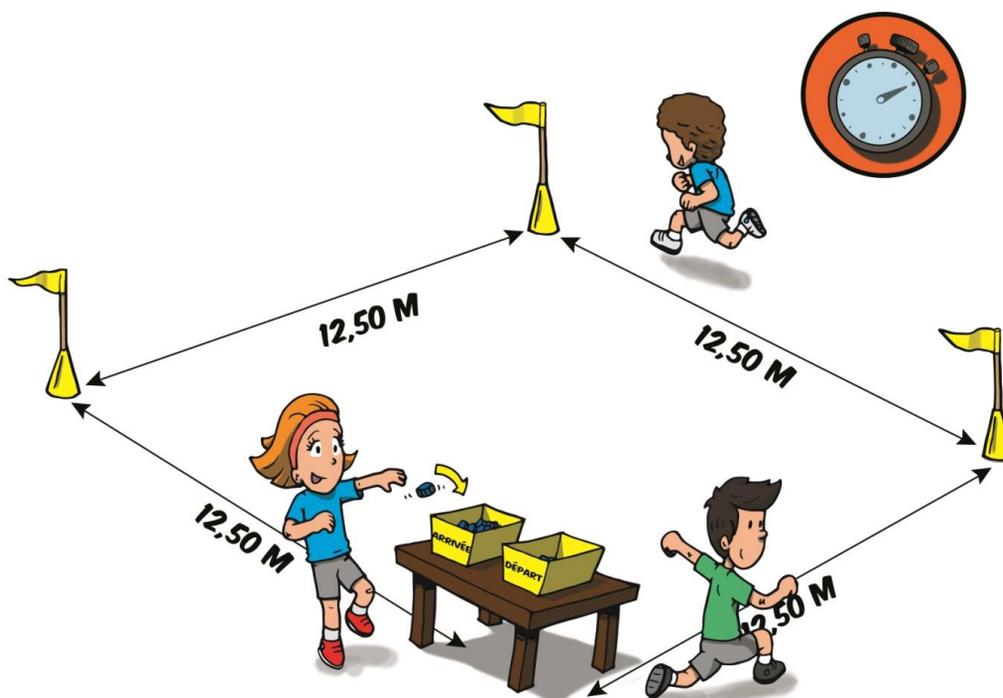
Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

Educateur

Objectif : courir le plus vite possible « dans la durée ».

Situation

Matériel : 4 jalons, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : tous les enfants de l'équipe prennent un bouchon dans leur seau réserve et partent au signal. À chaque passage à leur base de départ, ils déposent le bouchon dans le seau performance et reprennent un bouchon dans le seau réserve pour réaliser un nouveau tour.

Enfant

Consignes :

- je ne prends qu'un seul bouchon à la fois.

Critère de réalisation :

- j'essaie de ne pas marcher ou de marcher le moins possible.

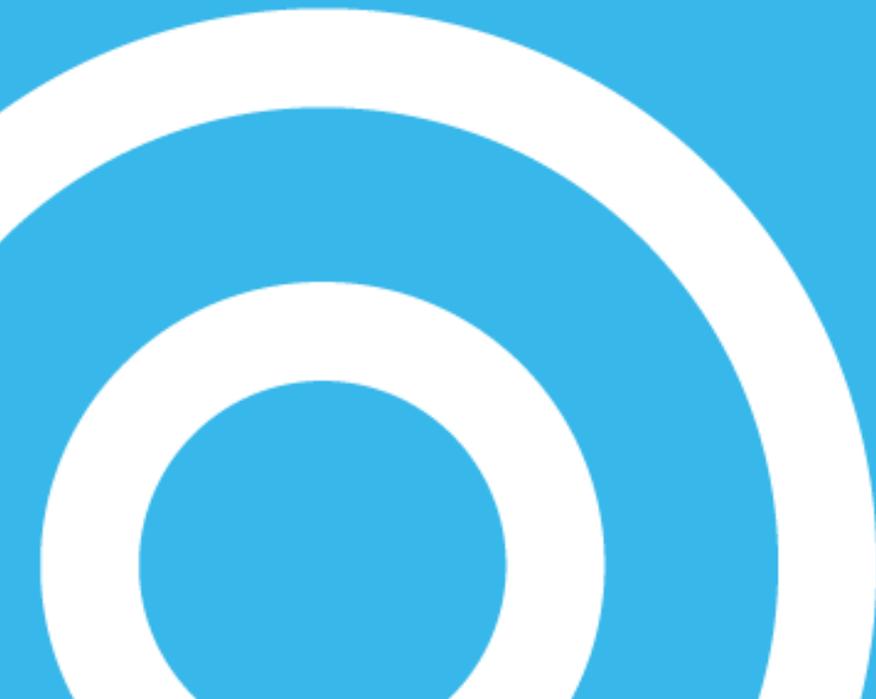
Performance : le nombre de bouchons transférés.

JEUNES

ATHLÉ

KID'ATHLÉ

Situations d'apprentissage EA-PO



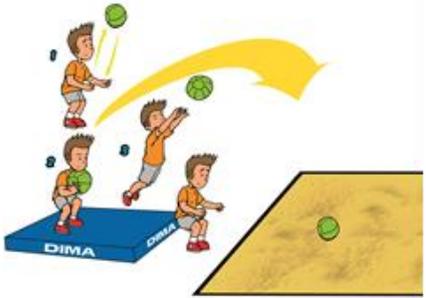
FICHE	NIVEAU	THEME	TITRE	SITUATION D'APPRENTISSAGE
#1	EA	Projeter	Pousse pousse debout	Ejecter par un repoussé
#2		Projeter	Par-dessus les nuages	Ejecter par un fouetté
#3		Projeter	Catapulte-aidée	Ejecter par une torsion
#4		Projeter	Le parcours d'obstacles	Parcours d'impulsion
#5		Projeter	Trampoline debout	S'envoler grâce à un matériel
#6		Se projeter	Ballon vole	S'envoler par ses propres moyens
#7		Se projeter	La marelle	Rebondir en rythme
#8		Se projeter	Stick ball	Rebondir en rythme
#9		Se déplacer	Le carré	Parcours plats
#10		Se déplacer	Le slalom	Parcours en slaloms et circulaires
#11		Se déplacer	Haies différentes	Parcours de haies
#12		Se déplacer	Pas sautés	Parcours lattes ou tapis
#13		Se déplacer	Le déménageur	Parcours naturels

#40	PO	Projeter	Chasse pose-pousse	Ejecter par un repoussé
#41		Projeter	Rattrape fouette	Ejecter par un fouetté
#42		Projeter	Tourne tourne-catapulte	Ejecter par une torsion
#43		Se projeter	La course du géant	Parcours d'impulsion
#44		Se projeter	Perche sol	S'envoler grâce à un matériel
#45		Se projeter	Touche talons	S'envoler par ses propres moyens
#46		Se projeter	Croix Marelle	Rebondir en rythme
#47		Se projeter	Rebonds corde	Rebondir avec un matériel
#48		Se déplacer	Le triangle	Parcours plats
#49		Se déplacer	Le double 8	Parcours slaloms et circulaires
#50		Se déplacer	Défi haies	Parcours de haies
#51		Se déplacer	Pas rythmés	Parcours lattes ou tapis
#52		Se déplacer	Les lièvres pressés	Parcours naturels



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE ÉVEIL ATHLÉTIQUE

Rattrape-lance



Consignes :

après avoir lancé et rattrapé le medecine-ball, je réalise une extension vers l'avant et je lance.

Critère de réalisation :

je me réceptionne debout les 2 pieds côte à côte.

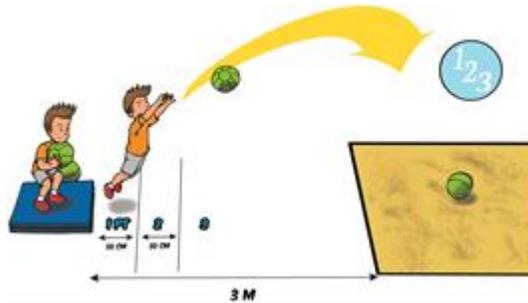
PROJETER

Ejecter par un repoussé
Déclencher le lancer à partir des jambes

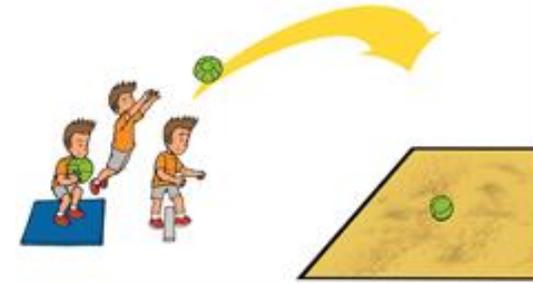
Plus difficile

Plus facile

#1 Pousse pousse debout



A cheval

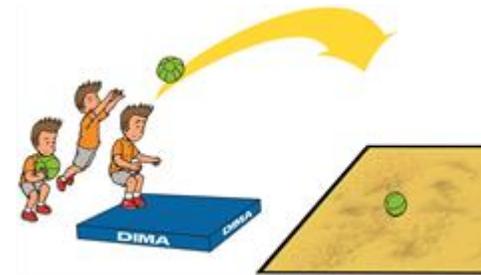


Consigne :

je réalise une extension vers l'avant et je lance lorsque je suis en l'air.

Critère de réalisation : je me réceptionne debout les pieds décalés de chaque côté de la latte.

Du bas vers le haut

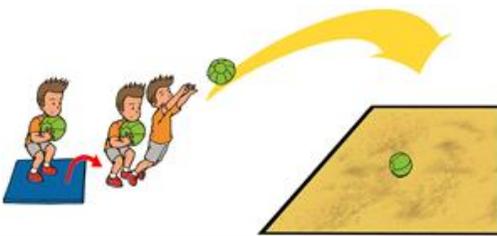


Consigne :

je réalise une extension vers l'avant et je lance lorsque je suis en l'air.

Critère de réalisation : je me réceptionne debout sur le petit contre-haut, les deux pieds côte à côte.

Touche-pousse



Consigne : je réalise une extension vers l'avant et je lance dès la réception au sol.

Critère de réalisation : je me réceptionne debout les 2 pieds côte à côte.

A partir du sol



Consigne :

talons sur la latte, je réalise une extension vers l'avant et je lance lorsque je suis en l'air.

Critère de réalisation : je me réceptionne debout au-delà de la deuxième latte les 2 pieds côte à côte.

Debout à une main



Consigne : je pose mon pied en arrière de la latte puis je lance en transférant le poids de mon corps vers l'avant.

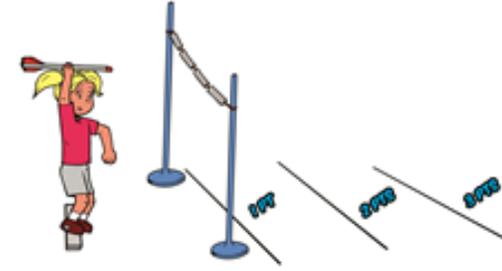
Critère de réalisation : je conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte au moment du lancer.

PROJETER

Ejecter par un fouetté

Jouer avec les angles d'envol dans un lancer de face en fouetté pieds décalés

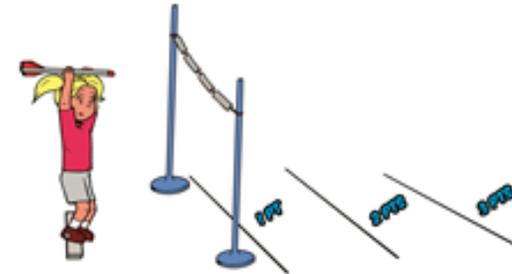
Debout à une main



Consigne : je cache mes pieds avec mes genoux (genoux fléchis, bassin rétro versé).

Critère de réalisation : je conserve mes talons sur la latte (conservation de l'équilibre).

Debout à deux mains



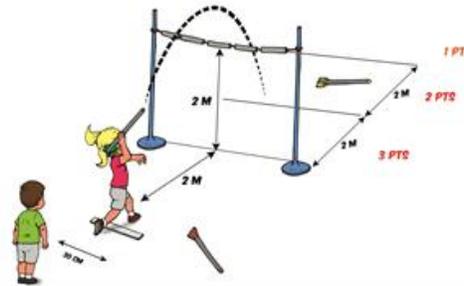
Consigne : je cache mes pieds avec mes genoux (genoux fléchis, bassin rétro versé).

Critère de réalisation : je conserve mes talons sur la latte (conservation de l'équilibre).

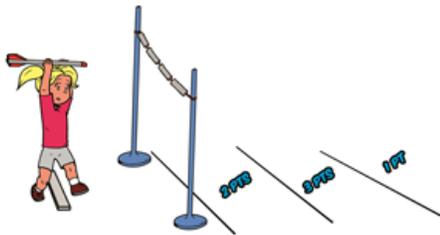
Plus difficile

Plus facile

#2 Par-dessus les buages



Debout à deux mains



Consigne : je lance la fusée au-dessus de l'élastique, le plus loin possible, à 2 mains, pieds de chaque côté de la latte.

Critère de réalisation : je conserve mes pieds de chaque côté de la latte au moment du lancer.

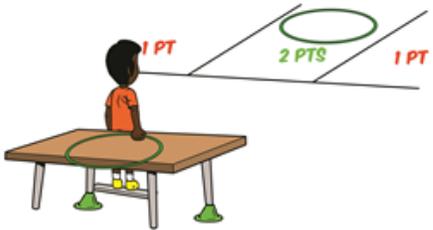
La bonne fenêtre



Consigne : je lance successivement dans les 2 fenêtres puis au-dessus des élastiques.

Critère de réalisation : je conserve mes pieds de chaque côté de la latte.

L'élastique tout seul



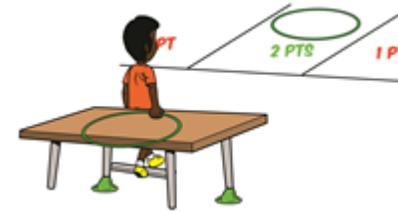
Consignes :
de face, talons sur la latte, je lance le cerceau.

Critère de réalisation : je conserve les talons sur la latte.

PROJETER

Ejecter par une torsion
Ressentir les étirements du fouetté par une fixation du bas du corps

L'élastique pieds décalés



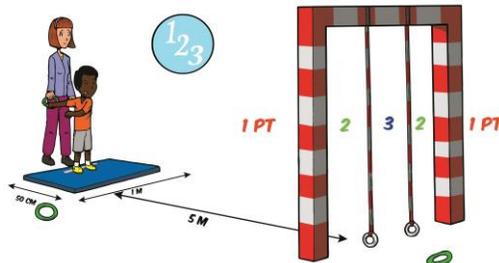
Consigne :
je réalise une extension vers l'avant et je lance lorsque je suis en l'air.

Critère de réalisation : je me réceptionne debout les pieds décalés de chaque côté de la latte.

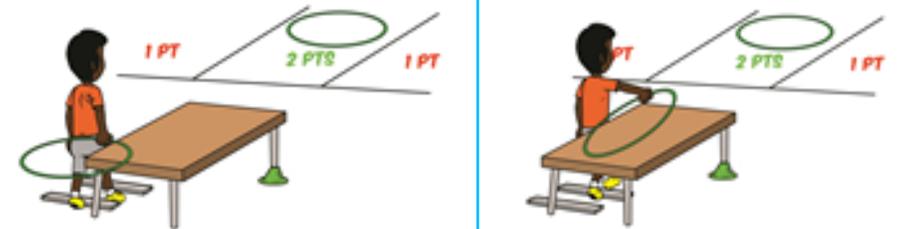
Plus difficile

Plus facile

#3 Catapulte aidée



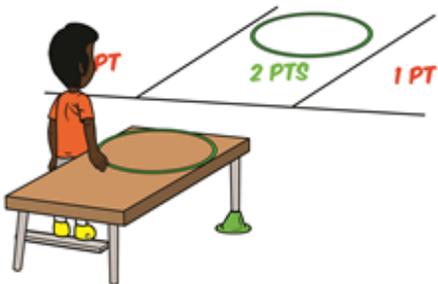
L'élastique par le moment



Consigne : position de départ à l'amble pied D / main D ou pied G / main G), je passe mon pied arrière devant la 2ème latte et je lance.

Critère de réalisation : je conserve les pieds de chaque côté de la latte.

Pousse-cerceau pieds joints

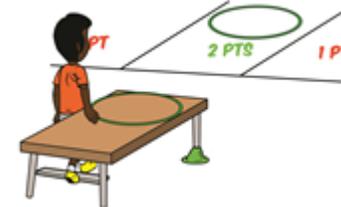


Consigne : Le cerceau sur la table est en arrière du lanceur. De face, talons sur la latte, main placée sur l'arrière du cerceau, je pousse le cerceau avec ma main.

Critère de réalisation : je conserve les talons sur la latte.

Cerceaux plats de 35 cm de diamètre

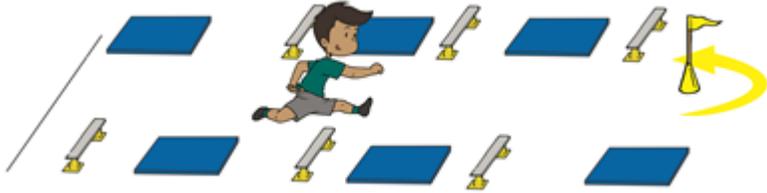
Pousse-cerceau pieds décalés



Consigne :
talons sur la latte, je réalise une extension vers l'avant et je lance lorsque je suis en l'air.

Critère de réalisation : je me réceptionne debout au-delà de la deuxième latte les 2 pieds côte à côte.

Intervalles différents

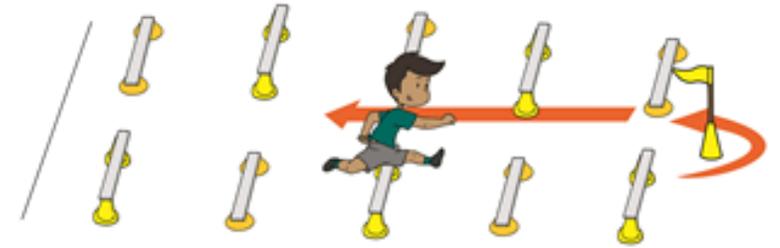


Critère de réalisation : je franchis tous les obstacles sans les renverser et sans poser le pied dans les zones obstacles.

SE PROJETER

Parcours d'impulsion
Impulser selon des angles d'envol différents

Obstacles hauts et bas



Critère de réalisation : je franchis tous les obstacles sans les renverser.

Obstacles hauts et bas

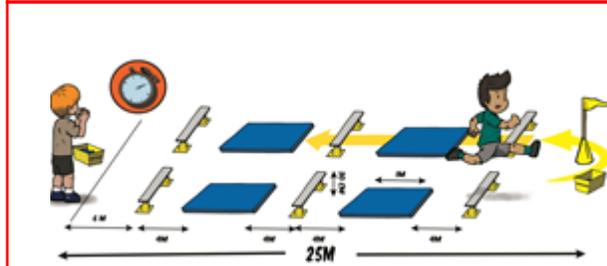


Critère de réalisation : je franchis tous les obstacles sans poser le pied dans les zones obstacles.

Plus difficile

Plus facile

#4 Le parcours d'obstacles



Mêmes intervalles



Critère de réalisation : je franchis tous les obstacles sans les renverser ni poser le pied dans les zones obstacles.

« Long ! » « Haut ! »



Consigne : je dis « long » sur les tapis et « haut » sur les haies.

Critère de réalisation : je superpose rythmes chanté et couru.

Elan-plouf-saute



Consigne : à la suite des 2 pas d'élan sur le banc, je rebondis sur le trampoline pour sauter le plus loin possible.

Critère de réalisation : je me réceptionne debout sur les 2 pieds.

SE PROJETER

S'envoler grâce à un matériel
S'équilibrer durant le vol à partir d'une impulsion à 2 pieds

Chasse plot



Consigne : je pars du banc debout sur le banc et je rebondis sur le trampoline pour chasser le plot avec mes 2 pieds

Critère de réalisation : je chasse le plot avec mes pieds.

De plus en plus déséquilibré



Consigne : debout sur le banc, je rebondis sur le trampoline pour sauter le plus loin possible.

Critère de réalisation : je me réceptionne debout sur les 2 pieds.

Plus difficile

Plus facile

#5 Trampoline debout



Plouf-plouf-saute



Consigne : debout sur le trampoline, je fais 2 rebonds et je saute le plus loin possible.

Critère de réalisation : je me réceptionne debout sur les 2 pieds.

A genoux



Consigne : debout sur le banc, je rebondis sur le trampoline.

Critère de réalisation : je me réceptionne à genoux sans poser les mains.

Attrape ballon



Consigne : mon camarade me lance un ballon.

Critère de réalisation : je dois rattraper le ballon avant de me réceptionner.

SE PROJETER

S'envoler par ses propres moyens
S'équilibrer durant le vol

Ballon rebond



Critère de réalisation : je passe le ballon par l'intermédiaire d'un rebond

Réception ballon



Critère de réalisation : dès la réception assise, j'envoie le ballon

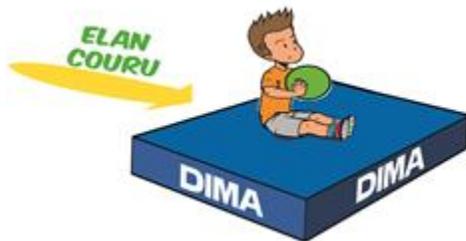
#6 Ballon vole



Plus difficile

Plus facile

Ballon assis



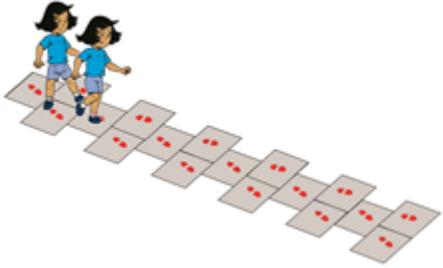
Critère de réalisation : je me réceptionne assis en tenant le ballon.

Ballon en haut



Critère de réalisation : j'envoie le ballon au-dessus de la cible en hauteur

La marelle 1 pied / 2 pieds

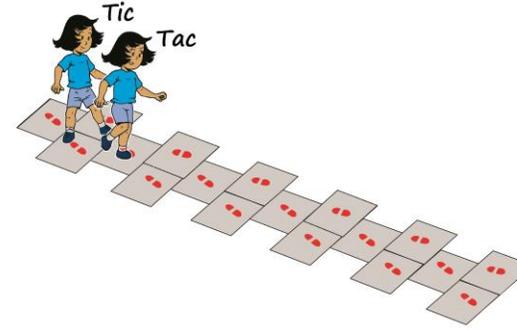


Critère de réalisation : je respecte l'enchaînement 1 pied / 2 pieds

SE PROJETER

Rebondir en rythme
Rythmer un déplacement rebondi

La marelle rythmée

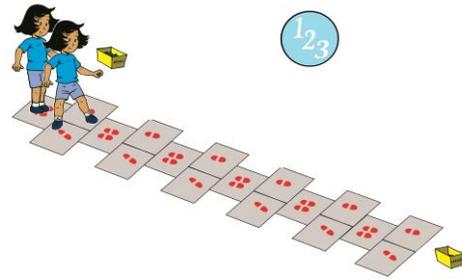


Critère de réalisation : je respecte l'enchaînement 1 pied / 2 pieds en énonçant « tic » (2 pieds) « tac » (1 pied).

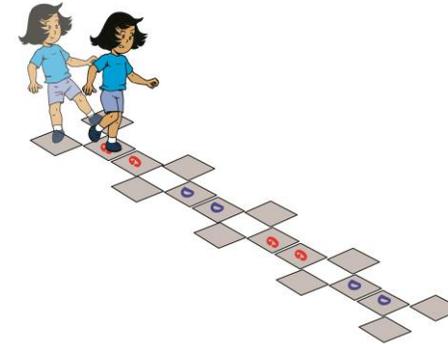
Plus difficile

Plus facile

#7 La marelle

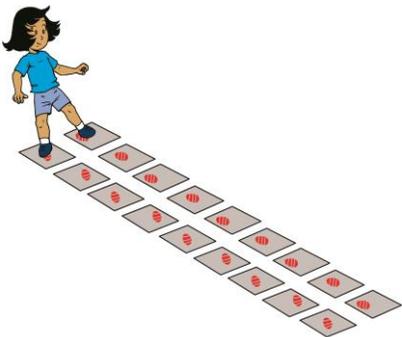


La marelle cloche pied doublé



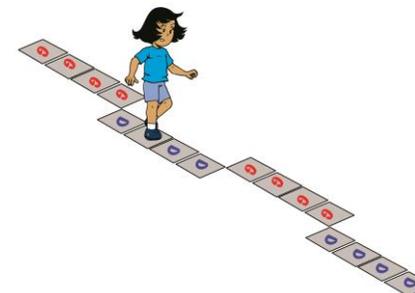
Critère de réalisation : je respecte l'enchaînement 2 pieds écartés puis D/D puis 2 pieds écartés puis G/G...

La marelle 2 pieds



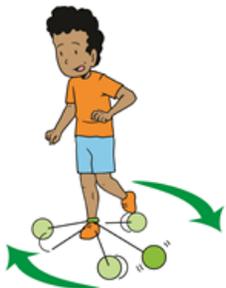
Critère de réalisation : je respecte l'enchaînement 2 pieds écartés

La marelle cloche pied



Critère de réalisation : je respecte l'enchaînement cloche pied G/G/G/G, D/D/D/D, G/G/G/G...

Skip ball



Critère de réalisation : je réalise une série de 10 rebonds sans interruption.

SE PROJETER

Rebondir en rythme
Rythmer un déplacement rebondi

A deux



Critère de réalisation : nous réalisons une série de 10 rebonds sans interruption.

Plus difficile

Plus facile

#8 Stick ball



En déplacement



Consigne : je me déplace en effectuant des moulinets avec le bâton.

Critère de réalisation : je n'interromps pas la rotation de la balle lors du déplacement.

A mon rythme



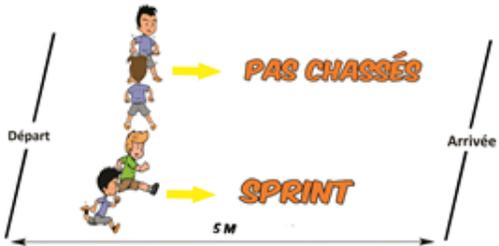
Critère de réalisation : je rebondis sur 1 tour puis je m'arrête. J'enchaîne les rebonds sur 1 tour, puis j'essaie sur 2 tours...

Coupe jarret



Critère de réalisation : j'évite le ballon en sautant.

Duel



Consigne : je défie un camarade sur chacun des parcours.

Critère de réalisation : je passe la ligne d'arrivée en premier et en respectant les modalités de déplacement

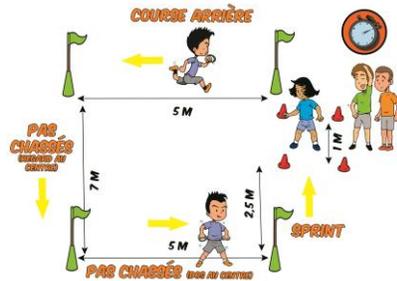
SE DEPLACER

Parcours plats
Se déplacer rapidement selon différentes modalités

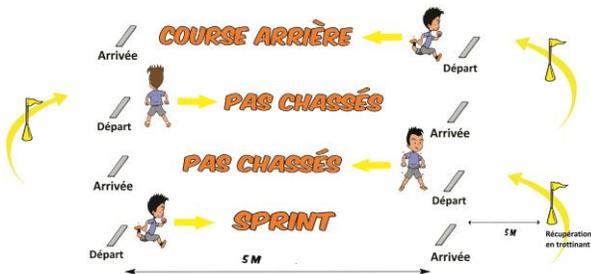
Plus difficile

Plus facile

#9 Le carré



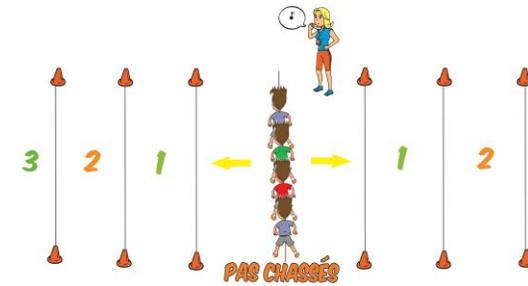
Dans tous les sens



Consigne : je fais tous les parcours les uns après les autres puis à la suite.

Critère de réalisation : je respecte les modalités de déplacement.

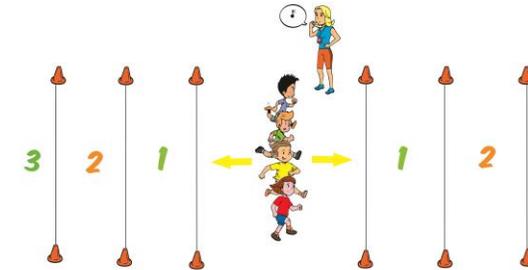
Pas chassés droit-gauche



Consigne : au coup de sifflet, je change le sens de mes pas chassés. Je comptabilise le nombre de points de la zone atteinte avant le changement de sens.

Critère de réalisation : je reste en pas chassés.

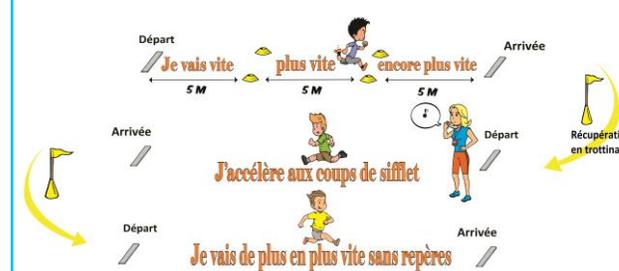
Courses avant-arrière



Consigne : au coup de sifflet, je change le sens de ma course (arrière ou avant). Je comptabilise le nombre de points de la zone atteinte avant le changement de sens.

Critère de réalisation : je reste en course arrière ou avant.

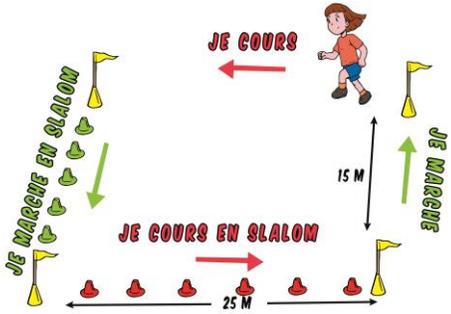
De plus en plus vite



Consigne : j'accélère par paliers visuel, sonore et sensations.

Critère de réalisation : j'accélère par paliers et progressivement.

Le rectangle des slaloms

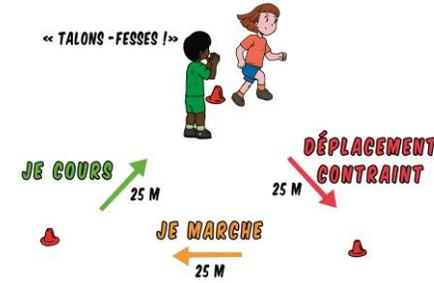


Consigne : je respecte les allures d'effort et les parcours imposés.

SE DEPLACER

Parcours en slaloms et circulaires
Marcher vite

Le triangle du coureur



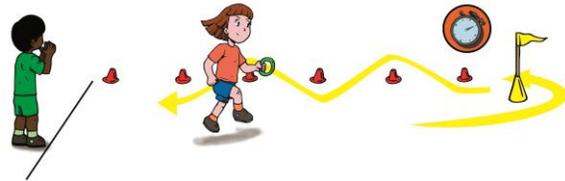
Consigne : sur la section contrainte, je me déplace selon la consigne donnée par mon camarade : talon/fesse, jambes tendues, pas de géant...

Critère de réalisation : je respecte les allures d'effort et les contraintes données.

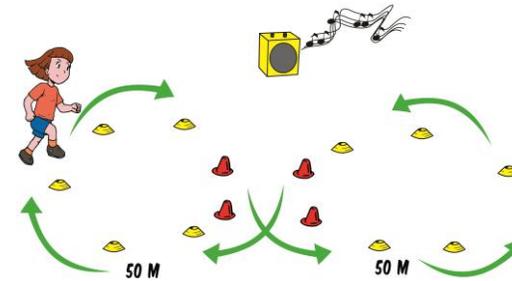
Plus difficile

Plus facile

#10 Le slalom



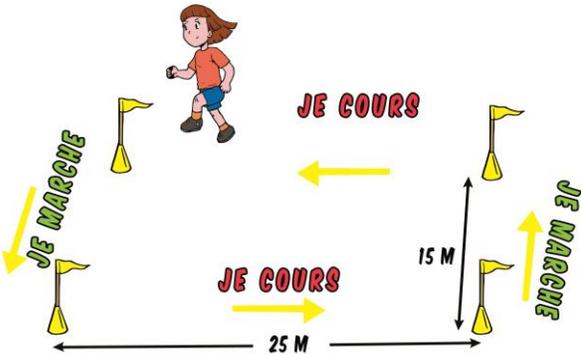
Les ailes des papillons



Consigne : je cours lorsqu'il y a de la musique, je marche lorsque la musique stoppe.

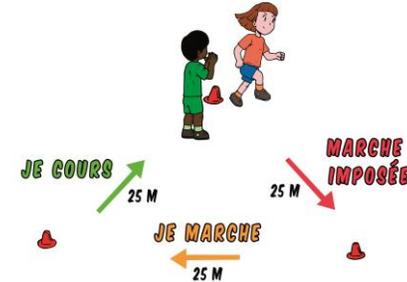
Critère de réalisation : je respecte les allures d'effort.

Le rectangle des allures



Critère de réalisation : je respecte les allures d'effort.

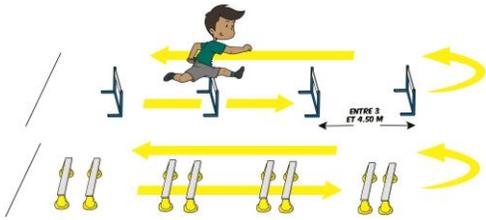
Le triangle du marcheur



Consigne : sur la section contrainte, je marche selon la consigne donnée par mon camarade : marche slalom, pas posés sur la ligne, pas croisés (pied droit à gauche de la ligne et pied gauche à droite de la ligne) ...

Critère de réalisation : je respecte les allures d'effort et les contraintes données.

Les 2 côtés



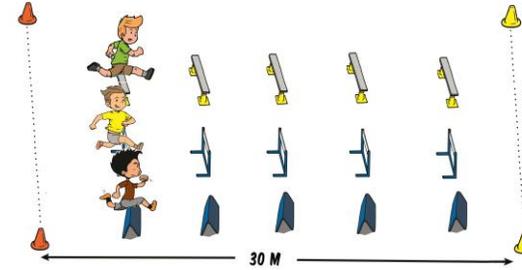
Consigne: j'effectue les parcours l'un après l'autre.

Critère de réalisation : je franchis avec ma jambe droite et ma jambe gauche.

SE DEPLACER

Parcours de haies
Rythmer un déplacement couru

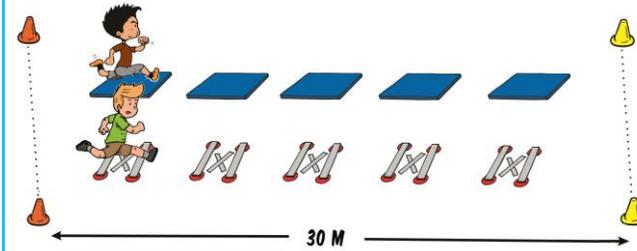
Duels haies hautes



Consigne : 3 manches avec changement de parcours.

Critère de réalisation : je gagne le duel.

Duels haies longues



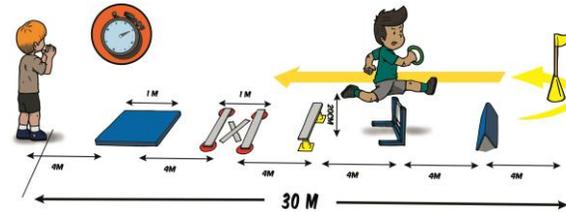
Consigne : 2 manches avec changement de parcours.

Critère de réalisation : je gagne le duel.

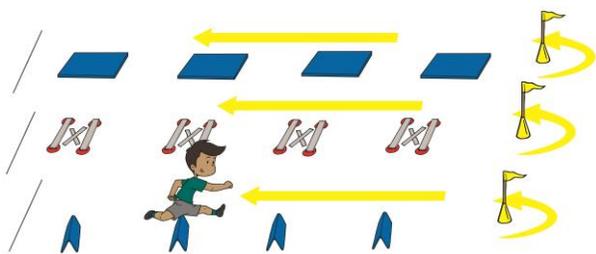
Plus difficile

Plus facile

#11 Haies différentes



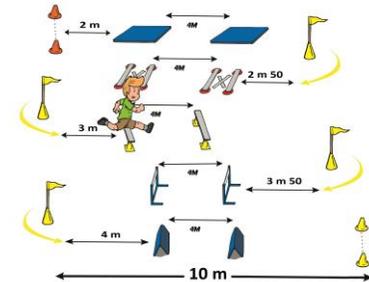
Les parcours identiques



Consigne : j'essaie les différents parcours.

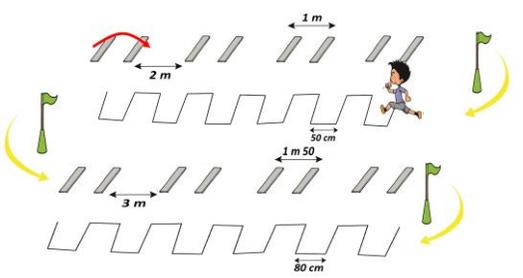
Critère de réalisation : je franchis tous les obstacles en courant.

Accélérer sur l'obstacle



Critère de réalisation : j'accélère au départ et après chaque passage de jalon.

En double

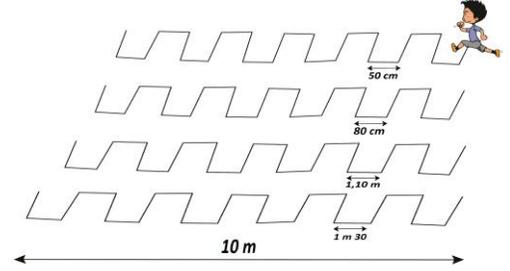


Critère de réalisation : je vais le plus vite possible en respectant les contraintes de bonds et de poses d'appuis.

SE DEPLACER

Parcours lattes ou tapis
Bondir et adapter sa foulée pour aller vite

Les petits pas



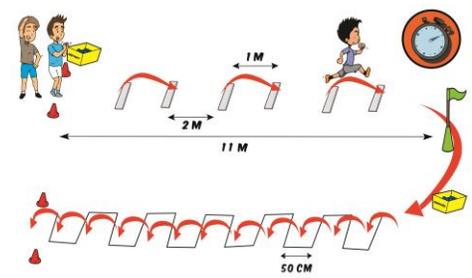
Consigne : je fais le même parcours 3 fois de suite puis ensuite je passe des échelons les plus petits au plus grands et enfin l'inverse

Critère de réalisation : je vais le plus vite possible en respectant la pose d'un appui entre chaque échelon.

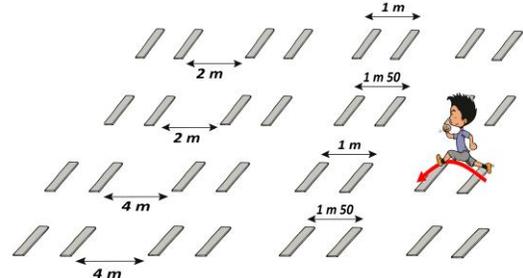
Plus difficile

Plus facile

#12 Pas sautés



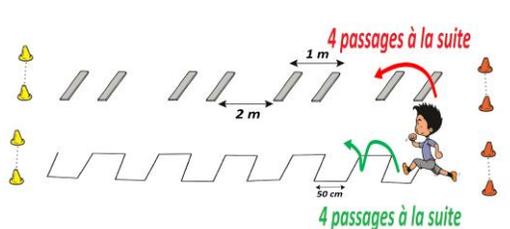
Les pas de géant



Consigne : je fais le même parcours 3 fois de suite puis ensuite j'enchaîne les parcours.

Critère de réalisation : je vais le plus vite possible en respectant les contraintes de bonds.

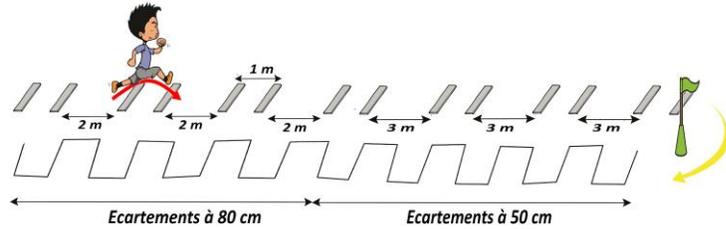
A la suite



Consigne : je passe 4 fois de suite sur le même parcours avant de changer, puis 3 fois, puis 2 fois de suite.

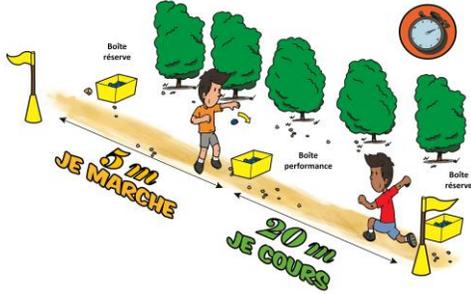
Critère de réalisation : je vais le plus vite possible en respectant les contraintes de bonds et de poses d'appuis.

La prise de vitesse



Critère de réalisation : je vais le plus vite possible en respectant les contraintes de bonds et de poses d'appuis.

Courte récup

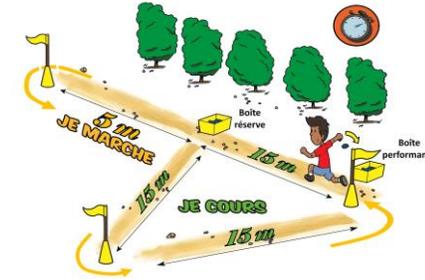


Critère de réalisation :
je respecte les allures
d'effort

SE DEPLACER

Parcours naturels
Produire un déplacement
intermittent imposé

Le triangles



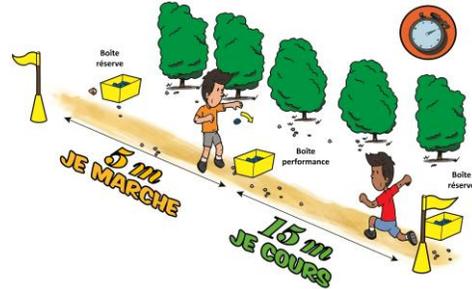
Consigne : je prends la
section marche quand je le
souhaite.

Critère de réalisation : je marque le plus de points possible.

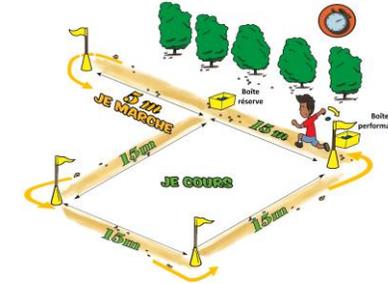
Plus difficile

Plus facile

#13 Le déménageur



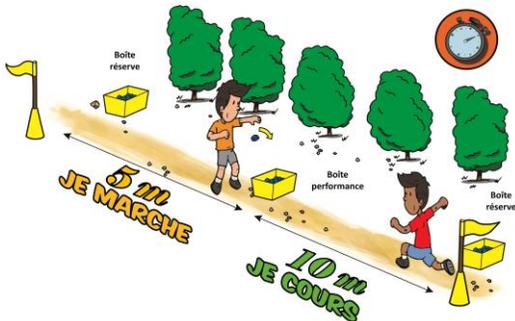
Le carré du coureur



Consigne : je prends la
section marche quand je le
souhaite.

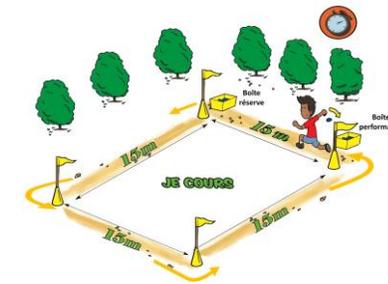
Critère de réalisation : je marque le plus de points possible.

Longue récup



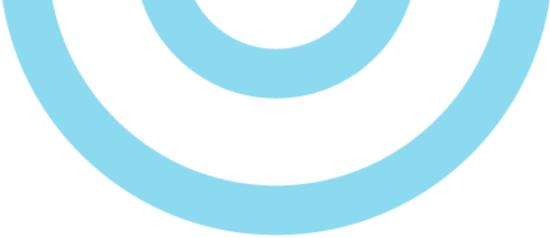
Critère de réalisation :
je respecte les allures
d'effort.

La récup payante



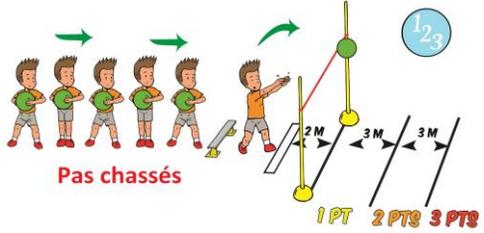
Consigne : je peux choisir
de marcher sur une section
de 15 m quand je veux. En
revanche, pour chaque
récupération active prise, je
ne dépose pas de bouchon.

Critère de réalisation : je marque le plus de points possible.



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE POUSSIN

Ejecter par un repoussé



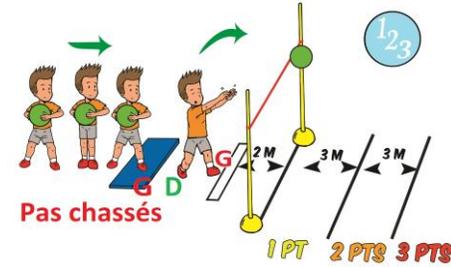
Consigne: je réalise un déplacement en pas chassés.

Critère de réalisation : à la réception de l'obstacle, je respecte le rythme final d'éjection chasse (pied D), pose (pied G)-pousse (éjection).

PROJETER

Ejecter par un repoussé
Rythme la pose des 3 derniers appuis

Gauche !!! droite - gauche



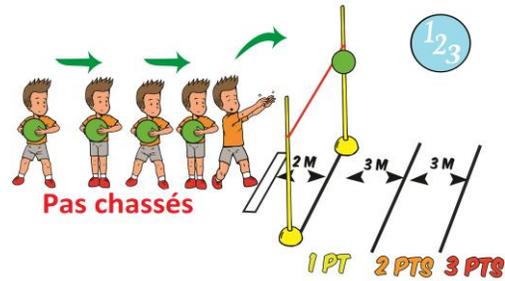
Consigne : j'enchaîne un déplacement pas chassés et je pose l'antépénultième appui G sur le tapis.

Critère de réalisation : je respecte le rythme final d'éjection chasse (pied D), pose (pied G)-pousse (éjection).

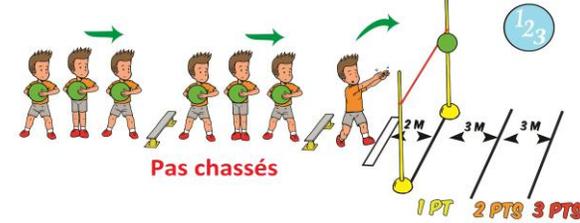
Plus difficile

Plus facile

#40 Chasse pose-pousse



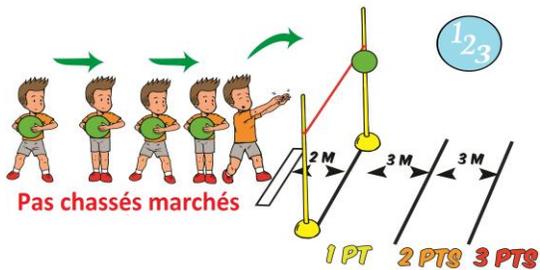
Les obstacles



Consigne : je me déplace en pas chassés en respectant le rythme pose pied D puis pied G après chaque obstacle.

Critère de réalisation : je respecte le rythme final.

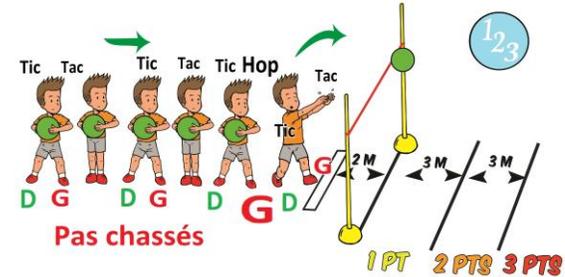
Pas chassés marchés



Consigne : je réalise un déplacement en pas chassés marchés.

Critère de réalisation : je respecte le rythme final d'éjection chasse (pied D), pose (pied G) – pousse 5 éjection).

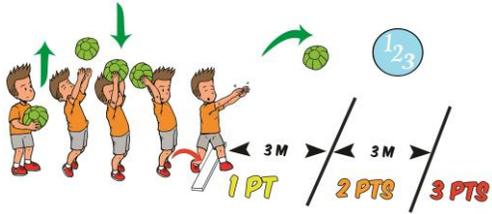
La tactiques du tic tac



Consigne : je me déplace en énonçant le rythme tic-tac. J'amplifie la pose de l'antépénultième appui G par « Hop ».

Critère de réalisation : je respecte le rythme final d'éjection en énonçant hop (pied G), tic (pied D)-tac (pied G).

Rattrape-fouette pieds décalés



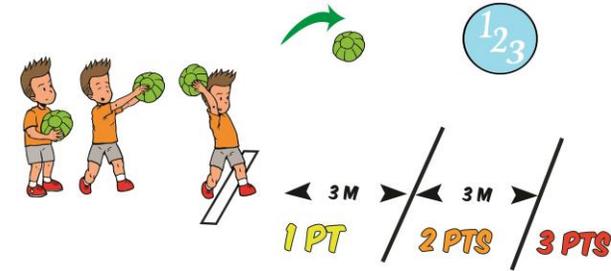
Consigne: dès réception du medecine-ball, je l'éjecte en posant le pied G derrière la latte.

Critère de réalisation : je respecte le rythme pose pied G-éjecte.

PROJETER

Ejecter par un fouetté
Ejecter par un fouetté des 2 bras

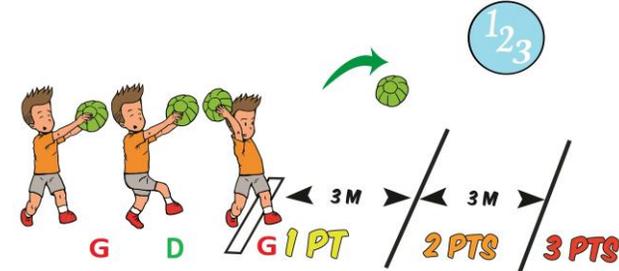
Fouette à bras pieds décaés



Consigne : je lève les bras en avançant pour éjecter le medecine-ball dès que je pose le pied G derrière la latte.

Critère de réalisation : je respecte le rythme pose pied G-éjecte.

Gauche- droite-gauche fouette à 2 bras



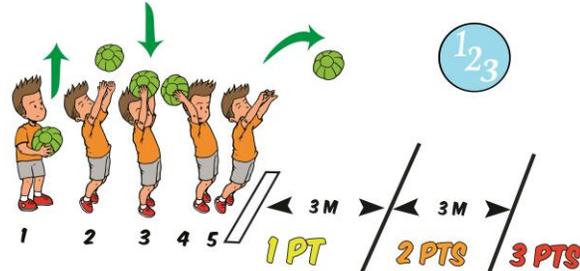
Consigne : pieds décalés, bras tendus devant moi, je monte le medecine-ball et en même temps je pose le pied D devant la latte.

Critère de réalisation : je respecte le rythme pose pied G-éjecte.

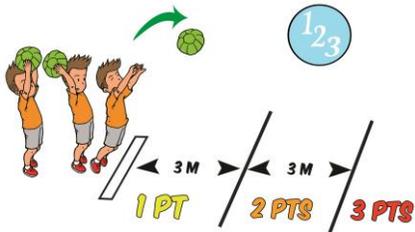
Plus difficile

Plus facile

#41 Rattrape-fouette



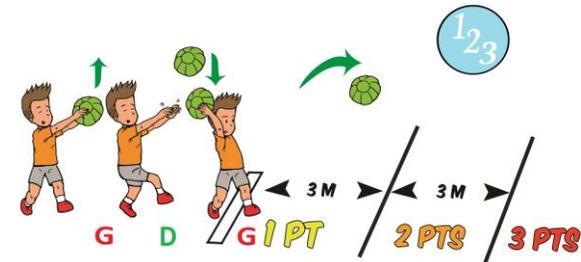
Fouette à 2 bras pieds alignés



Consigne : je lance à 2 mains bras tendus au-dessus de ma tête.

Critère de réalisation : j'étire vers l'arriere et j'éjecte

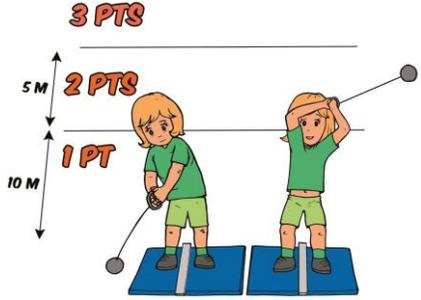
Gauche- droite-gauche rattrape-fouette



Consigne : pieds décalés, je lance puis rattrape le medecine-ball et en même temps j'avance le pied D devant la latte.

Critère de réalisation : je respecte le rythme pose pied G-éjecte.

Haut les bras !



Consigne : je fais 3 moulinets accélérés et je lance.

Critère de réalisation : je finis en chandelier, bras hauts au-dessus de la tête.

PROJETER

Ejecter par une torsion
Jouer avec la force centrifuge pour lancer loin

Tourne-tourne sur moi-même



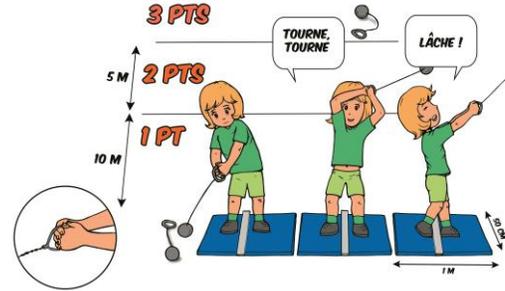
Consigne : je tourne sur moi-même avec des petits pas sans lancer.

Critère de réalisation : le ballon coincé entre mes avant-bras ne tombe pas.

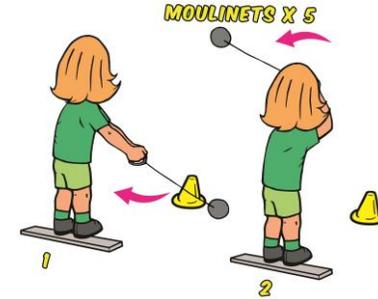
Plus difficile

Plus facile

#42 Tourne tourne catapulte



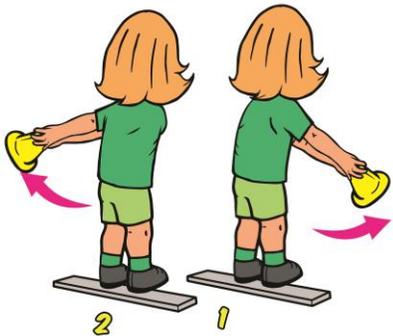
Le point bas



Consigne : je réalise des séries de 4 à 5 moulinets sans lancer.

Critère de réalisation : j'oriente le point bas de mon marteau sur le plot à chaque tour.

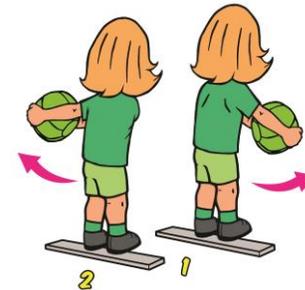
Balance plot



Consigne : j'effectue un balancé bras tendus à droite puis à gauche (si je suis droitier), de dos à l'aire de lancer et je lance.

Critère de réalisation : je conserve les 2 talons sur la latte.

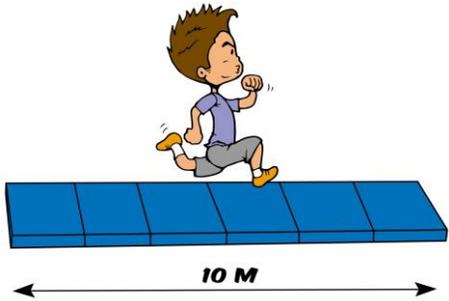
Balance medecine-ball



Consigne : j'effectue un balancé bras tendus à droite puis à gauche (si je suis droitier), de dos à l'aire de lancer et je lance.

Critère de réalisation : je conserve les 2 talons sur la lattes.

La course du super géant



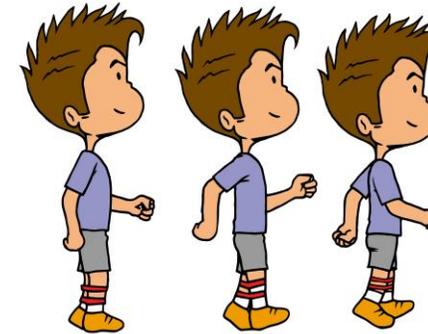
Consigne : je pars pieds joints et je fais les plus grands pas possible.

Critère de réalisation : je fais le moins de pas de géant sur les 10 mètres.

SE PROJETER

Parcours d'impulsion
Impulser en foulées bondissantes

Les petits pas



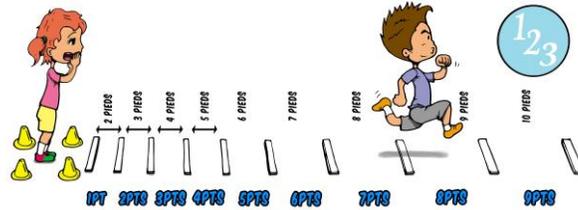
Consigne : je me déplace avec les chevilles liées par une bande élastique.

Critère de réalisation : je marche le plus vite possible.

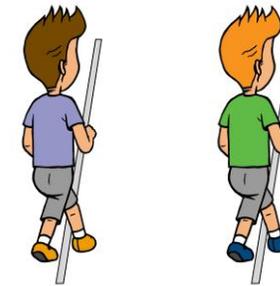
Plus difficile

Plus facile

#43 La course de géant



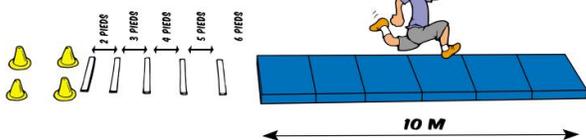
La course des crabes



Consigne : je cours en posant mon pied droit à gauche de la ligne et mon pied gauche à droite de la ligne.

Critère de réalisation : je cours le plus vite possible.

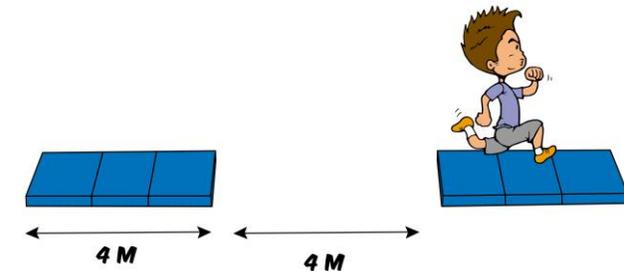
Le « déroulé » du pied



Consigne : départ pieds joints, je suis guidé sur les premiers appuis par les lattes et je poursuis sur le tapis en faisant les plus grands pas possibles.

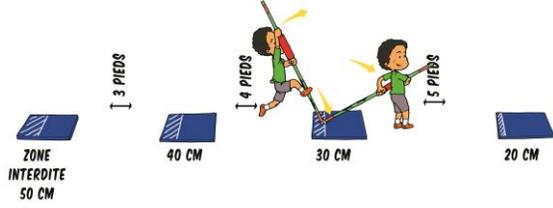
Critère de réalisation : je fais le moins de pas de géant sur les 10 mètres.

Le géant qui court



Consigne : j'alterne des pas de géant sur les tapis et de la course sur le sol.
Critère de réalisation : je cours au sol et je rebondis sur les tapis.

Le planté du bâton

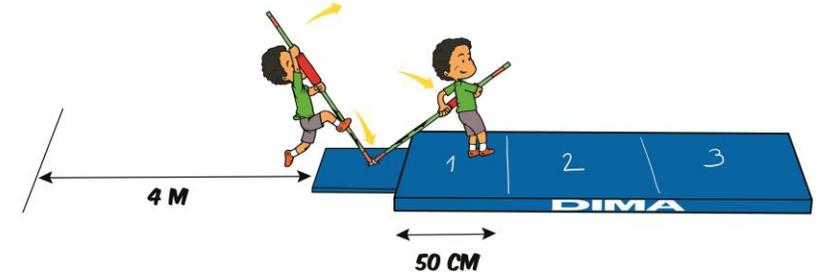


Consigne : je place ma perche dans la zone et je franchis les tapis en restant au niveau de mon emplacement de réception.
Critère de réalisation : je me réceptionne debout.

PROJETER

S'envoler grâce à un matériel
Équilibrer son envol lors de la suspension

Perche longueur

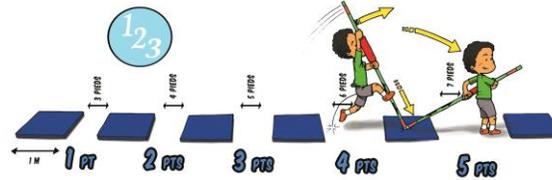


Consigne : je prends un élan pour sauter le plus loin possible.
Critère de réalisation : je me réceptionne debout.

Plus difficile

Plus facile

#44 Perche sol

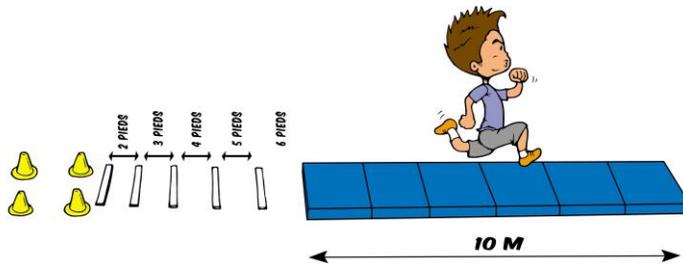


Le gué régulier



Critère de réalisation : Consigne : je franchis les tapis à intervalles identiques en restant au niveau de mon emplacement de réception.
Critère de réalisation : je me réceptionne debout.

L'essuie glace



Critère de réalisation : Consigne : je saute le tapis dans les 2 sens.
Critère de réalisation : je me réceptionne debout.

Perche verticale, je place ma main le plus haut possible sans décoller les talons.
Lors du saut, ma main la plus haute ne bouge pas ! Si j'ai progressé je peux monter ma main (équivalent de 1 à 2 mains)

A cheval



Consigne : pieds décalés (si main droite haute, pied gauche devant la latte), je franchis le tapis. Avant le saut suivant j'inverse la pose de mes pieds.
Critère de réalisation : je me réceptionne les pieds de chaque côté de la latte.

Impulsion tremplin

ELAN COURU

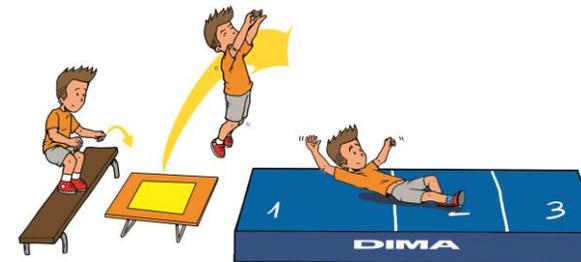


Critère de réalisation : je me réceptionne allongé.

SE PROJETER

S'envoler par ses propres moyens
Équilibrer durant le vol pour percuter
l'aire de réception

Elan trampoline



Critère de réalisation : je me réceptionne allongé.
Variante : partir du trampoline

Plus difficile

Plus facile

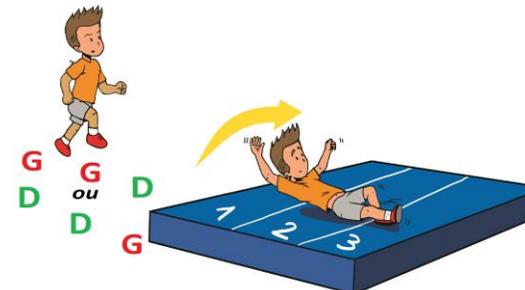
#45 Touche talons

ELAN COURU

40 CM

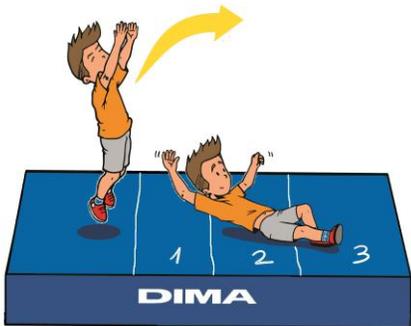


Elan rebondi



Critère de réalisation : je me réceptionne allongé.

Sans élan



Consigne : départ, debout sur le tapis.

Critère de réalisation : je me réceptionne allongé.

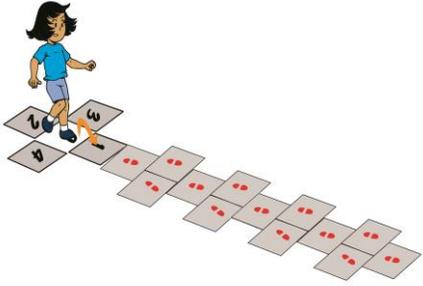
Cette situation nécessite un travail associé de gainage

L'obstacle



Critère de réalisation : je me réceptionne allongé et j'éjecte le plot

La course du super géant

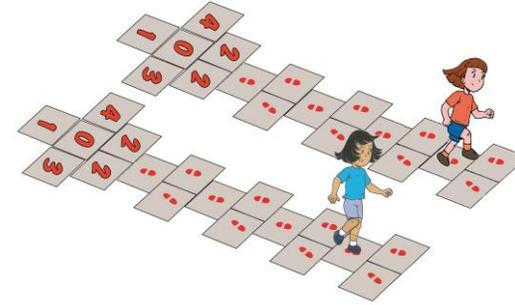


Critère de réalisation : je réalise la croix en cloche puis l'enchaînement marelle.

SE PROJETER

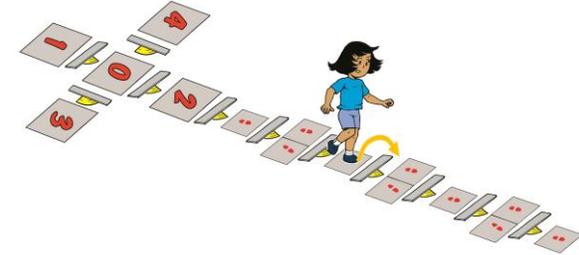
Rebondir en rythme
Rythmer un déplacement rebondi

Les petits pas



Consigne : j'arrive le premier en respectant le rythme de l'enchaînement.

Le géant qui court

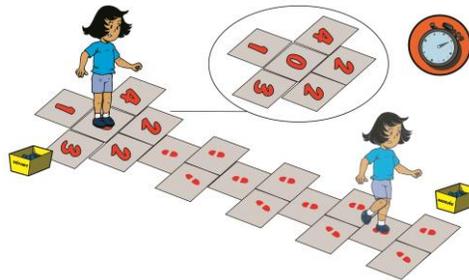


Critère de réalisation : je respecte le rythme de l'enchaînement sans renverser les lattes

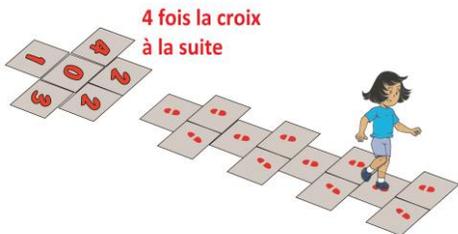
Plus difficile

Plus facile

#46 Croix marelle



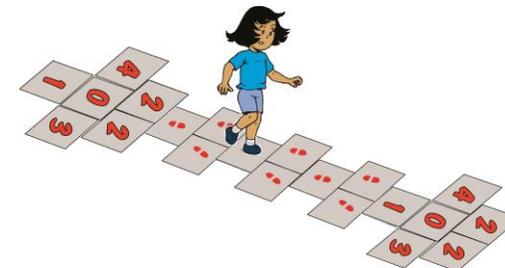
Le « déroulé » du pied



Consigne : je réalise 4 fois la croix à la suite puis 4 fois la marelle. Ensuite 3 fois chaque enchaînement à la suite et enfin 2 fois.

Critère de réalisation : je respecte le rythme de l'enchaînement.

Les petits pas



Critère de réalisation : je respecte le rythme de l'enchaînement.

Cloche pied



Critère de réalisation :
je réalise une série de 10 rebonds à cloche-pied sans interruption.

Variante : changer de pied.

SE PROJETER

Rebondir avec un matériel
Coordonner des rebonds verticaux avec un matériel et sans déplacement

Face à face

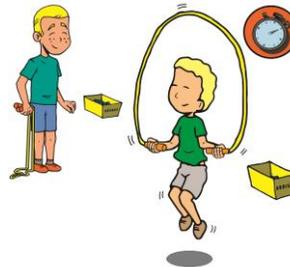


Critère de réalisation : nous réalisons une série de 10 rebonds sans interruption.

Plus difficile

Plus facile

#47 Rebonds corde



En déplacement



Consigne : je me déplace en sautant à la corde.

Critère de réalisation : je n'interromps pas la rotation lors du déplacement.

Synchro



Consigne: je prends les 2 brins de la corde dans la même main.

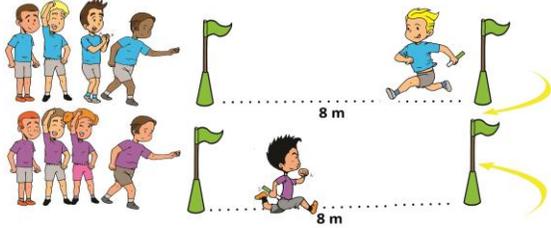
Critère de réalisation : je synchronise mes rebonds avec le mouvement de corde.

Côte à côte



Critère de réalisation : nous réalisons une série de 10 rebonds sans interruption.

La ligne droite

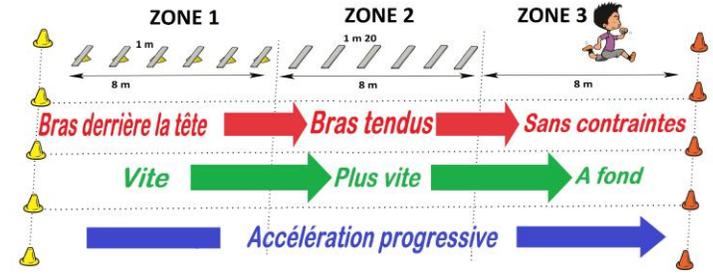


Critère de réalisation : je gagne du temps au passage du jalon et à la transmission.

PROJETER

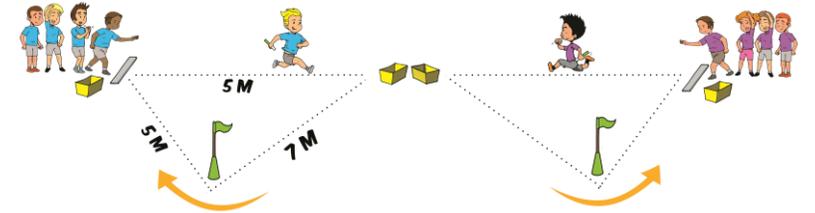
Parcours plats
Enchaîner des accélérations/décélération

L'accélération



Critère de réalisation : je réalise plusieurs fois le même parcours en respectant les contraintes.

J'accélère, je décèle



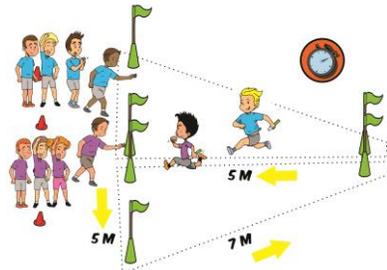
Consigne: un nombre de bouchons identique est donné aux 2 équipes. L'équipe gagnante est celle qui a vidé sa caisse en premier.

Critère de réalisation : je gagne du temps au passage du jalon et à la transmission.

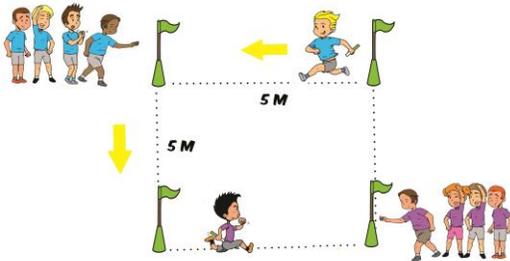
Plus difficile

Plus facile

#48 Le triangle

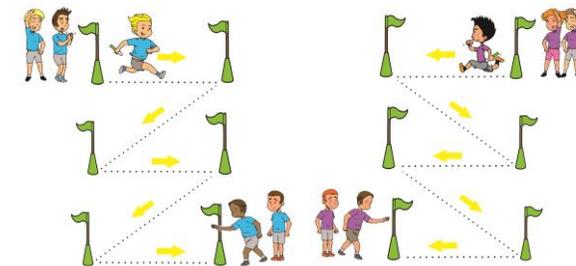


Le carré



Critère de réalisation : je gagne du temps aux passages des jalons et à la transmission.

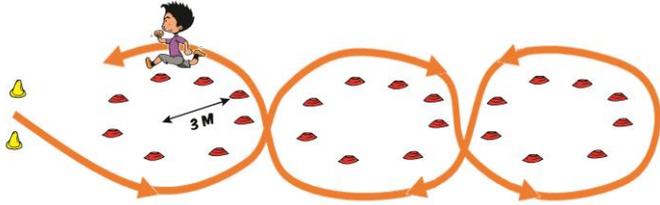
Je zigzague



Consigne : Les équipiers répartis aux 2 extrêmes du parcours doivent faire tous faire au moins un aller puis un retour.

Critère de réalisation : je gagne du temps aux passages des jalons et à la transmission.

Triple loops



Critère de réalisation : je gagne du temps au passage du jalon et à la transmission.

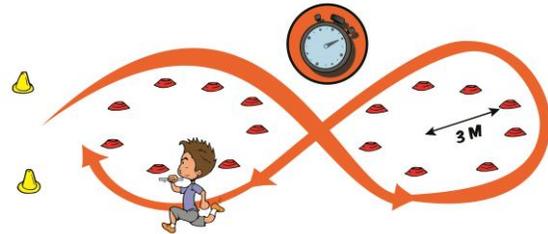
SE DEPLACER

Parcours slaloms et circulaires
Incliner son corps pour courir vite

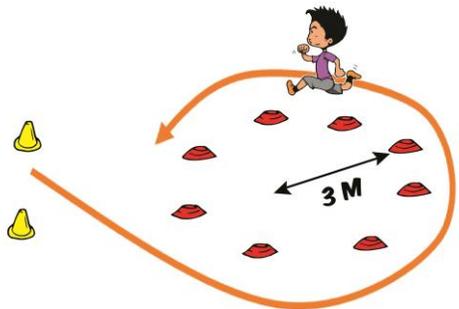
Plus difficile

Plus facile

#49 Le double 8

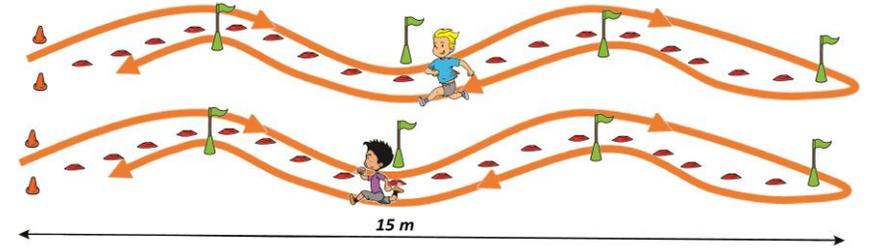


Simple loops



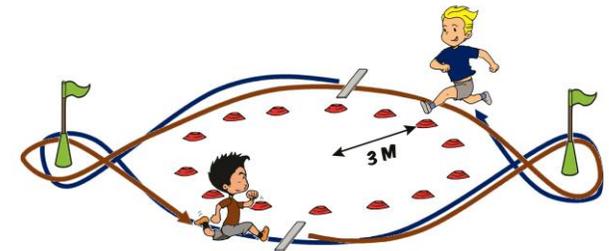
Critère de réalisation : je vais le plus vite possible dans la courbe.

Le duel



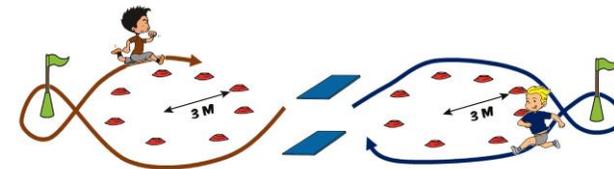
Critère de réalisation : je vais le plus vite possible pour arriver le 1er.

La course poursuite



Consigne : les coureurs doivent franchir en premier leur point de départ.
Critère de réalisation : je vais le plus vite possible pour arriver le 1er.

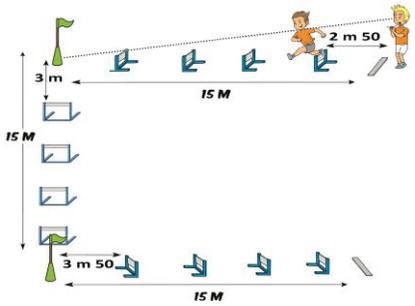
Le demi 8



Consigne : les coureurs partent du tapis et doivent arriver au même endroit.

Critère de réalisation : je vais le plus vite possible pour arriver le 1er..

Triangle haies

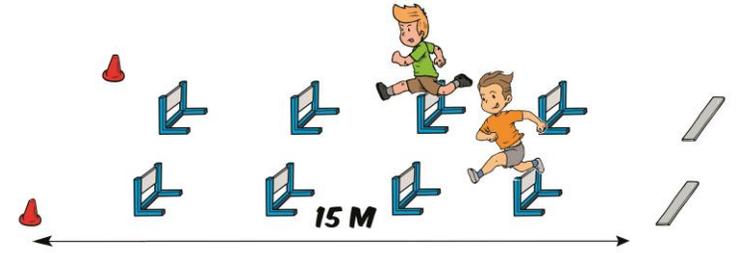


Critère de réalisation : je réalise le même nombre de foulées dans les espaces inter-obstacles.

SE DEPLACER

Parcours de haies
Rythmer un déplacement couru

Duel haies

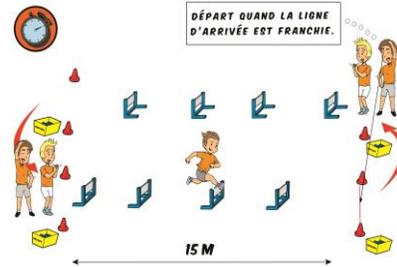


Critère de réalisation : j'arrive le premier.

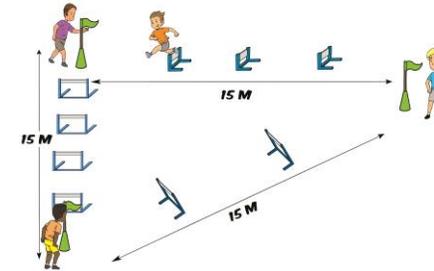
Plus difficile

Plus facile

#50 Défi haies



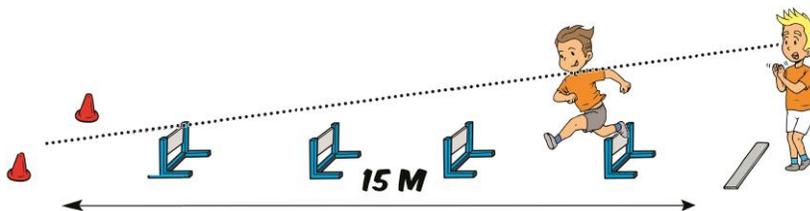
Triangle haies



Consigne : les relayeurs se tapent dans la main. Variantes : transmettre un anneau puis un témoin.

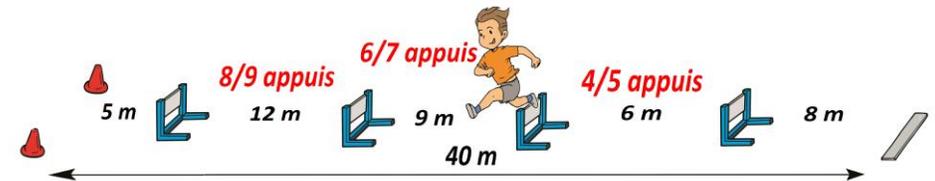
Critère de réalisation : je respecte le rythme pose pied G-éjecte.

La course de haies



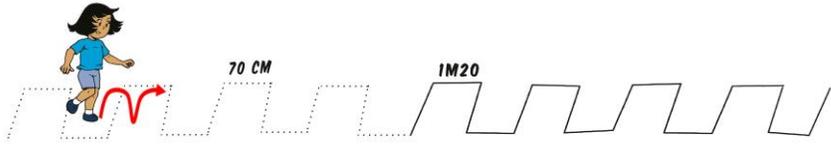
Critère de réalisation : je réalise le même nombre de foulées dans les espaces inter-obstacles.

Intervalles progressifs



Critère de réalisation : j'accélère à chaque intervalle.

A la suite

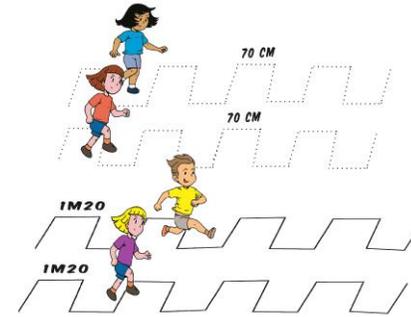


Critère de réalisation : je vais le plus vite possible en respectant les contraintes de poses d'appuis.

SE DEPLACER

Parcours lattes ou tapis
Adapter sa foulée pour aller vite possible

Les défis

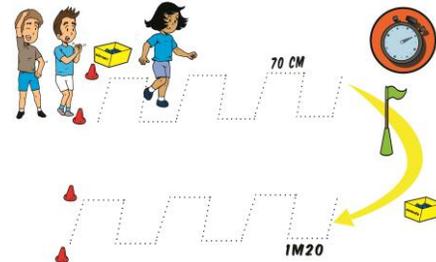


Critère de réalisation : je vais le plus vite possible en respectant les contraintes de poses d'appuis.

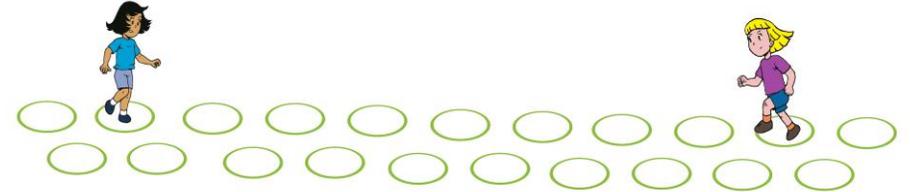
Plus difficile

Plus facile

#51 Pas rythmés



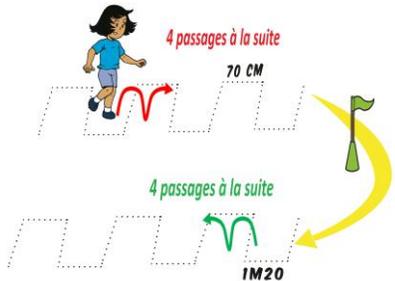
Mange cerceaux



Consigne : au signal de départ, j'essaie d'aller le plus loin possible en rebonds latéraux. Le gagnant est celui qui a effectué le plus long parcours.

Critère de réalisation : je rebondis le plus vite possible.

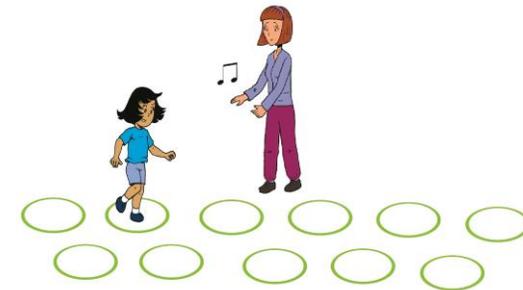
Le code couleur



Consigne : je passe 4 fois de suite sur le même parcours avant de changer, puis 3 fois, puis 2 fois de suite

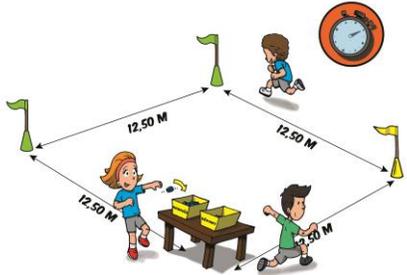
Critère de réalisation : je vais le plus vite possible en respectant les contraintes de poses d'appuis.

En rythme



Critère de réalisation : je suis le rythme tapé dans les mains.

La récup imposée



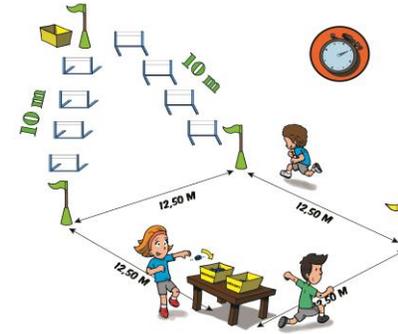
Consigne : je ne peux récupérer (marche) que sur la section avec des jalons verts.

Critère de réalisation : j'essaie de marcher le moins possible.

SE DEPLACER

Parcours naturels
Courir le plus vite possible dans la durée

Le bonus haies



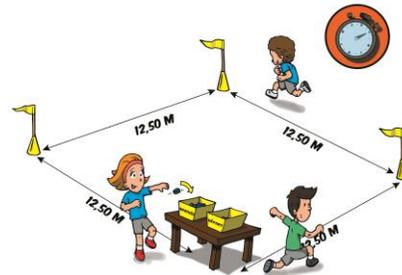
Consigne : si je prends le parcours vert je gagne 2 bouchons en plus.

Critère de réalisation : je marque le plus de points possibles.

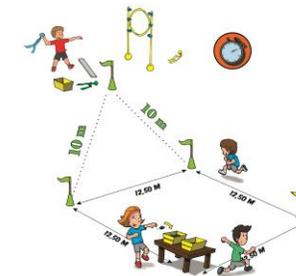
Plus difficile

Plus facile

#52 Les lièvres pressés



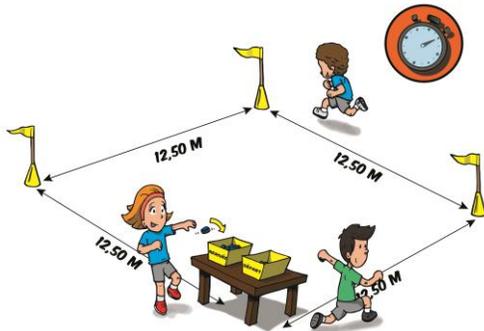
Le bonus lancer



Consigne : je peux choisir le parcours pour lancer 3 balles. Pour chaque balle passant dans la cible, je marque 1 point.

Critère de réalisation : je marque le plus de points possibles.

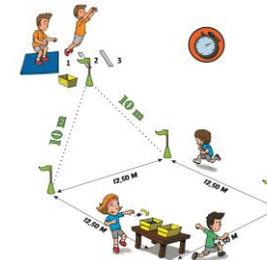
Plusieurs manches



Consigne : fractionner le temps total en plusieurs manches de 2' d'effort suivi de 2' de récupération active.

Critère de réalisation : j'essaie de marcher le moins possible.

Le bonus saut



Consigne : je peux choisir le parcours pour réaliser 3 sauts. Je marque le total de points marqués sur les 2 meilleurs sauts.

Critère de réalisation : je marque le plus de points possibles.

JEUNES

ATHLÉ

KID' CROSS



3-1

Situation de rencontre

- **Livret**
- **Le manège**
- **Le Kid'Athlon**

3-2

Situation d'apprentissage

- **Je me confronte aux autres**
- **Je mesure ma performance**
- **Je prends plaisir à me dépasser**
- **J'adapte ma vitesse de déplacement**



Kid'Cross: POURQUOI FAIRE ?

Kid'Cross et Kid'Athlé s'inscrivent dans un projet de rénovation des pratiques athlétiques des plus jeunes. En s'appuyant sur l'activité spontanée de l'enfant, Kid'Cross vise le développement des capacités physiologiques et psychologiques, comme l'endurance aérobie et la persévérance, la mise en place de situations dans lesquelles l'effort physique se pratique avec plaisir et l'amélioration du potentiel de santé à court, moyen et long terme.

EXPLORER LA NOTION D'INTENSITÉ DANS L'EFFORT PHYSIQUE

L'enfant adore courir. C'est l'activité physique spontanée la plus pratiquée. Pour lui, courir c'est accélérer, décélérer, s'échapper, poursuivre, esquiver, faire des zigzags. Il aime se confronter aux sensations de la force centrifuge, ressentir les effets de la vitesse, autrement dit produire un effort intense sur une courte durée. Inciter l'enfant à courir plus longtemps ou plus loin, c'est contrarier ses intentions spontanées pour le confronter à des ressentis qui peuvent provoquer un inconfort physique : la sudation, la rougeur du visage, l'essoufflement, le point de côté, l'élévation des battements cardiaques...

Partant de ces constats, Kid'Cross propose trois situations de rencontre qui vont permettre à chaque enfant de construire et développer sa capacité à produire un effort continu avec une intensité donnée que l'on module en fonction du temps ou de la distance parcourue.

APPRIVOISER L'EFFORT PHYSIQUE CONTINU

Pour être capable de produire un effort continu, l'enfant doit d'abord apprendre à gérer ses modes de déplacement. Pour que l'enfant adapte son rythme en fonction de ce qu'il ressent, il choisira, dans les trois jeux proposés, de courir ou de marcher selon les capacités du moment (ce qu'il peut faire) et selon la volonté qu'il a de se confronter à l'inconfort physique (ce qu'il veut faire). En effet, l'enfant doit pouvoir découvrir puis éprouver les effets de l'effort qu'il produit avant d'apprendre à les dépasser.

L'évolution de ce rapport à l'effort dépend du choix de l'enfant, acteur de son apprentissage. Plutôt que d'imposer une allure de déplacement, par exemple par un signal sonore, les indicateurs privilégiés dans Kid'Cross seront ceux ressentis par l'enfant.

MODULER L'INTENSITÉ D'UN EFFORT CONTINU

L'intensité de l'effort physique produit par l'enfant dépend de ses possibilités, de sa volonté et du plaisir qu'il ressent dans son action. Le choix de ses déplacements va alors dépendre, entre autres, de la durée de la récupération ainsi que de sa modalité active ou passive telle qu'elle est proposée dans la situation. Compte tenu de ces variables, les trois situations du Kid'Cross se répartissent en deux catégories :

- ◆ l'enfant produit un effort continu soit en courant soit en marchant (« Le manège ») ;
- ◆ l'enfant produit un effort intermittent en alternant des déplacements (marche ou course) et des récupérations actives sous forme variée :
 - soit sous la forme d'un déplacement marché ou trottiné (« La roue de la fortune ») ;
 - soit sous la forme d'ateliers-jeux (« Le Cross'Athlon »).

Le déplacement par intermittence permet d'augmenter spontanément l'intensité de l'effort puisque celui-ci est moins long.

DÉVELOPPER LES CAPACITÉS

Au-delà de l'éducation au choix proposé à l'enfant, soit soutenir un effort intense (« Je veux courir plus vite »), soit s'engager dans un effort long (« Je veux courir plus longtemps »), la préparation du Kid'Cross, effectuée notamment lors des séances, permettra dans les trois jeux :

- ◆ le développement des systèmes cardio-respiratoire et cardio-vasculaire ;
- ◆ l'amélioration du fonctionnement physiologique et notamment des filières énergétiques ;

et plus spécifiquement dans les ateliers-jeux du Cross'Athlon :

- ◆ le développement des capacités psychologiques (concentration, persévérance),
- ◆ le développement des capacités physiques (force, impulsion),
- ◆ le contrôle respiratoire (jeux sur le souffle),
- ◆ le développement d'habiletés motrices (adresse, équilibre, coordination, rythme).

La progressivité de ces apprentissages est à envisager dans l'organisation des séances mais aussi dans la programmation de ces mêmes séances à l'échelle de la saison sportive.

Ces progrès auront un impact positif dans de nombreux domaines autres que la course (connaissance de soi et autonomie notamment).

KID'CROSS : UN PARTI PRIS PÉDAGOGIQUE

DES SITUATIONS ENTONNOIRS

Les trois situations de rencontre du Kid'Cross proposent des contraintes matérielles et de consignes qui induisent des réponses motrices orientées.

DES SITUATIONS RICHES, VARIÉES ET ORIGINALES

Les défis contre soi-même ou contre les autres qu'offrent les situations proposent à l'enfant d'explorer en sécurité une motricité différente de son activité physique usuelle. Ainsi, les trois jeux proposés s'appuient sur une complémentarité :

- ◆ deux jeux sont structurés à partir du temps (« Le manège » et « La roue de la Fortune ») ;
- ◆ un jeu est structuré à partir des distances (« Le Cross'Athlon ») ;
- ◆ les trois jeux intègrent les variables liées aux aspects énergétiques.

DES SITUATIONS QUI PRENNENT EN COMPTE L'ENVIRONNEMENT

Dans la mesure du possible, les jeux du Kid'Cross devront être organisés sur des parcours naturels qui respectent l'environnement culturel du cross et qui sollicitent une motricité d'adaptation. L'environnement peut contribuer à une plus grande motivation.

Variables à prendre en compte pour développer la motricité :

ENVIRONNEMENT	RESSENTIS
l'exploitation du relief	montées : « pour jouer avec la longueur de mes foulées » descentes : « pour jouer avec ma vitesse de course » dévers : « pour jouer avec l'articulation de mes chevilles »
l'utilisation des obstacles naturels	végétation slalom : « pour jouer avec les alignements de mon corps » végétation obstacles : « pour jouer avec les déséquilibres » encombrement visuel : « pour jouer avec la capacité à observer mon environnement »
l'opportunité de se servir de surfaces différentes	les passages sablonneux : « pour jouer avec les pressions que j'exerce sur le sol » les passages herbeux : « pour jouer sur la hauteur de ma foulée »

DES SITUATIONS À ÉVALUATION DIRECTE ET IMMÉDIATE

Les ateliers-jeux du Cross'Athlon précisent le but à atteindre (« *Ce que je dois faire ?* ») et définissent des critères de réalisation et de validation qui renseignent l'enfant :

- ◆ sur les processus mis en jeu pour réussir (« *Est-ce que j'ai fait comme on me le demandait ou comme je l'avais prévu ?* »),
- ◆ sur le rapport à la règle (« *Est-ce que ma performance me rapporte des points ?* »).

Ces indicateurs lui permettent d'accéder immédiatement et par lui-même à la connaissance du résultat de son action, le rendant acteur de ses apprentissages.

DES SITUATIONS OÙ L'ON MESURE UNE PERFORMANCE

Dans les ateliers-jeux du Cross'Athlon, l'enfant est invité à :

- ◆ identifier le score obtenu dans la rubrique « Construction de la notion de performance » ;
- ◆ quantifier et lire son score dans la rubrique « Mesure de la performance ».

Pour les trois situations de rencontre du Kid'Cross, les enfants sont invités, en fin de partie, à quantifier la performance de leur équipe par un dénombrement individuel (faire des paquets de 10 bouchons par exemple) puis collectif (compter les paquets de 10 et les bouchons unités) des points gagnés rendant possible un classement des équipes.

Chaque enfant, par sa participation, a contribué en fonction de ses possibilités au résultat de son équipe, lui permettant de trouver sa place au sein du groupe par la collaboration, l'entraide et la complémentarité. Il peut ainsi exprimer le meilleur de lui-même, tout en respectant ses propres limites et celles des autres partenaires du jeu.

DES SITUATIONS ADAPTABLES

Toutes les situations peuvent être adaptées, si besoin, afin que chaque enfant présent, quelle que soit sa singularité, puisse participer à l'activité.

L'ORGANISATION D'UNE « RENCONTRE KID'CROSS »

ORGANISATION

Les situations du Kid'Cross :

- ◆ se déroulent en équipes mixtes de 6 à 8 enfants ;
- ◆ permettent dès la fin de la rencontre par l'identification des résultats collectifs, de classer les équipes ;
- ◆ peuvent se dérouler sur n'importe quelle surface avec un minimum de matériel.

Les organisateurs devront penser à respecter les règles inhérentes à l'organisation d'une telle rencontre (autorisations, réservations...).

Le Kid'Cross proposent deux formats de rencontre :

◆ Le Kid Cross qui peut être intégré à une journée traditionnelle de cross. Ces deux jeux d'une durée de 15 minutes maximum cherchent à créer un flux continu de coureurs (effet de masse) entraînant les enfants à se surpasser. Ce format de rencontre intègre "Le manège" (déplacement continu) et "La roue de la fortune" (déplacement intermittent).

Il est possible de proposer :

- plusieurs fois le même jeu (par exemple 2 fois "Le manège" en respectant une demi-heure de récupération minimum entre les 2 jeux)
- ou "Le manège" puis "La roue de la fortune" (ou inversement) à la suite, avec un temps de récupération entre les deux jeux.

◆ Le Cross'Athlon (activité intermittente) s'organise autour d'une rencontre spécifique du type Kid'Athlé. L'enfant parcourt la distance entre la base (zone où l'on accumule les points) et les ateliers qui proposent des défis mettant en jeu des capacités psychologiques et motrices variées (concentration, adresse, force, équilibre, rebonds, rythme, coordination, souffle) tout en favorisant la récupération active.

Il est aussi possible de conjuguer, au cours d'une rencontre, le « Cross'Athlon » et un jeu du « Kid'Cross » (« Le manège » ou « La roue de la Fortune ») en respectant une récupération minimum d'une demi heure entre les 2 jeux.

Kid'Cross		Cross'Athlon
Le manège	La roue de la fortune	
Mise en place du parcours Prévoir : <ul style="list-style-type: none">◆ de la rubalise et un mètre-ruban ;◆ un plan du parcours ;◆ une série de plots (2 plots par base) ;◆ 2 seaux de bouchons à chaque base.	Mise en place du parcours Prévoir : <ul style="list-style-type: none">◆ de la rubalise et un mètre-ruban ;◆ un plan du parcours ;◆ 1 plot pour matérialiser les bases ;◆ 1 seau de bouchons à chaque base.	Mise en place des ateliers et du parcours Prévoir : <ul style="list-style-type: none">◆ une fiche récapitulative du matériel nécessaire ;◆ un plan du dispositif ;◆ des fiches descriptives pour chaque atelier ;◆ des numéros pour identifier les ateliers ;◆ un seau de bouchons à chaque atelier.
Encadrement Désigner un responsable (adulte ou enfant plus âgé) par base. Lui communiquer la fiche descriptive au cours d'une réunion préalable (si possible).		Encadrement Désigner un responsable adulte ou enfant plus âgé par atelier. Lui communiquer la fiche descriptive au cours d'une réunion préalable (si possible). Une attention particulière sera portée aux critères de réalisation, de validation et à la mesure de la performance propres à l'atelier dont il a la responsabilité.

L'encadrement devra adopter une posture respectant le projet de l'enfant en lui prodiguant des encouragements et lui témoignant de la bienveillance tout au long de la rencontre.

AU DÉBUT DE LA RENCONTRE

Kid's Cross		Cross'Athlon
Le manège	La roue de la fortune	
Rôle des adultes		
<p>Le responsable de la base (adulte ou enfant) :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ donne à l'équipe le seau de bouchons et l'accompagne à sa base de départ ; ◆ indique le sens de la course. 	<p>Le responsable de la base (adulte ou enfant) :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ donne à l'équipe le seau de bouchons et l'accompagne à sa base de départ ; ◆ fait identifier la base et le seau de l'équipe cible ; ◆ indique le sens de la course. 	<p>Le responsable de l'atelier (adulte ou enfant) :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ présente chaque atelier à tous les enfants ; ◆ fait identifier les numéros des ateliers ; ◆ distribue aux équipes le seau de bouchons et les accompagne à leur base de départ ; ◆ rappelle l'ordre de passage des ateliers avant le départ.
<ul style="list-style-type: none"> ◆ Avant de commencer, un essai peut être organisé sur une durée de 2 minutes afin que tous les enfants comprennent les règles du jeu, s'approprient l'espace de course et puissent commencer à appréhender une allure de course. 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Avant de commencer, les enfants peuvent essayer les ateliers-jeux sur 3 essais et en restant par équipe. 	

PENDANT LA RENCONTRE

Kid's Cross		Cross'Athlon
Le manège	La roue de la fortune	
<p>Le responsable de la base (adulte ou enfant) s'assure à chaque tour effectué que les enfants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ déposent le bouchon transporté dans le « seau-performance » ◆ ne prennent qu'un bouchon dans le « seau-réserve » de leur équipe, ◆ respectent le sens de la course. 	<p>Lors de la séquence courue, le responsable de la base (adulte ou enfant) vérifie à chaque tour effectué que les enfants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ prennent un bouchon dans le « seau-performance » de leur équipe, ◆ le déposent dans le « seau-performance » de l'équipe cible, ◆ respectent le sens de la course. <p>Lors du temps de récupération, il fait identifier la base et le « seau-performance » de la nouvelle équipe cible.</p>	<p>Le responsable de l'atelier (adulte ou enfant) veille à ce que les enfants respectent :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ les sens de circulation grâce aux portes d'entrée et de sortie ; ◆ les rituels d'organisation (attendre son tour, ramasser les projectiles dès l'arrivée à l'atelier...) ◆ les espaces de sécurité (espace de lancer, espace de chute des projectiles...) ◆ les consignes de réalisation de l'atelier ; ◆ les 3 essais possibles ; ◆ le nombre de bouchons pris (un bouchon pour la réussite de l'atelier, un autre bouchon pour la réalisation du parcours).

APRÈS LA RENCONTRE

LES RÉSULTATS ET CLASSEMENTS

A la fin des trois situations de rencontres :

- ◆ les enfants comptent les bouchons de leur équipe par couleur, par paquets... (voir paragraphe « Situations où l'on mesure une performance ») ;
- ◆ les équipes sont rassemblées ;
- ◆ à tour de rôle, un enfant annonce le score de son équipe à haute voix.

Demander aux enfants de ranger le matériel fait partie de la rencontre, comme de nettoyer le site.

Organiser un temps pour la remise des diplômes de participation ou des médailles qui sera convivial.

Un temps de communication auprès des parents et de la presse peut être l'occasion, en fin de rencontre, d'explicitier les choix pédagogiques qui ont conduit à son organisation.

PROPOSITIONS INDICATIVES DE MATÉRIEL

		Cross'Atathlon
Prise de performance		Bouchons et petits seaux
Mesure de distance	Mètre ruban	+
Entrée et sortie des ateliers	Coupelles de 2 couleurs	par couleur : 2 x le nombre d'ateliers
Atelier # 1 Adresse	Cerceaux	2
	Supports pour les cerceaux	4
	Lattes	2
	Balles comètes	6
Atelier # 2 Equilibre	Poutre de 3 mètres	1
Atelier # 4 Coordination	Jalons 1m 50 de hauteur	20
	Bâtons de 1m 50 de long	2
Atelier # 5 Force	Medecine ball de 1 kg	6
	Lattes	4
Atelier # 6 Rythme	Croix ou dalles de 30 x 30 cm	2 croix ou 10 dalles
Atelier # 7 Marelle	Marelles ou dalles de 30 x 30 cm	2 marelles ou 42 dalles
Atelier # 8 Souffle	Moulins à vent	+
	Sarbacanes et boulettes en papier	+
	Cerceaux	2
	Supports pour les cerceaux	4
	Lattes	2
Atelier # 9 Concentration	Tables	2
	Cubes	20
	Jeux de cartes memory	+
	Fiches kim visuel	+

		Kid's Cross	
		Le manège	La roue de la fortune
Prise de performance		Bouchons et petits seaux	
Mesure de distance	Mètre ruban	+	+
Identification du parcours	Rubalise	+	+
	Plots de couleurs différentes	2 x le nombre d'équipes	Autant que d'équipes

CONSEILS DONNÉS AUX ADULTES BÉNÉVOLES AIDANT À L'ENCADREMENT D'ANIM'CROSS

AVANT LA RENCONTRE

- ◆ Se renseigner auprès de l'organisateur sur :
 - le déroulement de la rencontre ;
 - les rôles des enfants ;
 - le rôle des adultes ;
 - votre rôle en particulier ;
 - le contenu de la rencontre, des ateliers et les adaptations éventuellement envisagées pour certains des enfants.
- ◆ Prévoir un équipement adapté à l'activité et à la météo annoncée.

AU DÉBUT DE LA RENCONTRE

- ◆ Etre attentif aux consignes données aux enfants.
- ◆ Prendre connaissance des consignes.
- ◆ Accompagner un groupe :
 - demander la liste des enfants ainsi que les éventuels besoins particuliers ;
 - compter le nombre d'enfants dont vous êtes responsable ;
 - vérifier que les équipements des enfants (casquettes, vêtement de pluie, chaussures...) sont bien adaptés à l'activité et à la météo (notamment en cas de soleil et de chaleur) ;
 - Signaler le moindre problème à l'entraîneur responsable.
- ◆ Encadrer un atelier :
 - prendre connaissance des consignes de l'atelier ;
 - demander des précisions si besoin, notamment sur le mode d'évaluation des résultats ;
 - repérer l'atelier et vérifier le matériel avant le début de la rencontre.

PENDANT LA RENCONTRE

- ◆ La priorité : la sécurité des enfants !
 - savoir à tout moment joindre la personne chargée de coordonner les secours (l'entraîneur ou le responsable du poste de secours) ;
 - maintenir les enfants groupés lors des déplacements ;
 - rappeler les consignes de sécurité à chaque groupe.
- ◆ Toujours savoir ce que font les enfants du groupe dont vous avez la responsabilité.
- ◆ Rester en permanence avec votre groupe.
- ◆ Respecter la place des enfants : leur laisser trouver les solutions sans intervenir. Les situations ont été conçues pour que les enfants les réalisent et s'évaluent seuls. Ils doivent chercher à résoudre les difficultés rencontrées en toute autonomie.
- ◆ Favoriser le bien-être de chacun par l'écoute, l'attention, l'empathie, la bienveillance, en encourageant les enfants, en valorisant toute attitude favorisant le vivre ensemble, en étant ferme sur le respect mutuel.
- ◆ Rappel : interdiction de fumer en présence des enfants, même en plein air, sur un terrain de sport.

À LA FIN DE LA RENCONTRE

- ◆ Rangement du matériel par les enfants avec l'aide des adultes.
- ◆ Faire un retour à l'organisateur du déroulement de votre atelier.

JEUNES

ATHLÈ

KID'CROSS

Situations de rencontre



DURÉES ET DISTANCES D'EFFORT

Dans tous les jeux Kid'Cross, les enfants décident, quand ils le veulent, de courir ou de marcher. Compte tenu de leurs capacités (aspect physiologique) et de leur volonté (aspect psychologique), ils peuvent ainsi de façon individualisée construire leur propre rapport à l'effort.

Si dans le jeu du « Cross'Athlon » les distances sont déterminées en fonction des âges (7/8 ans 100 m, 9/10 ans 120 m, 10/11 ans 140 m) et dans les parcours circulaires en fonction du nombre d'enfants (1 m par enfant), c'est la durée totale d'effort qui va constituer la variable d'ajustement.

Cette durée doit être adaptée aux possibilités des enfants (âges et niveaux de préparation), aux conditions climatiques, à l'environnement. Si besoin, en cours de rencontre, elle peut être augmentée, diminuée ou fractionnée différemment.

Fractionner la durée totale d'effort, c'est favoriser la vitesse et donc prendre en compte :

- Que plus l'effort est bref et plus il est intense, autrement dit plus les distances sont courtes et plus l'intensité sera naturellement élevée,
- Qu'au-delà de la durée de récupération, il faudra aussi en varier les modalités passive et active.

Ainsi et par exemple, sur une rencontre on peut proposer des combinaisons :

- Du même jeu : 2 x 6' du jeu « Le manège » entrecoupées de 15' de récupération passive.
- De jeux différents : « Cross'Athlon » (15') et « Le manège » (2 x 3') entrecoupés de 15' de récupération passive.

De même, dans les manches, il est possible de répéter des séquences d'effort :

- Courtes (2' à 3') suivies de récupérations actives (marche) d'une durée égale ou supérieure au temps d'effort,
- Ou plus longues (3 à 6') suivies de récupérations actives d'une durée inférieure ou égale au temps d'effort.

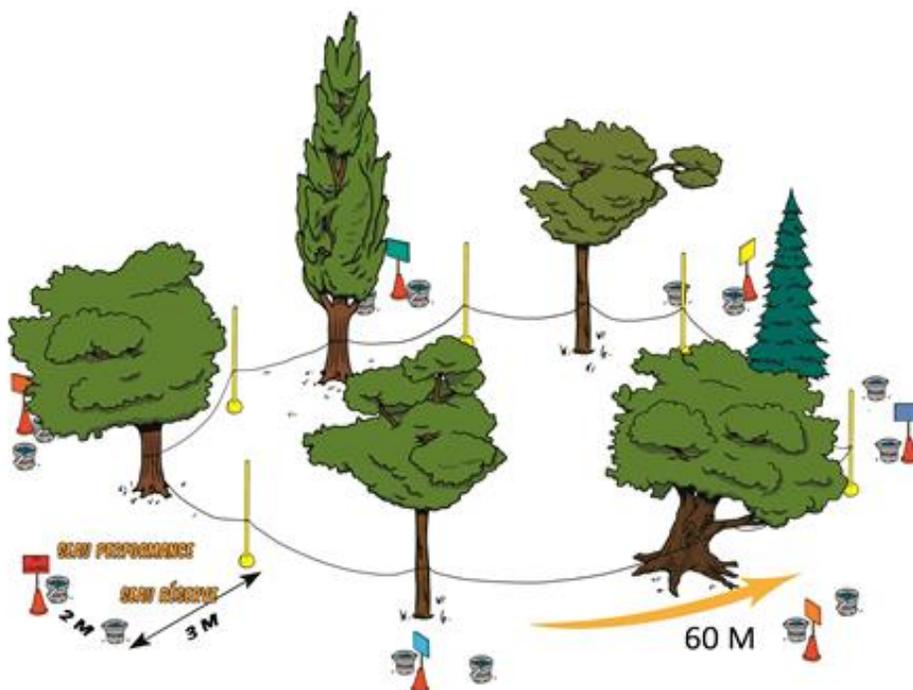
Ces ajustements sont fonction des effets recherchés (objectifs poursuivis) et constatés (régulation en cours d'épreuve en fonction des effets produits sur les enfants).



Non du jeu Le manège

Educateur

Objectif : produire un effort continu sur une durée imposée dans un environnement naturel.



Caractéristiques du parcours

Distance du parcours : environ 1 m par enfant. Le but est de créer un flux continu de coureurs au sein duquel il n'y a ni premier ni dernier. Les enfants sont alors dans un effort collectif. Autant que possible, il faut utiliser les caractéristiques naturelles (relief, végétation, surface) pour varier les difficultés du parcours. Pour notre exemple, le parcours fait environ 60 mètres.

Nombre d'enfants par équipe

Les enfants sont répartis de façon à obtenir des équipes à effectifs homogènes en se fixant un maximum de 8 coureurs par équipe. Si l'effectif des équipes n'est pas homogène, il faut identifier, dans les équipes les moins nombreuses, des enfants qui prendront 2 bouchons au lieu d'un à chaque tour. Dans ces équipes, sont identifiés autant d'enfants que nécessaire pour obtenir l'effectif de l'équipe la plus nombreuse. Pour notre exemple de 55 enfants, il y aura 6 équipes de 8 et une équipe de 7. Dans cette équipe 1 enfant prendra 2 bouchons à chaque tour.

Organisation

Le parcours est matérialisé par une bande de rubalise. A une distance d'environ 3 mètres de cette lice et sur l'extérieur, sont disposées, de façon régulière, des bases équipes. Pour notre exemple, les 7 bases (une par équipe) sont distantes les unes des autres de 8 mètres environ.

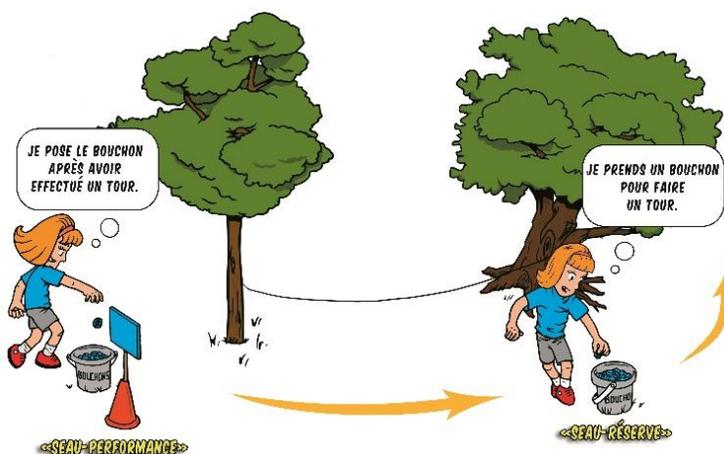


Règles du jeu

Avant le départ, chaque coureur de l'équipe prend un bouchon (ou 2 pour les enfants identifiés). Au signal sonore de départ, tous les enfants 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 autre bouchon est pris dans le « seau-réserve » et ainsi de suite.

Seau « réserve à bouchons »

Avant la fin du jeu, le « maître du temps » annonce aux coureurs la dernière minute, les trente puis quinze dernières secondes. Tout tour commencé avant le signal sonore de fin de course sera terminé. Le bouchon sera déposé dans le seau prévu.



Enfant

But : je dois faire le plus de tours possibles pour rapporter un maximum de bouchons.

Critère de réalisation : je me déplace constamment en courant ou en marchant.

Critère de validation : je ne prends qu'un seul bouchon à la fois.

Sécurité : je ne reviens jamais en arrière.

Performance : la quantité totale de bouchons de l'équipe.

Variante: la roue de la fortune

Au niveau des bases, il n'y a plus qu'un seul seau avec vingt bouchons. 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'.

Lors des autres départs, l'équipe cible est décalée d'une base (pour éviter lorsqu'il y a un déséquilibre de vitesse important de favoriser ou de défavoriser des équipes). Le but, à la fin du temps total de course, est d'avoir transféré le plus de bouchons possibles dans les « seaux-performances » des autres équipes. L'équipe gagnante est l'équipe qui a le moins de bouchons à la fin de toutes les manches.

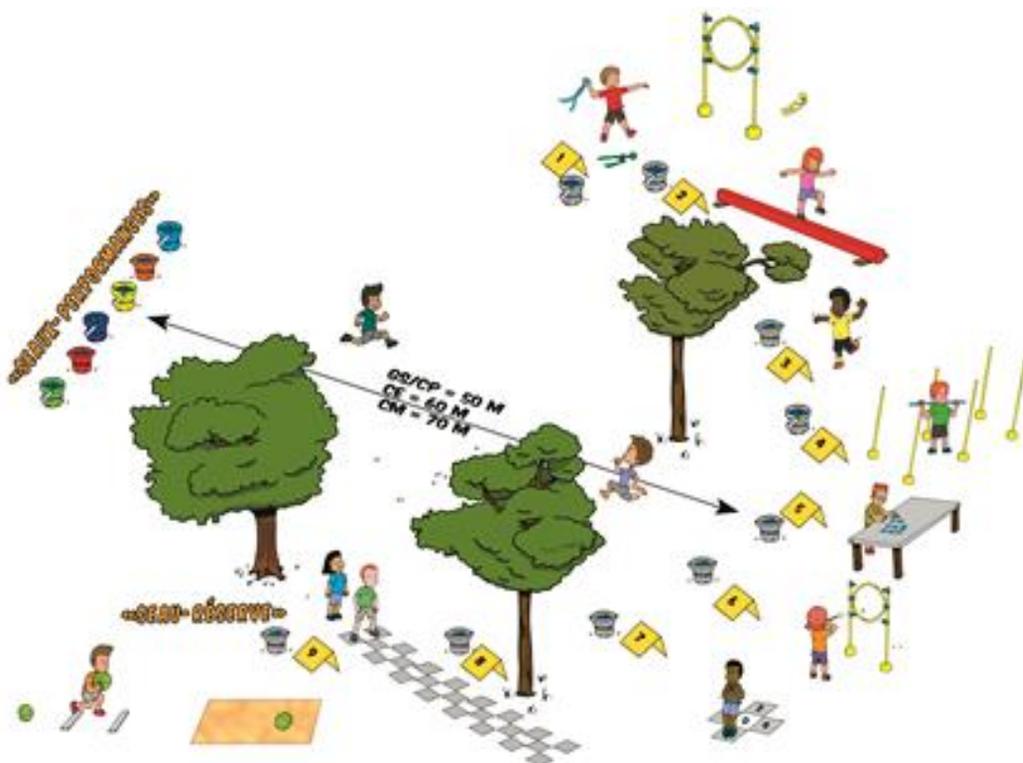


Non du jeu Le Cross'Athlon

Educateur

Objectif : produire un effort intermittent sur une durée imposée.

Exemple d'organisation pour 70 enfants



Nombre d'enfants par équipe

Les enfants sont répartis de façon à obtenir des équipes à effectifs homogènes en se fixant un maximum de 8 coureurs par équipe. Si l'effectif des équipes n'est pas homogène, il faut identifier, dans les équipes les moins nombreuses, des enfants qui prendront 2 bouchons au lieu d'un à chaque aller-retour. Sont identifiés autant d'enfants que nécessaire pour obtenir l'effectif de l'équipe la plus nombreuse.

Pour notre exemple de 70 enfants, il y aura 8 équipes de 8 et une équipe de 6 enfants ou 7 équipes de 8 et 2 équipes de 7 enfants. Dans le premier cas, 2 enfants de l'équipe de 6 prendront 2 bouchons à chaque tour, dans le second cas, 1 enfant dans chaque équipe de 7 prendra 2 bouchons à chaque tour.

Caractéristiques du parcours

Des ateliers d'adresse, de souffle, d'équilibre, de précision sont répartis à égale distance de la base centrale où sont disposés les « seaux performances ». Le nombre d'ateliers doit être égal ou supérieur au nombre d'équipes. Les enfants font des allers et retours entre la base où se trouve le « seau-performance » reconnaissable à une couleur ou un nom d'équipe, et les différents ateliers identifiés par un numéro. La circulation dans les ateliers est organisée à partir d'une porte d'entrée (2 coupelles de couleur rouge par exemple) et d'une porte de sortie (2 coupelles de couleur jaune par exemple). Des « seaux-réserves » sont disposés près de la porte de sortie de chaque atelier.



Règles du jeu

Au départ, les enfants porteurs d'un bouchon sont répartis par équipes au niveau des ateliers. Au signal sonore, ils se déplacent vers la base pour y déposer le bouchon dans le « seau performance » de leur équipe. Puis, ils retournent vers un atelier pour le réaliser en 2 essais et ainsi de suite. S'ils réussissent l'atelier au premier ou au second essai, ils prennent 2 bouchons dans le « seau réserve » à la sortie de l'atelier : un bouchon pour la réussite de l'atelier et un autre pour le déplacement entre la base et l'atelier. S'ils ont échoué aux 2 essais, ils ne prennent qu'un bouchon pour valider le déplacement.

Les enfants identifiés pour établir l'équivalence des équipes entre elles, doubleront aussi leur nombre de bouchons sur le passage des ateliers. Ainsi, en cas de réussite ces enfants seront porteurs de 4 bouchons : 2 pour la réussite à l'atelier et 2 autres pour le déplacement.

On peut établir un ordre de réalisation des ateliers pour chaque équipe afin de fluidifier les passages.

Enfant

But : je dois faire le plus de parcours possibles pour rapporter un maximum de bouchons.

Consignes :

- à l'atelier, je prends un bouchon pour le déplacement réalisé et un autre bouchon si j'ai réussi l'atelier (2 essais maximum) ;
- au niveau de la base, je dépose le ou les bouchons gagnés dans le « seau-performance » de mon équipe

Critère de réalisation: je me déplace constamment en courant ou en marchant.

Critère de validation : je ne prends que le nombre de bouchons gagnés.

Sécurité : je respecte les consignes de circulation au niveau des ateliers.

Performance : la quantité totale de bouchons de l'équipe.

JEUNES

ATHLÈ

KID'CROSS

Situations d'apprentissage EA-PO

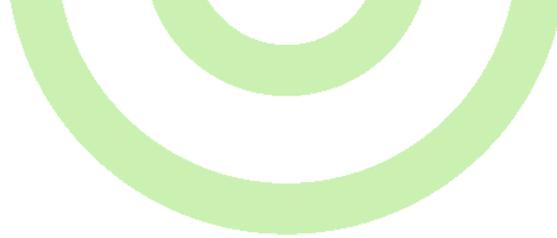


Je me confronte aux autres		
ETAPE	NOM DU JEU	OBJECTIF
Etape 1	Le finish	Finir vite pour son équipe
Etape 1	Le drapeau anglais	participer à une stratégie d'équipe
Etape 1	Walk, run and sprint	Respecter un scénario de course
Etape 2	La course aux points	Produire une allure d'effort collective
Etape 2	La course au temps	Le mettre au service de l'équipe
Etape 2	Le compte à rebours	Le mettre au service de l'équipe

Je mesure ma performance		
ETAPE	NOM DU JEU	OBJECTIF
Etape 1	Du temps à la distance	Comparer des performances
Etape 1	Le chronomètre	Visualiser sa performance
Etape 1	Le temps cumulé	Cumuler des durées d'effort
Etape 2	Le yoyo	Anticiper ses possibilités d'effort
Etape 2	Je prends, je donne	Rééditer une performance collective
Etape 2	Parcours à la carte	S'entendre sur un projet de performance

Je prends plaisir à me surpasser		
ETAPE	NOM DU JEU	OBJECTIF
Etape 1	Le déménageur	Produire un effort imposé
Etape 1	Le triangle	Produire un effort imposé
Etape 1	Poule, renard, vipère	Adapter son effort aux contraintes du jeu
Etape 1	Les jalons rouges	Choisir quand récupérer
Etape 2	Intervalle trainin	Se déplacer pour jouer à l'athlé
Etape 2	Tous ensemble	Gérer sa récupération en fonction d'un projet d'équipe
Etape 2	La mémoire	Décentrer son attention
Etape 2	A l'écoute	Ecouter son corps

J'adapte ma vitesse de déplacement		
ETAPE	NOM DU JEU	OBJECTIF
Etape 1	L'imitation	Reproduire la durée d'un effort
Etape 1	Une bonne distance	Se répartir des distances à parcourir au sein d'un collectif
Etape 1	L'étoile	Adapter sa vitesse de déplacement en fonction de la distance
Etape 1	Le régulo	Adapter sa vitesse de déplacement en fonction d'un projet collectif
Etape 2	Le train	Adapter la vitesse de déplacement de l'équipe en fonction d'un projet collectif
Etape 2	En même temps	Adapter sa vitesse de déplacement en fonction d'un partenaire
Etape 2	La rencontre	Adapter sa vitesse de déplacement collective en fonction d'une autre équipe
Etape 2	L'entonnoir	Adapter sa vitesse de déplacement en fonction des contraintes de course
Etape 2	Le steeple	Adapter sa vitesse de déplacement en fonction des contraintes de course



**SITUATIONS
D'APPRENTISSAGE :**
Je me confronte aux autres



ETAPE 2

Nom du jeu
Le finish

Thème
Je me confronte aux autres

Educateur

Objectif : finir vite pour son équipe.

Situation

Matériel : bouchons, récipients, plots, jalons, rubalise.

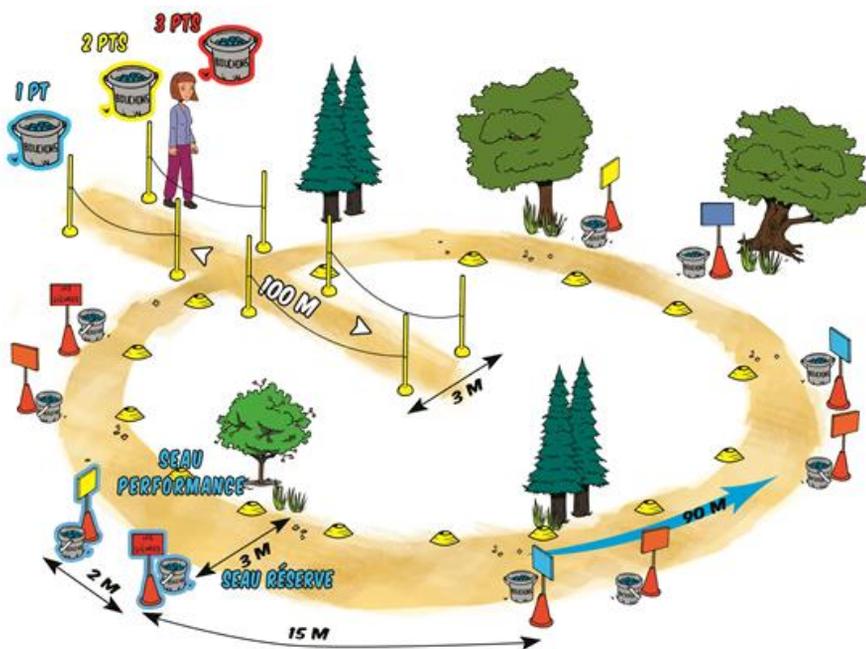
Organisation : même organisation que le jeu « Le manège » avec au centre du parcours circulaire la matérialisation par de la rubalise et des jalons d'un couloir de 100 mètres de long et de 3 mètres de large.

Règle du jeu : même règle que le jeu du manège pour le transfert des bouchons. Au coup de sifflet final, les coureurs accélèrent pour rejoindre l'arrivée avec leur bouchon par le couloir situé au centre du parcours.

En fonction des ordres d'arrivée, des points bonus sont attribués aux équipes :

- le premier tiers des coureurs est dirigé vers le saut 1 bouchon = 3 points,
- le deuxième tiers vers le saut 1 bouchon = 2 points,
- le dernier tiers vers le saut 1 bouchon = 1 point.

Durée : de 6 à 8'.



Enfant

But : je gère mon effort afin de finir le plus vite possible.

Critère de réussite : je réussis si je fais le plus de tours possible...

Critère de réalisation : ... et à condition que je puisse accélérer à la fin.

Variables d'évolution

Allonger ou réduire la distance du couloir.



ETAPE 2

Nom du jeu
Le drapeau anglais

Thème
Je me confronte aux autres

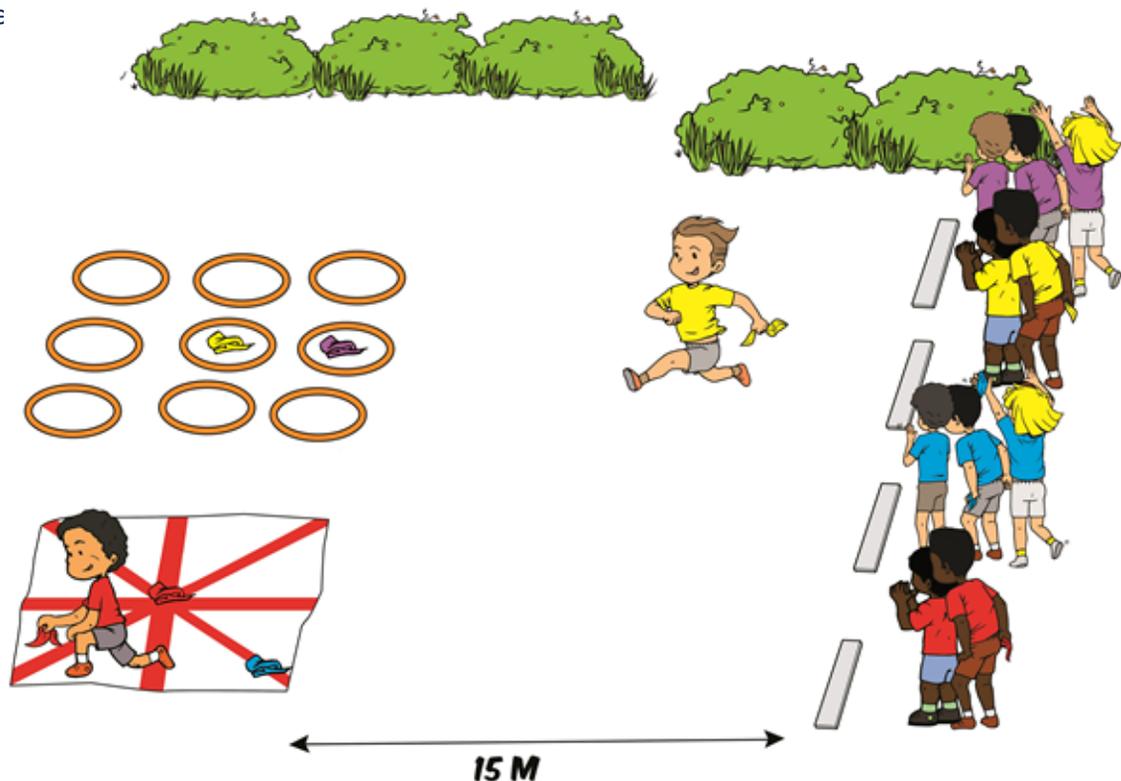
Educateur

Objectif : participer à une stratégie d'équipe.

Situation

Matériel : matériel nécessaire pour le tracé du drapeau ou du morpion (craie, cerceaux, bandes, foulards de couleurs différentes...).

Règle du jeu : les défis opposent 2 équipes de 3 enfants ayant chacun un foulard. Au signal sonore de départ, l'enfant de l'équipe qui a gagné le tirage au sort court pour poser son foulard à une des intersections du drapeau anglais (ou dans un des cerceaux du morpion). Puis, dès qu'il a regagné sa base, l'enfant de l'équipe opposée part pour déposer son foulard et ainsi de suite. Lorsque tous les foulards sont posés et si aucune des 2 équipes n'a aligné ses 3 foulards, le jeu continue par le déplacement d'un foulard à chaque nouve



Enfant

But : mon équipe doit réaliser un alignement avant l'autre équipe.

Critère de réussite : nous réussissons si nous alignons les 3 foulards avant l'autre équipe...

Critère de réalisation : ...et à condition que nous soyons les plus rapides et les plus stratégiques.

Variables d'évolution

Augmenter ou réduire la distance entre les équipes et le drapeau.

Réaliser le jeu avec un défi simultané des 2 équipes et non alternatif.



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 2

Nom du jeu
Walk, run and sprint

Thème
Je me confronte aux autres

Educateur

Objectif : respecter un scénario de course.

Situation

Matériel : plots, jalons, rubalise.

Organisation : un circuit de 100 mètres.

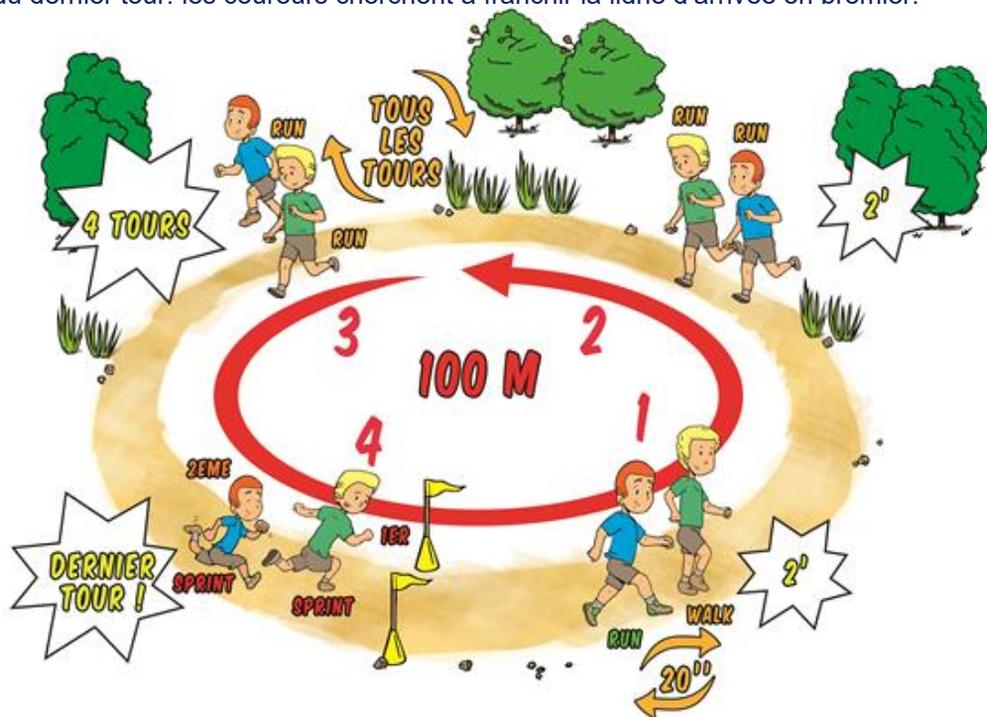
Règle du jeu :

Pendant 2', le binôme alterne, toutes les 20'', marche et course tout en restant côte à côte.

Au coup de sifflet et sur les 2' suivantes, les enfants courent à l'unisson côte à côte.

Au nouveau coup de sifflet et pendant 4 tours, un des coureurs mène la course sur un tour sans chercher à épuiser son partenaire. Ils changent de rôle à chaque tour.

A l'attaque du dernier tour, les coureurs cherchent à franchir la ligne d'arrivée en premier.



Enfant

But : j'arrive le premier sur le dernier tour.

Critère de réussite : je réussis si je termine premier de mon duo...

Critère de réalisation : ...et à condition que je respecte le scénario de la course.

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer les temps des phases de préparation d'allures.

Modifier les consignes des différentes parties du scénario.

S'organiser à 3 coureurs.

JEUNES

ATHLÉ



ETAPE 2

Nom du jeu
La course aux points

Thème
Je me confronte aux autres

Educateur

Objectif : produire une allure d'effort collective.

Situation

Matériel : un chronomètre.

Organisation : un espace naturel.

Règle du jeu : dans chaque équipe de 4, les enfants doivent rester groupés pendant toute la durée du jeu (pas plus de 1 mètre de distance entre les enfants). Les équipes en récupération sont en observation pour comptabiliser les points. Un signal sonore est donné toutes les 30", durée sur laquelle les équipes peuvent marcher ou courir. Les équipes marquent 1 point à chaque séquence courue en groupe. Si une équipe décide de courir sur une séquence et qu'un ou plusieurs enfants stoppent, l'équipe est pénalisée de 1 point.
Durée : 4 à 6'



Enfant

But : mon équipe marque le plus de points possible.

Critère de réussite : l'équipe réussit si nous réalisons le plus de séquences courues possible...

Critère de réalisation : ...et à condition que nous tenions compte des besoins de récupération de chacun des coureurs.

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer la durée du jeu.

Augmenter ou diminuer la durée de la séquence de référence (plus ou moins de 30").

Différencier les temps d'effort et de récupération.



ETAPE 2

Nom du jeu
La course au temps

Thème
Je me confronte aux autres

Educateur

Objectif : se mettre au service de l'équipe.

Situation

Matériel : rubalise, plots, jalons.

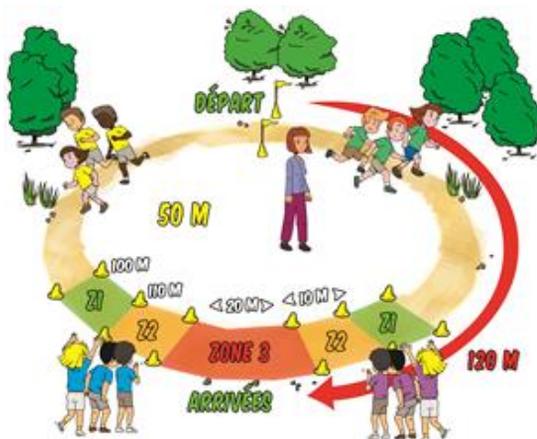
Organisation : un parcours circulaire de 240 mètres divisé en 2 avec à une extrémité une ligne de départ et à l'autre 3 zones d'arrivée de 10 mètres.

Règle du jeu : les coureurs de l'équipe doivent enchaîner 10 séquences composées de :

- 36'' de course aller (soit une vitesse de 12km/h pour réaliser 120 mètres) ;
- 36'' de récupération passive dans la zone d'arrivée atteinte ;
- 36'' de course retour à partir de la zone d'arrivée ;
- 36'' de récupération passive dans la zone de départ.

Les équipes en phase de récupération valident les séquences et notent les points obtenus. Pour que la séquence soit validée, il faut que le coureur observé respecte les coups de sifflet de début et de fin de période de 36''. Si ce n'est pas le cas, la séquence ne permet pas de marquer de points. A chaque nouvelle séquence, le coureur peut décider de changer de zone d'arrivée pour marquer des points.

Zone 1 = 1 point, zone 2 = 4 points, zone 3 = 6 points. On cumule les points de tous les coureurs pour obtenir le score de l'équipe.



Enfant

But : l'équipe gagne le plus de points possible.

Critère de réussite : Je réussis si je vais le plus vite possible sur le parcours aller...

Critère de réalisation : ...et à condition que je revienne sur la ligne de départ avant le signal.

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer le nombre de répétitions.

Augmenter les distances en transformant la zone 2 du camp adverse en zone 4 et la zone 1 en zone 5.

Répéter la même distance sur les 10 séquences de course.

Parcours en ligne droite.

Rendre la récupération active (les enfants trottaient en restant à proximité de leurs zones de départ) et comparer les effets.



ETAPE 2

Nom du jeu
Le compte à rebours

Thème
Je me confronte aux autres

Educateur

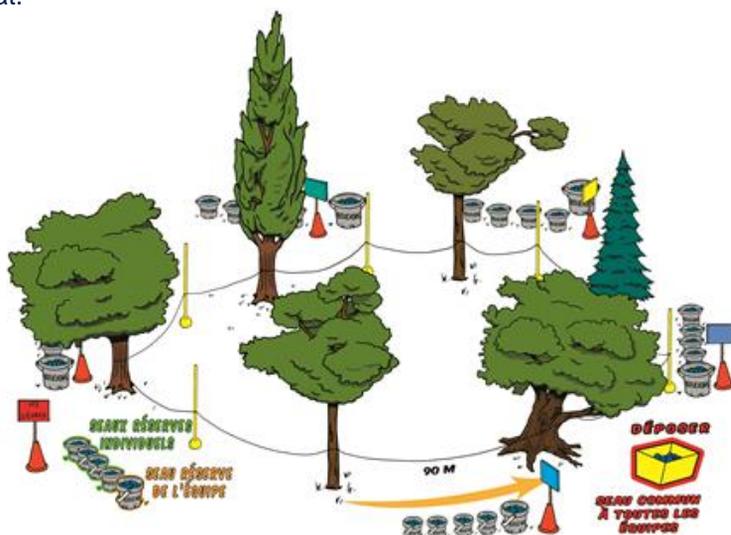
Objectif : aider ses équipiers.

Situation

Matériel : bouchons, récipients, plots, jalons, rubalise.

Organisation : même organisation que le jeu « Le manège ». Au « seau-réserve de l'équipe » est ajouté autant de « seaux-réserves individuels » qu'il y a de coureurs dans l'équipe. Un nombre identique de bouchons est déposé dans tous les seaux y compris dans le « seau réserve équipe ». Un capitaine d'équipe est désigné au sein de chaque équipe.

Règle du jeu : les enfants prennent les bouchons à transférer dans leur « seau-réserve individuel » et les déposent dans le « seau commun à toutes les équipes » disposés à un endroit du parcours. Lorsqu'un enfant a épuisé son « seau-réserve individuel », il entame le « seau-réserve de l'équipe ». Quand tous les bouchons de l'équipe ont été transférés, les enfants se regroupent au niveau de leur base pour que le capitaine de l'équipe se dirige rapidement vers le coordonnateur de la course situé au centre du circuit pour un classement immédiat.



Enfant

But : mon équipe transfère les bouchons le plus rapidement possible.

Critère de réussite : je réussis si je transfère les bouchons le plus rapidement possible...

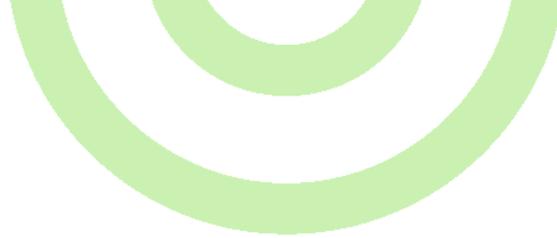
Critère de réalisation : ...et à condition que je gère mon effort en fonction des possibilités de mes équipiers.

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer le nombre de bouchons dans les seaux réserves individuels.

Augmenter ou diminuer le nombre de bouchons dans le seau réserve équipe.

Répartir avant la course les bouchons du « seau-réserve de l'équipe » dans les « seaux-réserves individuels ».



**SITUATIONS
D'APPRENTISSAGE :**
Je mesure ma performance



ETAPE 1

Nom du jeu
Du temps à la distance

Thème
Je mesure ma performance

Educateur

Objectif : comparer des performances.

Situation

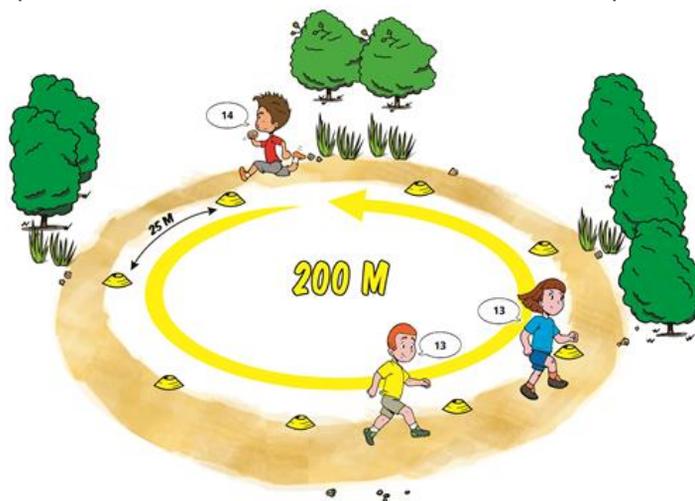
Matériel : plots, chronomètres.

Organisation : un circuit de 200 mètres délimité par des plots tous les 25m. Faire 2 groupes équivalents en nombre. Le premier groupe passe pendant que l'autre observe ou récupère et inversement.

Règle du jeu : au signal de début de course, les enfants répartis sur le parcours au niveau de plots différents partent pour 3 minutes de déplacement. Chacun compte le nombre de plots qu'il dépasse durant le temps imparti (lors du signal de fin de course, c'est le dernier plot dépassé qui est comptabilisé).

Après une récupération de 3', au signal sonore les enfants repartent de n'importe quel plot du parcours pour dépasser le même nombre de plots que lors de la précédente manche. Sur cette 2^{ème} séquence, la durée de leur déplacement est chronométrée par des enfants observateurs en récupération.

Les points obtenus en fonction de l'écart de durée entre les 2 manches : + ou - 5'' = - 1 point, + ou - 10'' = - 2 points, + ou - 15'' = - 3 points... seront retranchés du nombre total de plots dépassés sur la première manche.



Enfant

But : je marque le plus de points possible.

Critère de réussite : je réussis si je dépasse le plus de plots possible...

Critère de réalisation : ...et à condition que je sois capable de reproduire la même allure sur la 2^{ème} manche.

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer la durée de la séquence de déplacement.

Augmenter la valeur des pénalités.



ETAPE 1

Nom du jeu
Le chronomètre

Thème
Je mesure ma performance

Educateur

Objectif : visualiser sa performance.

Situation

Matériel : un ballon, un témoin

Règle du jeu : une des 2 équipes (d'une dizaine de joueurs) est disposée en cercle (les passeurs) et l'autre en colonne (les coureurs).

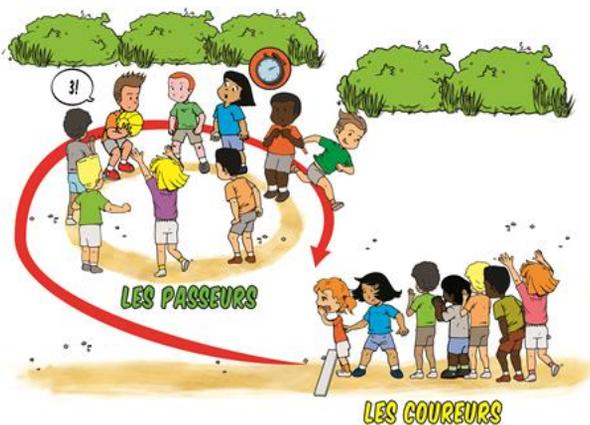
Le signal sonore déclenche les actions suivantes :

les passeurs se transmettent le ballon le plus rapidement possible pour faire le maximum de tours. Les passes débutent à partir du « joueur chronomètre ». A chaque fois que le ballon passe par ce joueur, celui-ci annonce à haute voix le nombre de tours en cours.

Les coureurs font, à tout de rôle, le tour du cercle constitué par les passeurs. A chaque relais, ils se transmettent un témoin.

Lorsque le dernier coureur franchit l'arrivée, il annonce « stop » pour arrêter le chronomètre. Le temps correspond au nombre de tours complets effectués (6 tours = 6 minutes). Si le ballon a entamé un nouveau tour, on compte le nombre de passeurs à partir du « joueur chronomètre », (3 passeurs = 3 secondes soit une performance de 6 minutes et 3 secondes).

Echanger le rôle des 2 équipes **pour comparer les scores**.



Enfant

But : mon équipe gagne le défi.

Critère de réussite : mon équipe réussit si elle fait le temps chronomètre le moins important...

Critère de réalisation : ...et à condition que les équipiers courent le plus rapidement possible en virage.

Variables d'évolution

Augmenter la distance entre les passeurs.

Diminuer la distance entre les passeurs en transmettant un témoin, un anneau, un cerceau.

Courir en duo



ETAPE 1

Nom du jeu
Le temps catapulté

Thème
Je mesure ma performance

Educateur

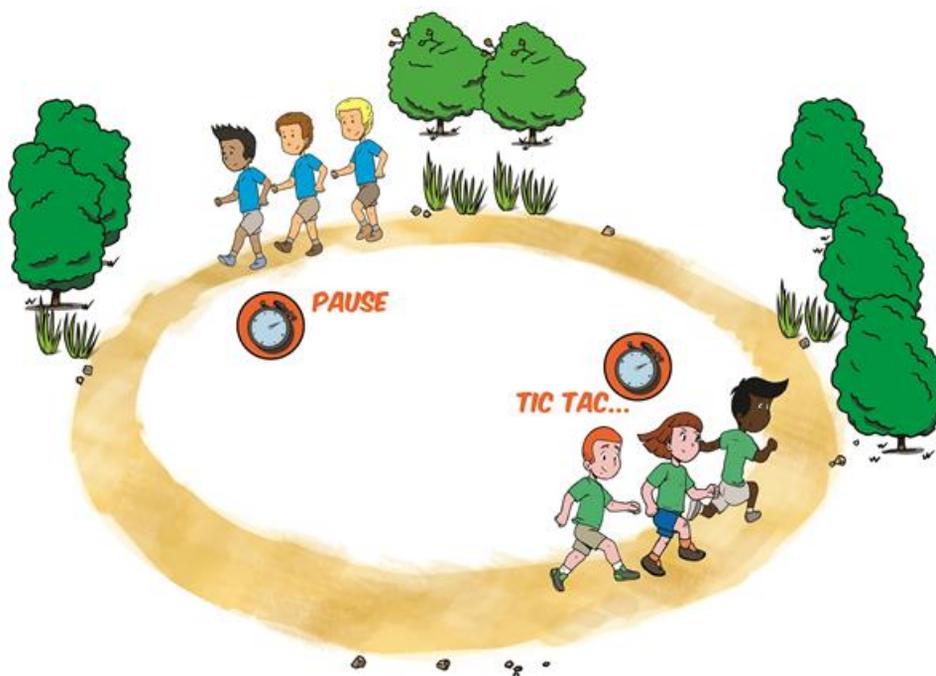
Objectif : cumuler des durées d'effort.

Situation

Matériel : chronomètres.

Règle du jeu : le maître du temps du groupe de 3 enfants déclenche le chronomètre à chaque fois que son équipe court et le stoppe dès que celle-ci décide de marcher. Pour que le temps soit validé, il faut que l'équipe reste groupée (un mètre entre les équipiers). Le temps cumulé de course est comparé aux autres équipes.

Durée entre 3 et 6' .



Enfant

But : nous courons le plus longtemps possible.

Critère de réussite : le groupe réussit si nous cumulons la meilleure durée de course...

Critère de réalisation : ...et à condition que nous gérons collectivement notre effort et notre récupération.

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer le temps de jeu et / ou le nombre de coureurs.

Laisser les enfants sur un parcours libre ou au contraire imposé



ETAPE 2

Nom du jeu
Le yoyo

Thème
Je mesure ma performance

Educateur

Objectif : anticiper ses possibilités d'effort.

Situation

Matériel : bouchons, récipients, jalons, rubalise.

Organisation : le circuit de 950m est fractionné en 8 zones dont les entrées et les sorties sont visibles pour les coureurs : zone 1 = 615 m, zone 2 = 110m, zone 3 = 75 m, zone 4 = 55 m, zone 5 = 40 m, zone 6 = 30 m, zone 7 = 25 m, zone 8 = au-delà des 950m. Des « seaux-performances » contenant des bouchons identifiés selon la zone (identification par des numéros ou des couleurs) sont disposés aux entrées de chaque zone. Répartir les enfants d'une même équipe dans plusieurs manches.

Règle du jeu : au signal de départ, les enfants s'élancent sur le circuit pour courir le plus loin possible sur une durée de 4'. Au second signal, les coureurs stoppent, prennent un bouchon correspondant à la zone atteinte et viennent se positionner au début de cette zone pour le retour. Après une récupération de 2', ils repartent dans le sens inverse pour une durée d'effort identique à celle de l'aller.

Tout coureur atteignant la zone d'arrivée avant les 4', gagne un bonus de deux bouchons supplémentaires. Les équipes additionnent les points gagnés par chacun des coureurs sur les différentes manches.



Enfant

But : je dois marquer le plus de points possible.

Critère de réussite : je réussis si je parcours la plus grande distance possible...

Critère de réalisation : ...et à condition que je rejoigne la ligne d'arrivée le plus rapidement possible.

Variables d'évolution

Augmenter ou réduire les distances mais en conservant des proportions de zone équivalentes.

Attribuer des points bonus à tous ceux qui arrivent avant le coureur



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 2

Nom du jeu
Je prends, je donne

Thème
Je mesure ma performance

Educateur

Objectif : rééditer une performance collective.

Situation

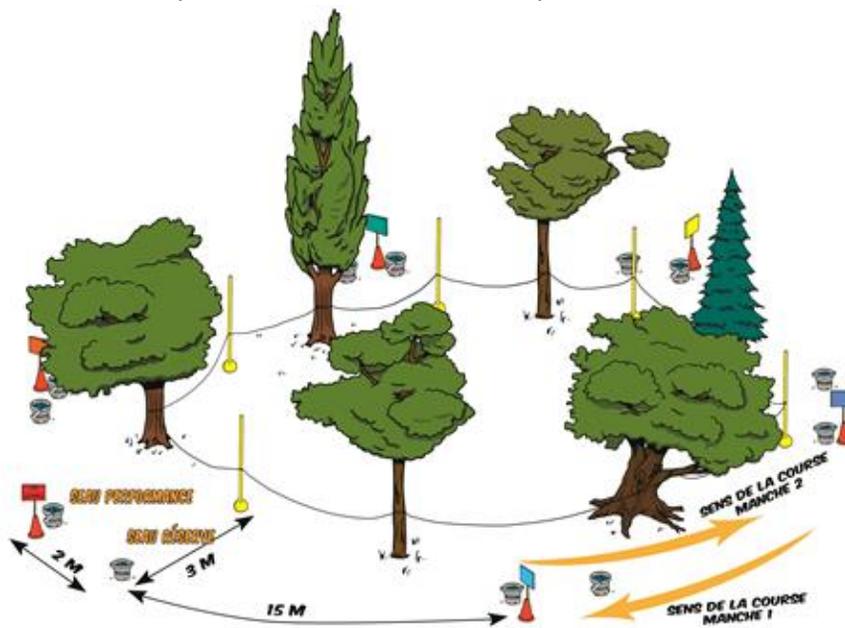
Matériel : bouchons, récipients, plots, jalons, rubalise.

Règle du jeu : la partie est organisée en 2 manches :

Lors de la première manche, les coureurs transfèrent les bouchons du « seuil-réserve » vers le « seuil-performance » comme dans le jeu « Le manège ». A l'issue du temps imparti, les enfants comptent le nombre de bouchons collectés.

Dans la deuxième manche et à l'inverse, les coureurs essaient de vider le « seuil-performance » dans le « seuil-réserve » sur la même durée de jeu que la première manche. Un bonus de 5 points est attribué aux équipes qui ont vidé leur « seuil-performance » sur la durée impartie.

Durée : 2 x 4' . .



Enfant

But : mon équipe doit transférer le même nombre de bouchons sur un temps identique.

Critère de réussite : mon équipe réussit si elle transfère le plus de bouchons possibles lors de la première manche...

Critère de réalisation : ...et à condition qu'elle puisse transférer le même nombre de bouchons dans l'autre manche.

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer les durées des manches et/ou le temps de récupération.

Si le « seuil-performance » a été vidé avant le temps imparti, le jeu s'arrête pour l'équipe qui obtient un bonus de 2 points de plus.

JEUNES

ATHLÈ



ETAPE 2

Nom du jeu
Parcours à la carte

Thème
Je mesure ma performance

Educateur

Objectif : s'entendre sur un projet de performance.

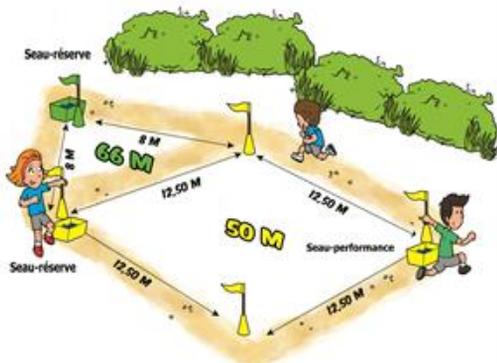
Situation

Matériel : jalons de 2 couleurs, récipients, bouchons de 2 couleurs.

Règle du jeu : le départ a lieu au niveau du « seau-performance ». Lors de leur parcours, les coureurs prennent un bouchon dans un des « seaux-réserves » et le transfèrent dans le « seau-performance ». La boucle jaune permet de gagner un bouchon d'une valeur de 1 point. La boucle verte permet d'augmenter la valeur du bouchon à 3 points. En revanche, il y a obligation de courir sur l'ensemble de ce parcours (66m) sinon les points ne sont pas comptabilisés.

Après s'être testée sur le jeu, l'équipe annonce le nombre de points qu'elle va réaliser. Les écarts avec la performance annoncée apportent des pénalités : + ou - 1 point = - 1 point, + ou - 2 points = - 2 points...

Durée : 3' à 6' par partie.



Enfant

But : mon équipe gagne si elle s'entend sur un projet de performance partagé.

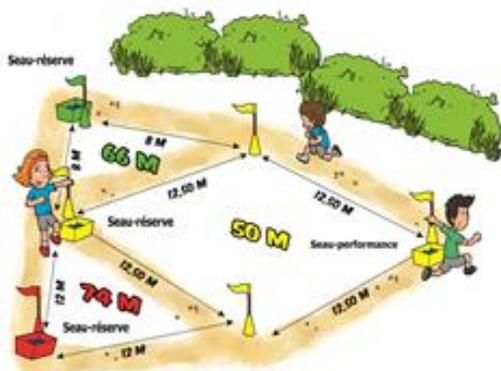
Critère de réussite : nous réussissons si nous marquons le plus de points possible...

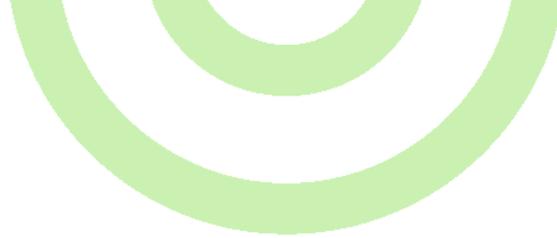
Critère de réalisation : ... et à condition que nous respectons nos projets individuels

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer la durée du jeu, le nombre d'équipiers.

Rajouter une autre boucle bonus à 5 points avec, là aussi, obligation de courir.





SITUATIONS
D'APPRENTISSAGE :
Je prends plaisir à me surpasser



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 1

Nom du jeu
Le déménageur

Thème
Je prends plaisir à me surpasser

Educateur

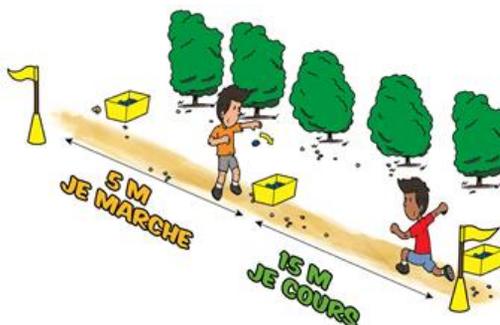
Objectif : produire un effort imposé.

Situation

Matériel : jalons, récipients, bouchons

Règle du jeu : départ au centre du dispositif, courir sur les 15 m, prendre un bouchon, retourner au centre déposer le bouchon, puis continuer sur les 5 m du parcours marché, prendre à nouveau un bouchon et revenir en marchant déposer le bouchon au centre et ainsi de suite.

Tout transfert commencé avant le signal de fin est comptabilisé. Réaliser plusieurs manches afin d'établir un record. Durée : de 2' à 3'.



Enfant

But : je gagne le plus de points possible.

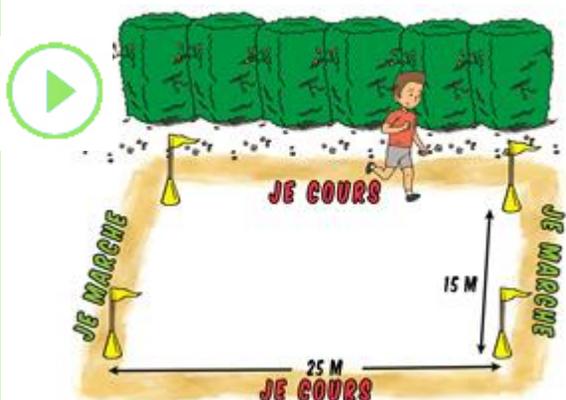
Critère de réussite : je réussis si je transfère le plus de bouchons possible...

Critère de réalisation : ...et à condition que je respecte les allures de déplacement

Variables d'évolution

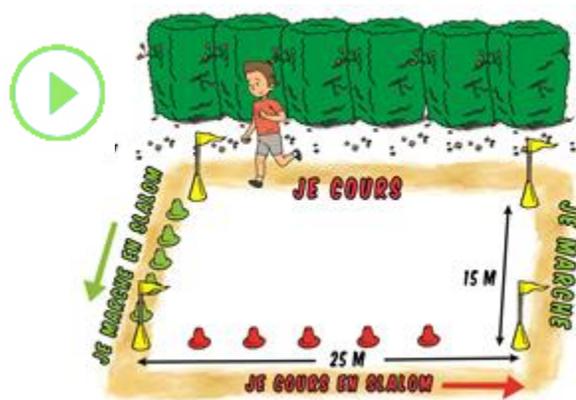
Augmenter ou diminuer le temps ou les distances de déplacement.

Le rectangle des allures



Respecter les allures des différentes sections.

Le rectangle des slaloms



Respecter les allures des différentes sections.

JEUNES

ATHLÉ



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 1

Nom du jeu
Le triangle

Thème
Je prends plaisir à me surpasser

Educateur

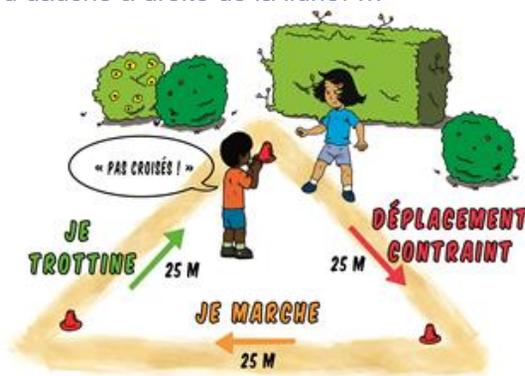
Objectif : produire un effort imposé.

Situation

Matériel : plots

Règle du jeu : sur la section contrainte, marcher selon la consigne donnée par le maître du jeu : marche normale, marche rapide, marche en posant les pas sur une même ligne, marche en croisant les pas (pied droit à gauche de la ligne et pied gauche à droite de la ligne) ...

Durée : 2 à 3'.



Enfant

But : je respecte les contraintes de déplacement.

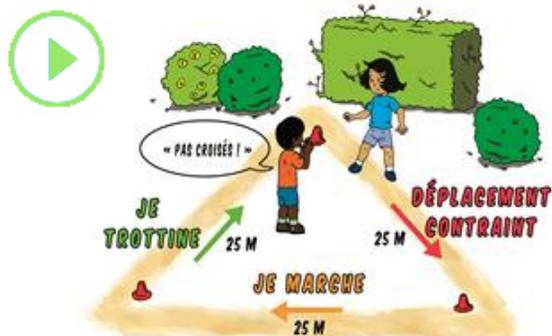
Critère de réussite : je réussis si je me déplace constamment pendant la durée du jeu...

Critère de réalisation : ...et à condition que je respecte les allures et les contraintes de

Variables d'évolution

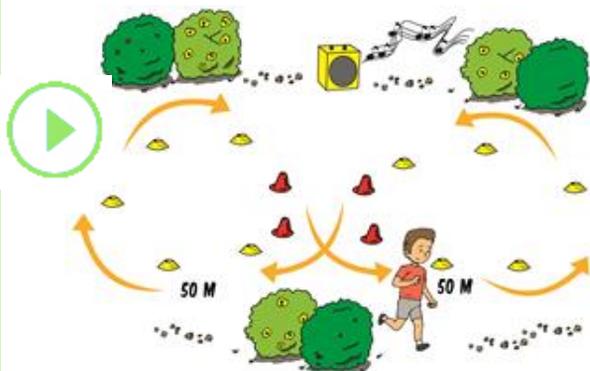
Augmenter ou diminuer le temps ou les distances de déplacement.

Le triangle du coureur



Sur la section contrainte, se déplacer selon la consigne donnée par le maître du jeu : talons/fesses, jambes tendues, pas de géant...

Les ailes de papillon



Courir avec la musique et marcher dès que le maître du jeu stoppe la musique.

JEUNES

ATHLÉ



ETAPE 1

Nom du jeu
Poule, renard, vipère

Thème
Je prends plaisir à me surpasser

Educateur

Objectif : adapter son effort aux contraintes du jeu.

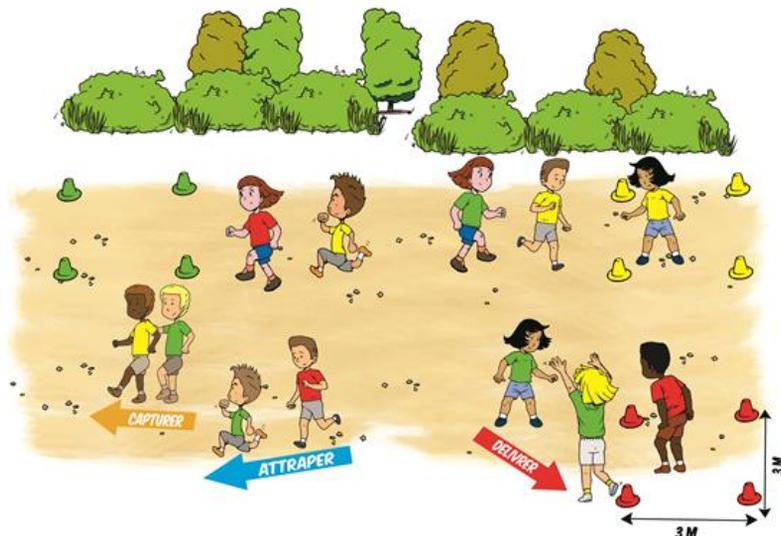
Situation

Matériel : 3 couleurs de chasubles, plots.

Organisation : tracer trois camps d'environ 3 mètres sur 3 très éloignés les uns des autres (20 à 30 m). Utiliser, si possible, un espace avec des obstacles naturels (arbustes, arbres...).

Règle du jeu : les coureurs des 3 équipes identifiées par une couleur différente sont « poules, renards ou vipères ». Les poules attrapent les vipères, les vipères attrapent les renards, les renards attrapent les poules.

L'enfant qui accompagne dans son camp un coureur attrapé ne peut pas être fait prisonnier. Les prisonniers forment une chaîne en se donnant la main et peuvent ainsi avancer dans la zone de jeu. Ils peuvent être tous délivrés si un des coureurs équipiers touche la main du dernier de la chaîne. Le jeu s'arrête à la fin du temps imparti ou si tous les coureurs d'une équipe sont prisonniers. Durée : 5' à 6' minutes par partie.



Enfant

But : mon équipe fait plus de prisonniers que les autres équipes.

Critère de réussite : je réussis si je fais le plus de prisonniers possible...

Critère de réalisation : ...et à condition que je ne fasse pas attraper

Variables d'évolution

Sur une deuxième manche, on peut éloigner les perdants de leurs assaillants.

Plusieurs manches avec des durées de jeu limitées. Pour une manche, chaque équipe comptabilise le nombre de prisonniers faits et marque des points en conséquence.



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 1

Nom du jeu
Les jalons rouges

Thème
Je prends plaisir à me surpasser

Educateur

Objectif : choisir quand récupérer.

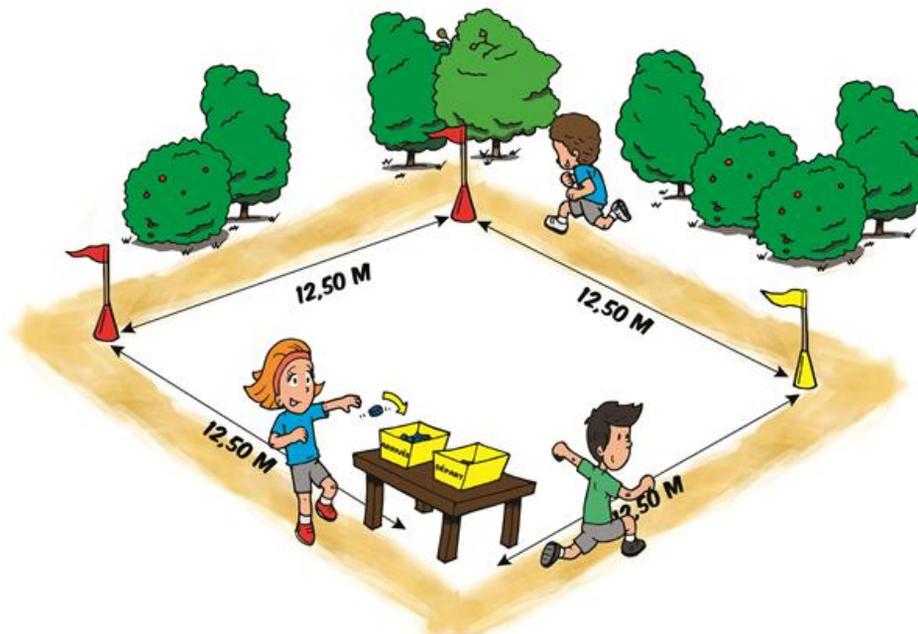
Situation

Matériel : jalons de 2 couleurs différentes, récipients.

Organisation : il est possible de mettre 2 équipes de 5 à 7 coureurs.

Règle du jeu : à chaque tour, les enfants prennent un bouchon dans le « seuil-réserve » qu'ils déposent dans leur « seuil-performance » à la fin du tour. Les coureurs ne peuvent marcher qu'entre les 2 jalons rouges. Tout bouchon pris avant le signal de fin sera comptabilisé.

Durée entre 4 et 6'.



Enfant

But : mon équipe doit comptabiliser le plus de bouchons possible à la fin du temps imparti.

Critère de réussite : je réussis si je transfère le plus de bouchons possible...

Critère de réalisation : ...et à condition que je gère ma récupération dans la zone prévue

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer la durée du jeu.

Si la zone de récupération est utilisée le bouchon transféré est déposé dans un récipient différent du « seuil-performance » et aura une valeur de point différente ou ne sera pas comptabilisé.

JEUNES

ATHLÉ



ETAPE 2

Nom du jeu
Intervalle training

Thème
Je prends plaisir à me surpasser

Educateur

Objectif : Se déplacer pour jouer à l'athlé.

Situation

Matériel : en fonction des situations de rencontre Kid'Athlé retenues, des récipients et des bouchons

Organisation : les ateliers « Se projeter » et « Projeter », choisis par les enfants et/ou l'éducateur, sont répartis tous les 50 mètres sur un parcours circulaire. Numérotés, ils doivent être faits dans l'ordre. Au centre, une boucle de 50 mètres est balisée. Les règles de jeu, les critères de réalisation et de performance (de 1 à 3 points) des ateliers sont indiqués dans les fiches pédagogiques du fichier Kid'Athlé.

Règle du jeu : les enfants sont répartis sur tous les ateliers. Au signal de départ, ils ne réalisent pas l'atelier sur lequel ils sont mais vont au suivant. A chaque atelier réalisé, ils retiennent la meilleure performance sur les 3 essais possibles (ils ne sont pas obligés de faire les 3 essais) puis vont au centre du dispositif pour transférer du seau réserve vers leur seau performance le nombre de bouchons ainsi gagnés.

S'ils constatent qu'il y a la queue à un atelier, ils peuvent choisir de réaliser la boucle de 50 m au centre du dispositif à raison de 2 points par tour. Là aussi, ils traduisent les points gagnés en bouchons.

Durée : 10 à 12'.



Enfant

But : je marque le plus de points possible.

Critère de réussite : je réussis si j'arrive à marquer le plus de points possible...

Critère de réalisation : ...et à condition que je gère ma récupération lors de mes passages aux ateliers.

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer le nombre d'ateliers.

Augmenter ou diminuer les distances inter ateliers



ETAPE 2

Nom du jeu
Tous ensemble

Thème
Je prends plaisir à me surpasser

Educateur

Objectif : gérer sa récupération en fonction d'un projet d'équipe.

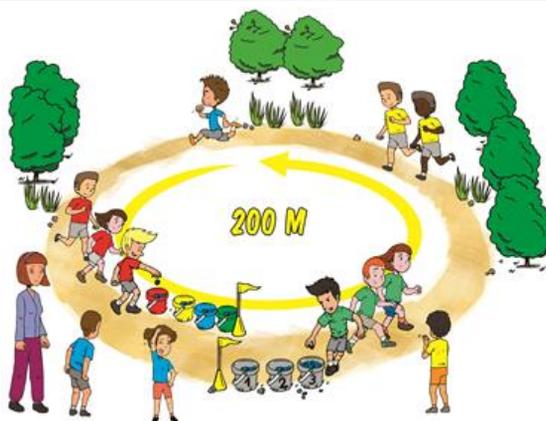
Situation

Organisation : un circuit de 200 mètres, des équipes de 3 coureurs.

Règle du jeu : les enfants réalisent des tours qui peuvent être effectués en fonction des capacités du moment de chacun : seul, par 2 ou en équipe de 3 coureurs. Tout tour commencé avant le signal de fin est comptabilisé.

Durée : entre 6 et 8'.

	Nombre de bouchons gagnés	Différenciation des points en fonction de la couleur des bouchons
Tour réalisé par un coureur seul	1 bouchon	Bouchon de couleur blanche = 1 point
Tour réalisé par un groupe de deux coureurs	2 bouchons par coureur	Bouchon de couleur bleue = 2 points
Tour réalisé par l'équipe de trois coureurs	3 bouchons par coureur	Bouchon de couleur verte = 3 points



Enfant

But : mon équipe marque le plus de points possible.

Critère de réussite : je réussis si je fais le plus de tours possible...

Critère de réalisation : ...et à condition que je gère ma récupération en concertation avec mes équipiers.

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer la durée d'effort.

Augmenter ou diminuer la distance du parcours (attention plus celle-ci est courte et plus les enfants marquent des points ce qui entretient la motivation).

Modifier le nombre de coureurs par équipe et donc la valeur des points.

Obliger à ce qu'il y ait tout le temps au moins un coureur.



ETAPE 2

Nom du jeu
La mémoire

Thème
Je prends plaisir à me surpasser

Educateur

Objectif : décentrer son attention.

Situation

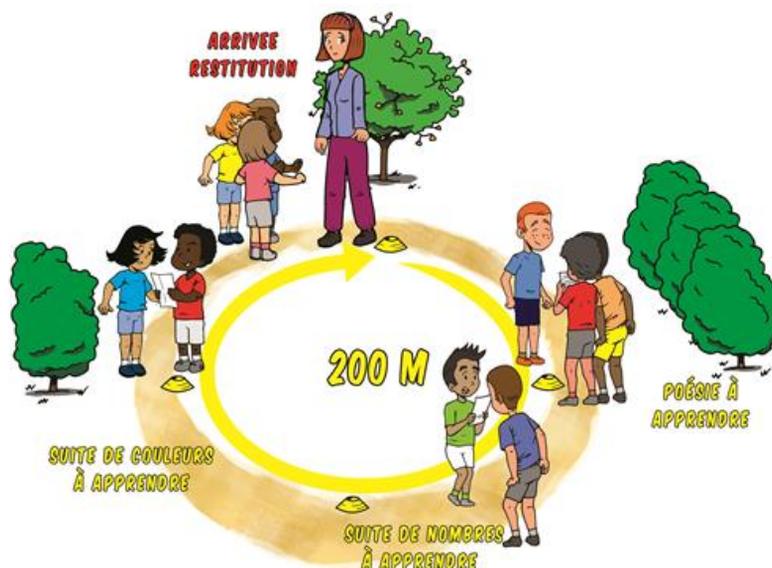
Matériel : rubalise ou plots, chronomètres

Organisation : un circuit de 200 mètres.

Règle du jeu : les équipes de 2 ou 3 enfants dont 1 est muni d'un chronomètre (le maître du temps) se déplacent en groupes et doivent mémoriser différents thèmes (suite de nombres, poèmes, camaïeu de couleurs...) proposés par des responsables de base. Pour l'ensemble du jeu, y compris les réponses restituées, l'équipe dispose d'un temps limité à 3'.

Chaque réponse restituée juste = 5 points.

- 1 point par dizaine de secondes dépassées.



Enfant

But : mon équipe marque le plus de points possible.

Critère de réussite : nous réussissons si nous marquons le plus de points possible...

Critère de réalisation : ...et à condition que nous soyons concentrés lors des épreuves de mémorisation.

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer les distances entre les bases et/ou ajouter des bases.

Utiliser les acquis de la classe : table de multiplication, poésie apprise, ordre des couleurs de l'arc en ciel, dates historiques, capitales, règles de grammaire ou de conjugaison



ETAPE 2

Nom du jeu
A l'écoute

Thème
Je prends plaisir à me surpasser

Educateur

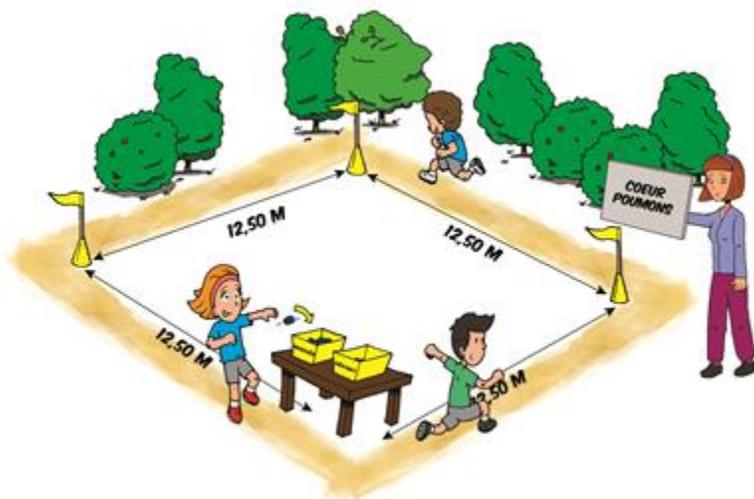
Objectif : écouter son corps.

Situation

Matériel : jalons, récipients, bouchons.

Règle du jeu : même règle que le jeu « Les lièvres pressés ». Dès que l'adulte montre une pancarte ou annonce (cœur, souffle ou douleurs), je m'arrête pour écouter ou pour me concentrer sur le thème demandé. Au coup de sifflet, je repars.

Durée : 3 à 6'.



Enfant

But : mon équipe marque le plus de points possible.

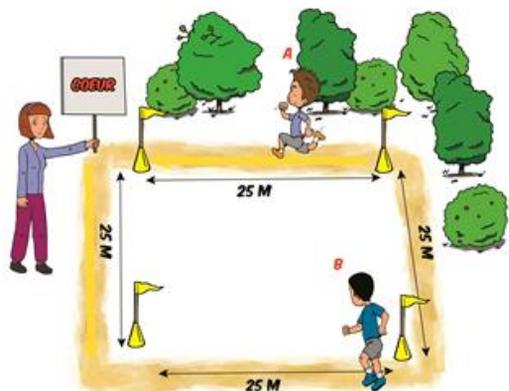
Critère de réussite : nous réussissons si nous marquons le plus de points possible...

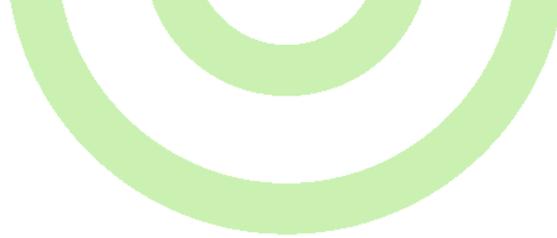
Critère de réalisation : ...et à condition que nous soyons concentrés lors des épreuves de mémorisation.

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer la durée du jeu.

Même règle que le jeu « Le lièvre et la tortue »





SITUATIONS D'APPRENTISSAGE :

J'adapte ma vitesse de déplacement



ETAPE 1

Nom du jeu
La bonne distance

Thème
J'adapte ma vitesse de déplacement

Educateur

Objectif : se répartir des distances à parcourir au sein d'un collectif.

Situation

Organisation : un espace naturel.

Règle du jeu : les équipes de 3 à 4 enfants observent une équipe qui se déplace sur un parcours. L'équipe observée doit rester groupée. Le parcours doit toujours être vu de toutes les équipes qui observent. Le temps du parcours est chronométré et ne doit pas excéder 30''.

A la suite, les groupes se succèdent sans être vus par les autres pour réaliser un parcours similaire durant un temps identique.

L'équipe qui s'est le plus rapprochée de la durée observée propose à son tour un nouveau parcours.



Enfant

But : le groupe reproduit un déplacement selon une durée identique.

Critère de réussite : on réussit si on réalise un parcours similaire...

Critère de réalisation : ...et à condition qu'on l'effectue durant le même temps

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer le temps du parcours observé.

Le déplacement observé alterne des séquences marchées et d'autres courues.

Aménager l'espace.

Sur 10 bouchons attribués au départ à chaque équipe, enlever 1 bouchon par tranche de 5'' d'erreur.



ETAPE 1

Nom du jeu
La bonne distance

Thème
J'adapte ma vitesse de déplacement

Educateur

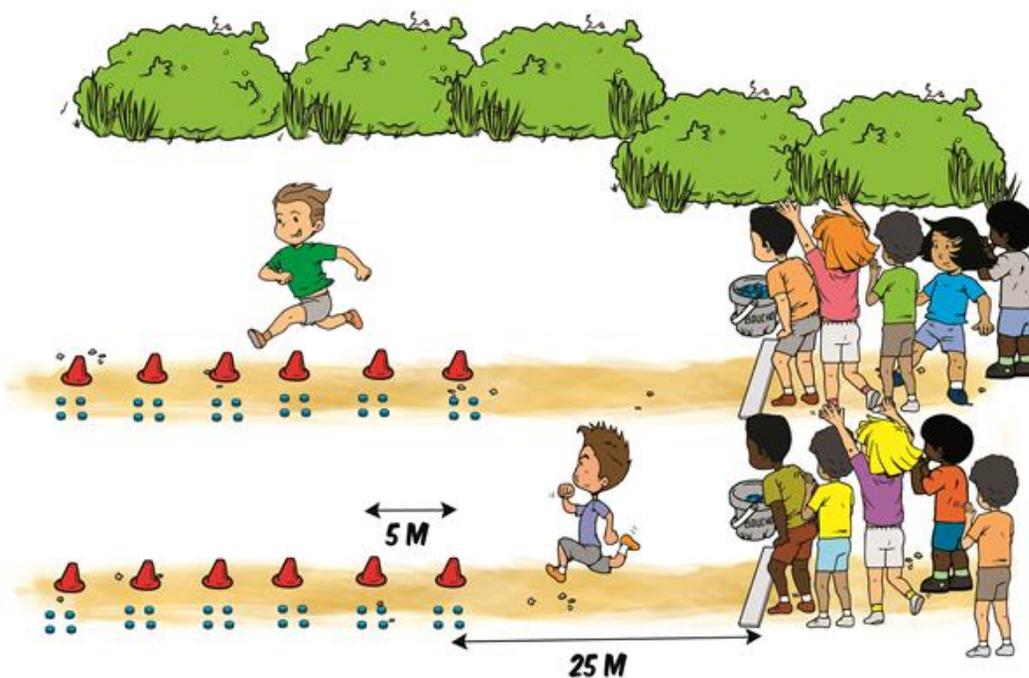
Objectif : se répartir des distances à parcourir au sein d'un collectif.

Situation

Matériel : plots, bouchons.

Règle du jeu : les 6 coureurs, à tour de rôle (ils se tapent dans la main lors du relais), transfèrent un à un les bouchons placés près des plots dans le seau performance. Chaque coureur choisit le plot qu'il souhaite atteindre.

L'équipe gagnante est celle qui a transféré tous (ou le plus de) bouchons avant les autres (ou l'autre) équipes défilées. Tout bouchon touché avant le signal de fin est comptabilisé. Durée : 4 à 6'.



Enfant

But : je dois rapporter le plus de bouchons possible pour mon équipe.

Critère de réussite : je réussis si je rapporte le plus de bouchons possible...

Critère de réalisation : ...et à condition que je cours sur la distance qui me convient le mieux.

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer les distances et/ou la durée du jeu.

Différencier la valeur des bouchons en fonction de leur distance (1^{er} plot = 1 point, 2^{ème} = 2 points...).

Pour une même équipe, 2 enfants partent en même temps et transmettent, à la fin de leur parcours, un témoin au coureur suivant.



ETAPE 1

Nom du jeu
L'étoile

Thème
J'adapte ma vitesse de déplacement

Educateur

Objectif : adapter sa vitesse de déplacement en fonction de la distance.

Situation

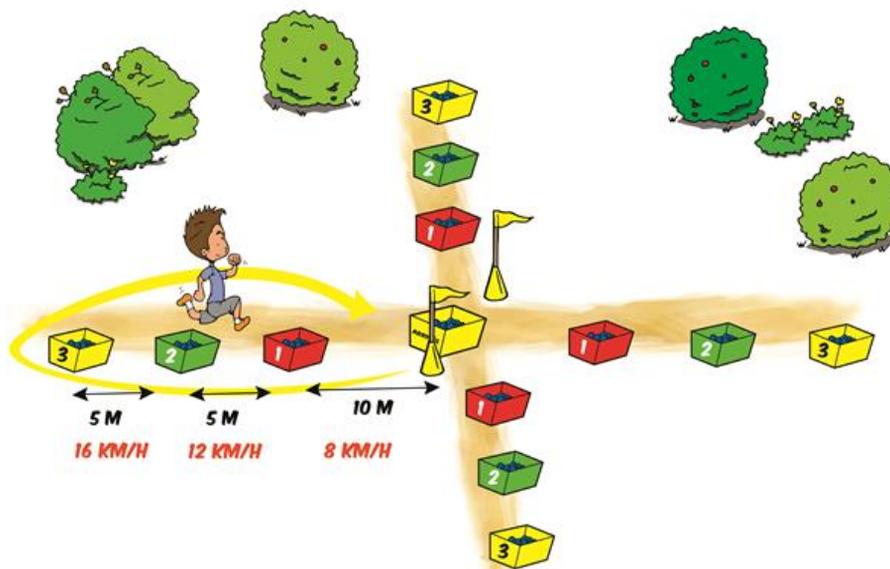
Matériel : récipients de couleurs différentes, jalons.

Organisation : installer autant de branches d'étoile qu'il y a d'enfants (limiter l'organisation à 8 enfants).

Règle du jeu : les enfants choisissent une branche. Au signal de départ, tout le monde part du centre et va poser son bouchon dans le récipient le plus éloigné pour lui, à condition d'être revenu au centre (jalons jaunes) toutes les 9" (coup de sifflet). Ils reprennent un bouchon et ainsi de suite.

A la fin du jeu, les enfants comptent les points obtenus : récipient rouge = 1 pt, récipient vert = 2 pts, récipient jaune = 3 pts.

Durée : 3'



Enfant

But : je marque le plus de points possible.

Critère de réussite : je réussis si je choisis le récipient qui me rapporte le plus de points...

Critère de réalisation : ...et à condition que je sois de retour à la base centrale au coup de sifflet.

Variables d'évolution

Augmentation du temps et/ou de la distance.

Modifier la valeur des bouchons.



ETAPE 2

Nom du jeu
Le régulo

Thème
J'adapte ma vitesse de déplacement

Educateur

Objectif : adapter sa vitesse de déplacement en fonction d'un projet collectif.

Situation

Matériel : bouchons de 3 couleurs différentes, plots, rubalise, récipients.

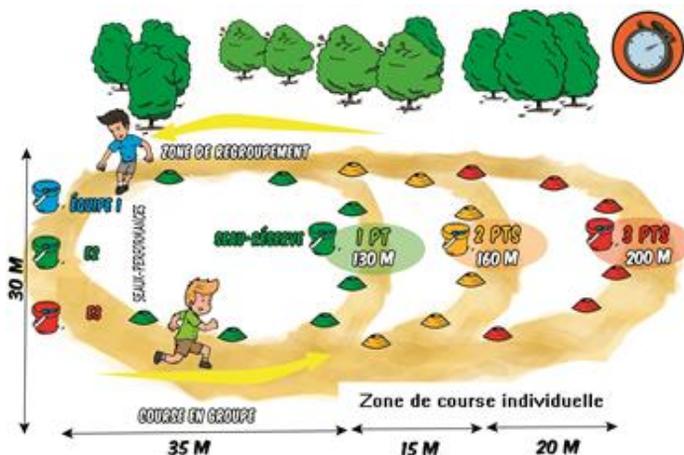
Organisation : les 3 circuits emboîtés de 130 m (rectangle de 35 x 30), 160 m (50 x 30) et 200 m (70 x 30) sont jalonnés par des bandes de rubalise ou plots. Sur la largeur commune aux 3 parcours sont disposées les « seaux-performances » de chaque équipe. 3 « seaux-réserves » contenant des bouchons de couleurs différentes (une couleur par parcours) sont disposés au milieu de chacune des largeurs opposées. Les coureurs d'une même équipe sont identifiés par des maillots ou des dossards.

Règle du jeu : le départ et l'arrivée se font à partir des bases équipes. Au signal de départ, les coureurs de toutes les équipes partent dans le même sens et empruntent le parcours qu'ils veulent en prenant en compte le fait qu'ils devront se regrouper en équipes dans les zones prévues à cet effet (zones latérales de regroupement de 35 m).

Le but est d'accumuler le plus de points possibles durant le temps de course. Selon le parcours choisi, la valeur des bouchons est différente :

- la grande boucle permet de gagner 3 points,
- la boucle intermédiaire 2 points,
- la petite boucle 1 point.

Durée : 6 à 8'.



Enfant

But : mon équipe doit marquer le plus de points possible.

Critère de réussite : je réussis si j'emprunte la boucle qui me permet de marquer le plus de points possible...

Critère de réalisation : ...et à condition que je me retrouve avec mes équipiers dans les zones de regroupement prévues à cet effet à la fin de chaque parcours.

Variables d'évolution

Obliger le groupe à utiliser au moins 2 parcours différents à chaque tour.

Augmenter ou diminuer la durée d'effort.

Augmenter ou diminuer la distance des boucles.



ETAPE 2

Nom du jeu
Le train

Thème
J'adapte ma vitesse de déplacement

Educateur

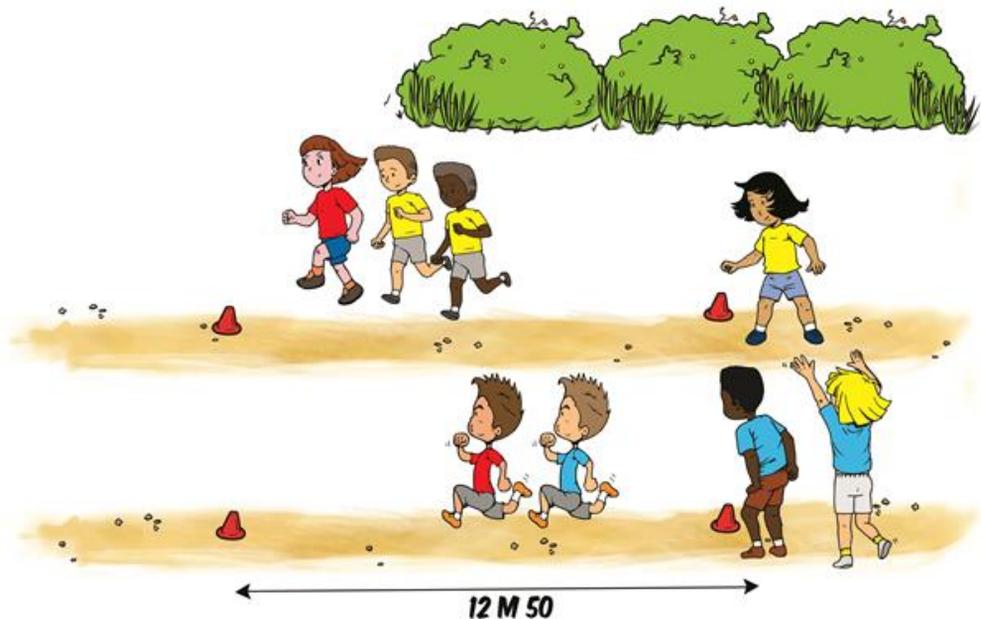
Objectif : adapter la vitesse de déplacement de l'équipe en fonction d'un projet collectif.

Situation

Matériel : jalons, chasubles.

Organisation : les équipes de 4 enfants se défilent sur un parcours en épingle de 12 m 50.

Règle du jeu : au signal de départ, les enfants porteurs de la chasuble rouge (les locomotives) réalisent le parcours en allers et retours. A chaque passage par la base, ils emmènent avec eux un autre coureur et ainsi de suite jusqu'au dernier coureur. Les suiveurs doivent courir en colonne derrière la locomotive (pas plus d'1 m d'écart). L'équipe gagnante est celle qui arrive en premier et qui est restée groupée. Réaliser 4 manches en changeant de locomotive à chaque fois.



Enfant

But : mon équipe se déplace groupée le plus vite possible.

Critère de réussite : nous réussissons si nous allons le plus vite possible...

Critère de réalisation : ...et à condition que l'allure de déplacement soit adaptée aux possibilités de chacun.

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer la distance.

Augmenter ou diminuer le nombre de coureurs par équipe.

Classer les équipes sur une seule manche (contribue à une stratégie d'équipe pour répartir les ordres de course en fonction des possibilités de chaque coureur).



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 2

Nom du jeu
En même temps

Thème
J'adapte ma vitesse de déplacement

Educateur

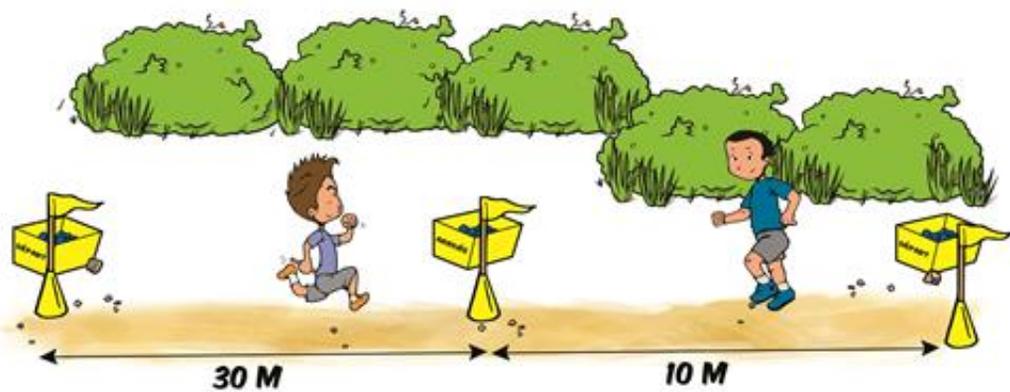
Objectif : adapter sa vitesse de déplacement en fonction d'un partenaire.

Situation

Matériel : 3 récipients, bouchons, 3 jalons, un témoin.

Règle du jeu : les duos d'enfants doivent adapter mutuellement leurs allures afin d'être toujours en déplacement et de se transmettre le témoin au centre du dispositif. A chaque aller / retour réalisé, ils transfèrent un bouchon du jalon vers la boîte centrale.

Durée 6 à 12'.



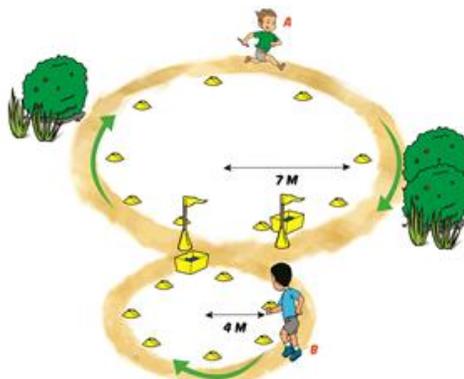
Enfant

But : je gagne le plus de bouchons possible.

Critère de réussite : je réussis si je rapporte le plus de bouchons possible...

Critère de réalisation : ... et à condition que je sois toujours en déplacement et que j'arrive en même temps que mon partenaire à la zone de transmission du témoin.

Variables d'évolution



Adapter sa vitesse de déplacement sur la petite boucle afin de transmettre le témoin à son partenaire au nœud du 8 puis faire la grande boucle et ainsi de suite. A chaque croisement transférer un bouchon.

JEUNES

ATHLÈ



ETAPE 2

Nom du jeu
La rencontre

Thème
J'adapte ma vitesse de déplacement

Educateur

Objectif : adapter sa vitesse de déplacement collective en fonction d'une autre équipe.

Situation

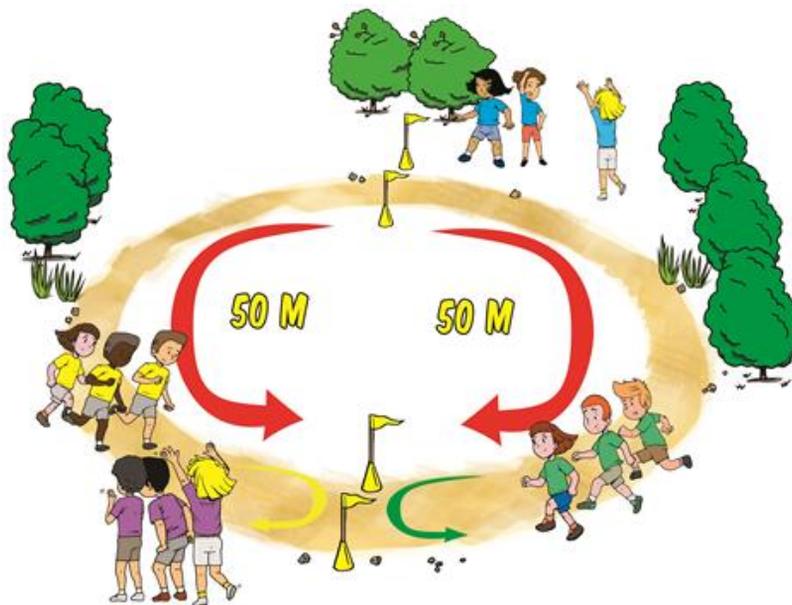
Matériel : jalons, rubalise.

Organisation : un circuit de 100 mètres divisé en 2 parties.

Règle du jeu : au départ d'un parcours circulaire de 100 mètres, 2 équipes de 2 ou 3 coureurs partent en même temps dans le sens opposé. Elles doivent se croiser en aller et retour tous les 50 mètres au niveau des jalons. A chaque croisement simultané, elles ajoutent un point à leur score. Les équipe en observation / récupération note le score.

Organiser un tournoi à l'issue duquel l'équipe gagnante sera celle qui aura accumulé le plus de points.

Durée : 4 à 6'.



Enfant

But : mon équipe marque le plus de points possible.

Critère de réussite : nous réussissons si nous réalisons le plus de croisements possible...

Critère de réalisation : ...et à condition que nous adaptions notre allure de déplacement à l'autre équipe.

Variables d'évolution

Augmentation du temps et / ou de la distance.

Les équipes déterminent un nombre de croisements à réaliser ou à battre (notion de record).

Augmentation du nombre de coureurs par équipe.



ETAPE 2

Nom du jeu
L'entonnoir

Thème
J'adapte ma vitesse de déplacement

Educateur

Objectif : adapter sa vitesse de déplacement en fonction des contraintes de course.

Situation

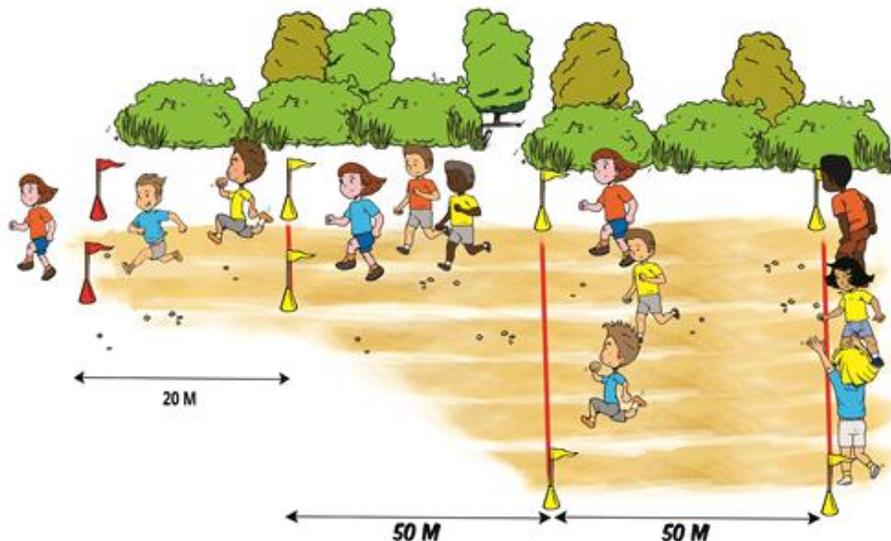
Matériel : rubalise, jalons ou plots.

Organisation : les enfants d'une même équipe identifiés par une chasuble sont alignés en différentes vagues.

Règle du jeu : au signal, la première vague d'enfants se déplacent sur la section de 50 m en maintenant une ligne de front. Sur les 50 m suivants, ils ont le droit d'accélérer pour passer le goulet de l'entonnoir en premier. Les différentes vagues passent à tour de rôle.

Des points sont attribués selon l'ordre d'arrivée : 1 point pour le 1^{er}, 2 points pour le 2^{ème}...

L'équipe gagnante est celle qui a l'issue de toutes les manches a marqué le moins de points.



Enfant

But : mon équipe marque le moins de points.

Critère de réussite : je réussis si j'arrive dans les premiers à l'arrivée...

Critère de réalisation : ...et à condition que je respecte les consignes de jeu.

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer les distances d'accélération et / ou de préparation.

Réaliser plusieurs manches afin d'homogénéiser les niveaux dans les groupes.

Laisser les équipes décider de la répartition au sein des groupes.

Répartir 2 enfants d'une même équipe dans une même vague



ETAPE 2

Nom du jeu
Le steeple

Thème
J'adapte ma vitesse de déplacement

Educateur

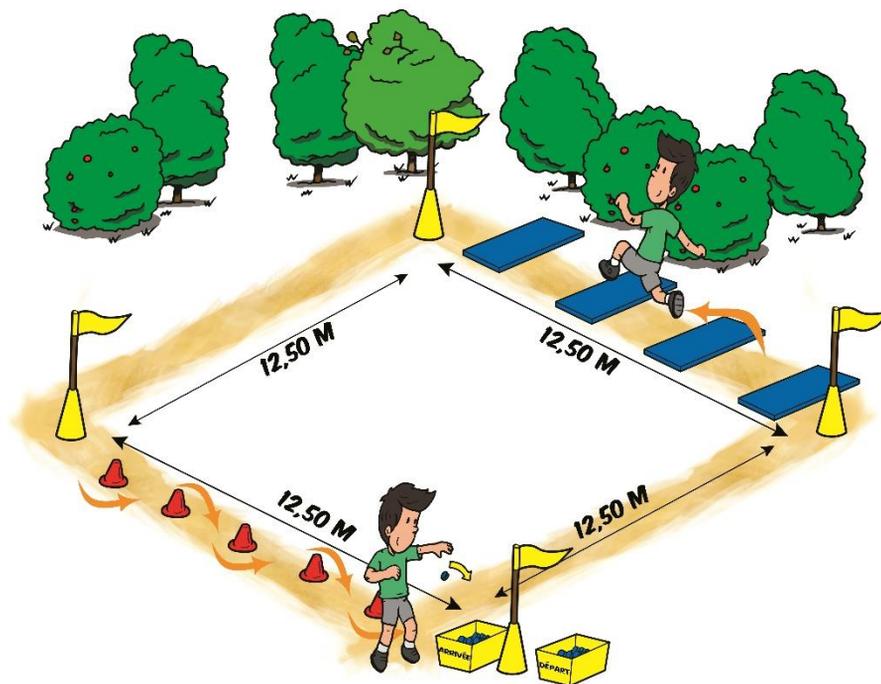
Objectif : adapter sa vitesse de déplacement en fonction des contraintes de course.

Situation

Matériel : 2 récipients, bouchons, 4 jalons, 4 tapis de 0,5 x 1 m, 6 plots.

Règle du jeu : à chaque tour, l'enfant transfère un bouchon du « seau-réserve » au « seau-performance ». Il a le choix de son allure de déplacement (marche ou course) sur les 2 sections libres mais il est obligé de courir sur les sections avec obstacles et slalom.

Réaliser plusieurs manches (sur une ou plusieurs séances) afin de comparer les différents scores obtenus.
Durée entre 4 et 6'.



Enfant

But : je transfère le plus de bouchons possible.

Critère de réussite : je réussis si je transfère le plus de bouchons possible...

Critère de réalisation : ...et à condition que je respecte les contraintes imposées.

Variables d'évolution

Augmentation du temps et / ou de la distance.

Aménagements de l'espace : mettre des obstacles à contraintes différentes (long, haut, masquant, culturel) ou imposer des modes de déplacement (pas chassés par exemple)

ATHLÉ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

Chef de projet :
Philippe Leynier

Coordination du projet :
Jean-Claude Farault, Guillaume Geisler, Thierry Lichtlé

Groupes de travail :

Mickaël Bellec, Jean-claude Farault, Guillaume Geisler, Daniel Laigre, Philippe Leynier, Thierry Lichtlé, Roger Milhau, Jean-Patrick Thirion, Yann Vaillant

Rédaction :
Jean-Claude Farault

Illustrations :
Jean-Marie Tellot

Mise en forme :
Cécile Boinot

Editeur :
FFA