



# ANIM'ATHLÉ

## SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

**Chef de projet : J.-P. Thirion (FFA)**

**Coordination fédérale : P. Leynier (FFA) et A. Prawerman (USEP)**

**Groupe de travail : M. Bellec (CPD), M. Lacroix (USEP),**

**D. Laigre (FFA), T. Lichtlé (FFA)**

**Rédaction : J.-C. Farault (CPD)**



**PARTENAIRE PRINCIPAL**



## OBJECTIF DU FICHER PÉDAGOGIQUE ANIM'ATHLÉ

Les fiches pédagogiques Anim'Athlé proposent des situations d'apprentissage qui vont préparer ou faire progresser dans les 29 situations de rencontre du fichier Anim'Athlé. Ces situations d'apprentissage peuvent donc être choisies soit en amont de la préparation des ateliers d'une rencontre Anim'Athlé soit à la suite d'une rencontre Anim'Athlé en fonction des difficultés rencontrées par l'enfant.

Ces situations d'apprentissage cherchent à mettre en place les pré-requis moteurs nécessaires à l'acquisition future d'apprentissages athlétiques de plus en plus spécifiques. Toutes les situations s'organisent dans le cadre des parcours de formation motrice, sociale et citoyenne de l'enfant.

## L'ORGANISATION DES FICHES

Au centre de la fiche, l'atelier de rencontre permet à l'enfant de constater ses progrès lors de la rencontre et à ce titre, contribue à l'évaluation du champ d'apprentissage « *Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée* ».

Autour de cet atelier de rencontre, 5 situations d'apprentissage sont proposées. Toutes font référence à l'objectif de l'atelier ;

- sur la gauche de la fiche, 2 situations qui permettent d'adapter la difficulté aux capacités de l'enfant : en bas plus facile et en haut plus difficile ;
- sur la droite, 3 variantes explorant d'autres dimensions.

Les fiches proposent :

- un dessin<sup>1</sup> de la situation ;
- un titre qui donne du sens à l'apprentissage en insistant par exemple sur la variation rythmique, la consigne, la métaphore... ;
- des critères de réalisation formulés du point de vue de l'enfant. En permettant d'ajuster son action sur les essais suivants, ces critères de réalisation rendent l'enfant acteur de ses apprentissages ;
- des consignes complémentaires si nécessaire.

## LES PRINCIPES D'APPRENTISSAGE

**Auto apprentissage :** la solution doit émerger de l'activité motrice de l'enfant. Il s'agit de réduire l'écart qu'il perçoit entre sa prestation et la connaissance du résultat attendu de son action (les critères de réussite) et la façon dont il la réalise (les critères de réalisation). Ces critères concrets sont lus dès que l'action est finie, par l'enfant lui-même et après chaque essai.

**Auto adaptation :** partant de sa motricité habituelle, l'enfant ajuste progressivement sa réponse motrice. Ponctuelle au début des apprentissages, la réussite va, au fur et à mesure des essais, se stabiliser. Il faudra renforcer cette réussite afin que l'enfant la réalise avec plus de facilité et d'efficacité. A cette condition, il portera sa motricité habituelle vers une motricité de plus en plus athlétique. La quantité de pratique est un élément fondamental de progrès.

## EXEMPLE D'UNE SÉANCE D'APPRENTISSAGE

Fonction des temps de la séance	Forme d'organisation	Moyen d'apprentissage	Finalité de la situation
Entrée dans l'activité	En colonnes	Jeux de déplacements d'animaux	Education physique
	En ateliers ou en collectif	Jeux avec matériels ou parcours aventures ou défis ou jeux collectifs	Educatons motrice et sociale
Développement du répertoire moteur athlétique	En ateliers	Un atelier pour chaque intention motrice : projeter, se projeter, se déplacer	Educatons athlétique, physique, motrice et à l'autonomie
	En parcours	Les ateliers précédents sous forme de parcours	
Sortie de l'activité	En collectif	Jeux collectif de retour au calme	Education physique et retour au calme
	Seul	Postures statiques	
	Seul	Jeux de relaxation	

<sup>1</sup> Les dimensions, distances, durées... sont précisées dans les fiches de rencontre Anim'Athlé. Elles sont données à titre indicatif.

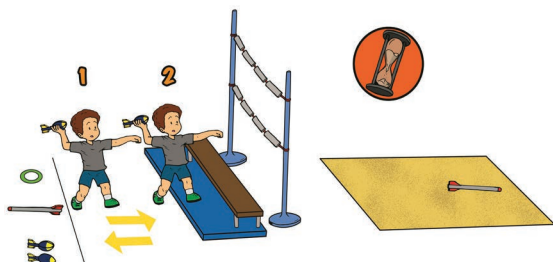
GS / CP

## Projeter

Lancer en déplacement et s'orienter de profil

Plus difficile

### Dans la fenêtre

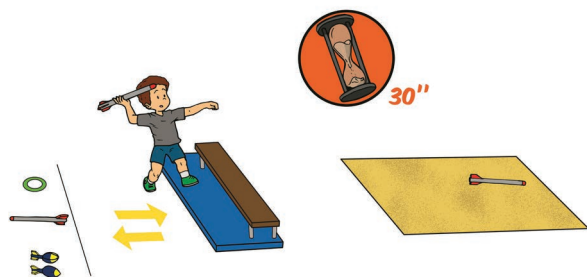


**Consigne :** je me déplace en pas chassés. La fusée doit passer entre les élastiques.

**Critère de réalisation :** je pose un seul pied sur le tapis au moment du lancer.

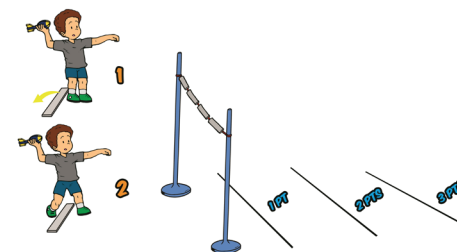
Plus facile

### Dans la cible



**Critère de réalisation :** je pose un seul pied sur le tapis au moment du lancer.

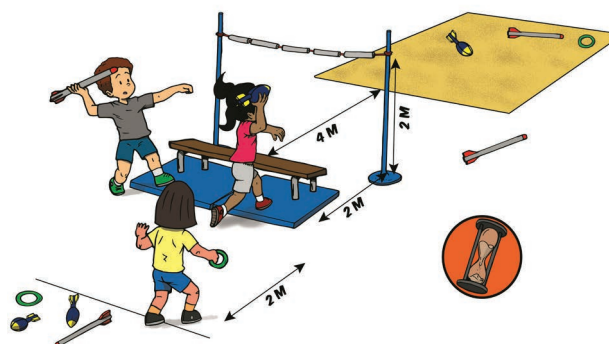
### Un pas en arrière



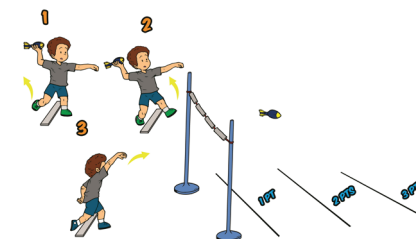
**Consigne :** dès que mon pied se pose en arrière je lance en transférant le poids de mon corps vers l'avant.

**Critère de réalisation :** lors du lancer, je conserve les 2 pieds de chaque côté de la latte.

### #1 L'ÎLE AUX OBJETS



### Le culbuto



**Consigne :** de profil pieds écartés, je soulève la jambe arrière, la repose puis soulève la jambe avant, et je lance dès que je repose mon pied au sol.

**Critère de réalisation :** lors du lancer, je conserve les 2 pieds de chaque côté de la latte.

### Le plus loin



**Consigne :** je vais chercher les projectiles pour les lancer le plus loin possible par-dessus l'élastique.

**Critère de réalisation :** je pose un seul pied sur le tapis au moment du lancer.

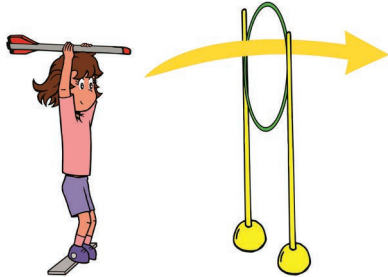
**GS / CP**

## Projeter

Produire une trajectoire tendue avec un projectile long, fixer le bas du corps

Plus difficile

### Debout à 2 mains

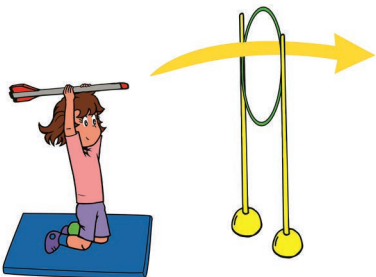


**Consigne** : je cache mes pieds avec mes genoux (bassin rétro versé).

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

Plus facile

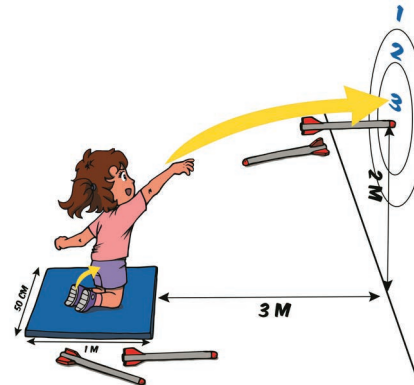
### A genoux à 2 mains



**Consigne** : mon corps est un bloc. Tout le bloc recule et avance en même temps.

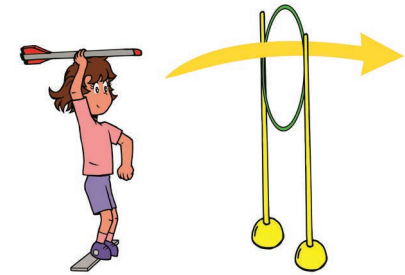
**Critère de réalisation** : mes fesses ne doivent pas toucher le ballon.

## #2 LE CERCLE DU SOLEIL



La cible est à la hauteur de la fusée

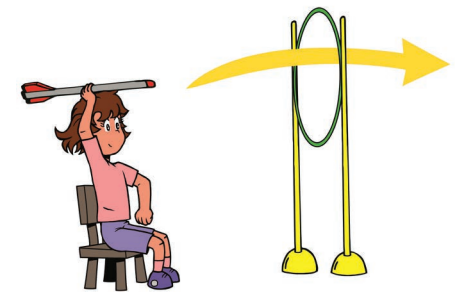
### Debout à une main



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

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

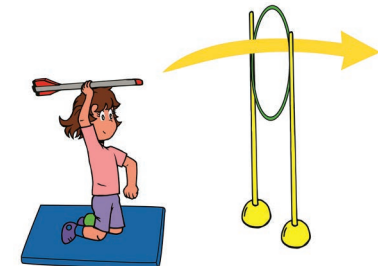
### Assis à 1 main



**Consigne** : en appui contre le dossier, je laisse partir mon bras en arrière et au retour je lance.

**Critère de réalisation** : je reste assis, dos collé au dossier.

### A genoux à 1 main



**Consigne** : mon corps est un bloc. Tout le bloc recule et avance en même temps.

**Critère de réalisation** : mes fesses ne doivent pas toucher le ballon.

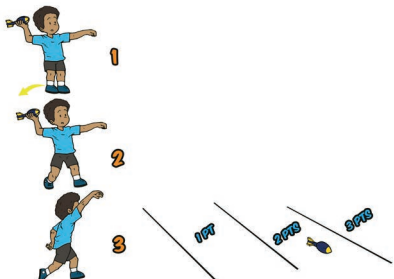
GS / CP

## Projeter

S'orienter de profil pour lancer loin

Plus difficile

### Le pharaon en mouvement

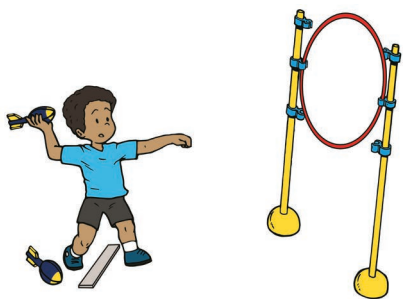


**Consigne :** je pose mon pied en arrière puis je lance en transférant le poids de mon corps sur la jambe avant.

**Critère de réalisation :** je conserve les 2 pieds au sol lors du lancer.

Plus facile

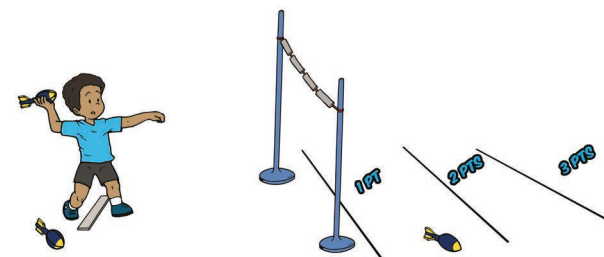
### La porte des étoiles



**Consigne :** je lance le vortex dans le cerceau.

**Critère de réalisation :** mes pieds restent de chaque côté de la latte.

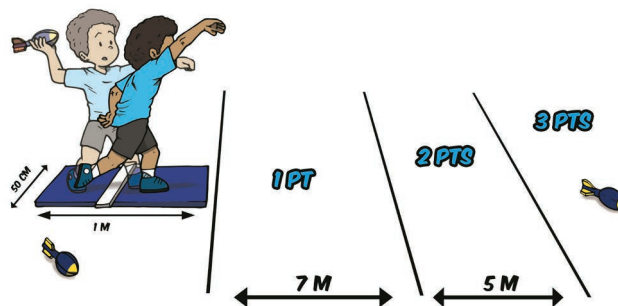
### Par-dessus l'élastique



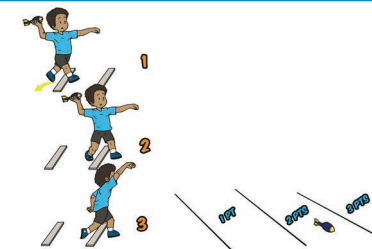
**Consigne :** je lance le vortex le plus loin possible et par-dessus l'élastique.

**Critère de réalisation :** mes pieds restent de chaque côté de la latte.

### #3 LE PHARAON



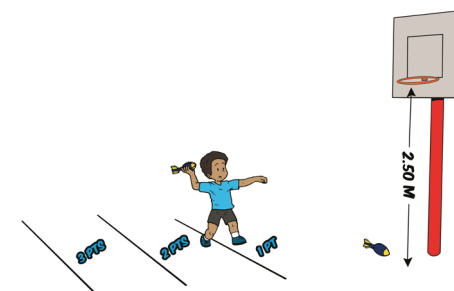
### Entre les lattes



**Consigne :** position de départ à l'amble (pied droit / main droite ou l'inverse), je passe mon pied arrière devant la 1<sup>ère</sup> latte et je lance dès que mon autre pied touche le sol devant la 2<sup>ème</sup> latte.

**Critère de réalisation :** mes pieds restent de chaque côté de la latte.

### Vers les étoiles



**Consigne :** je lance pour toucher le panneau (cible très haute).

**Critère de réalisation :** mes pieds restent de chaque côté de la latte.

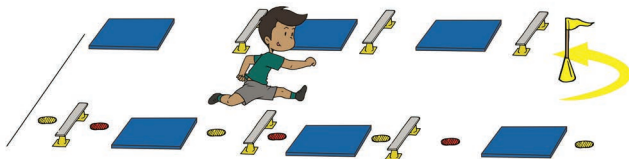
GS / CP

## Se projeter

Franchir des obstacles en courant

Plus difficile

### Intervalles surprises



**Consigne :** les intervalles étant aléatoires, j'adapte ma course aux distances inter obstacles.

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

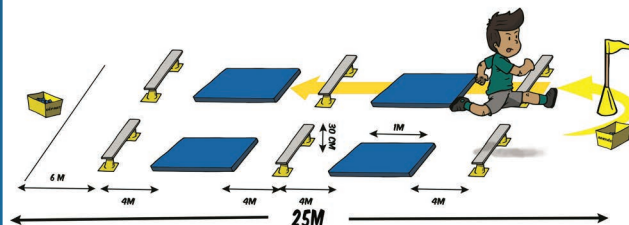
Plus facile

### Mêmes intervalles

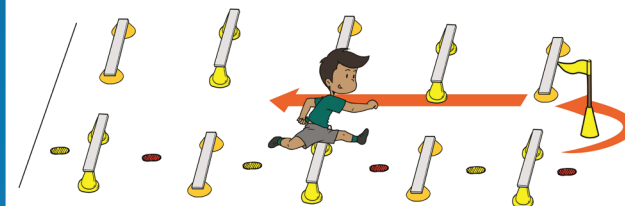


**Critère de réalisation :** je franchis tous les obstacles sans les renverser ni poser le pied dans les zones obstacles.

### #4 LES BOTTES DE 7 LIEUES

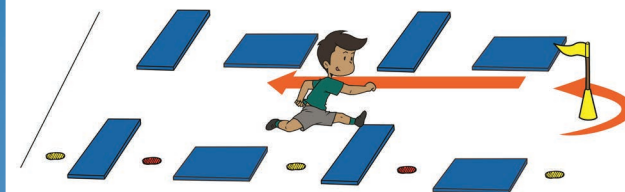


### Obstacles hauts et bas



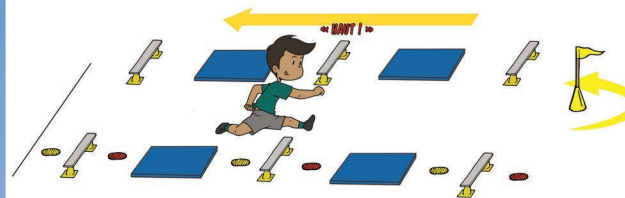
**Critère de réalisation :** je franchis tous les obstacles sans les renverser.

### Obstacles longs et courts



**Critère de réalisation :** je franchis tous les obstacles sans 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 chantés et courus.

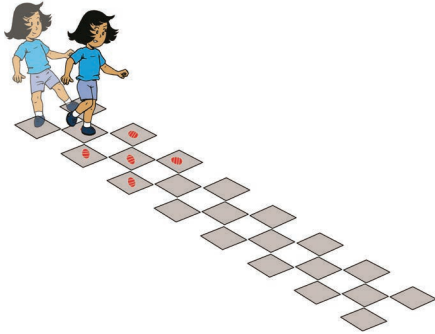
**GS / CP**

## Se projeter

*Rebondir et rythmer*

Plus difficile

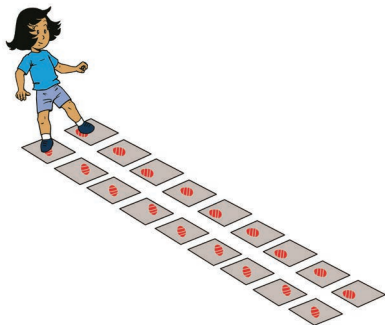
### La marelle 1 pied / 2 pieds



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

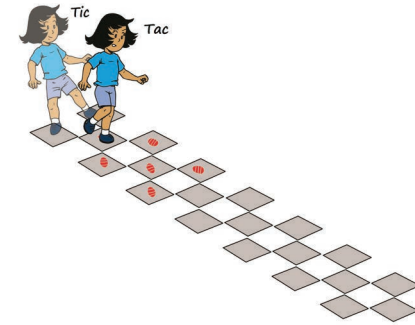
Plus facile

### La marelle 2 pieds



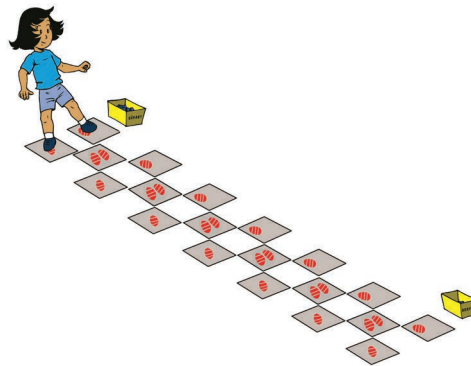
**Critère de réalisation** : je respecte l'enchaînement 2 pieds écartés.

### La marelle rythmée

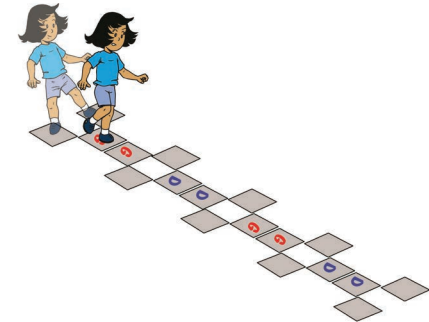


**Critère de réalisation** : je respecte l'enchaînement 1 pied / 2 pieds en énonçant « tic » (2 pieds) « tac » (1 pied) ou l'inverse.

### #5 LA MARELLE

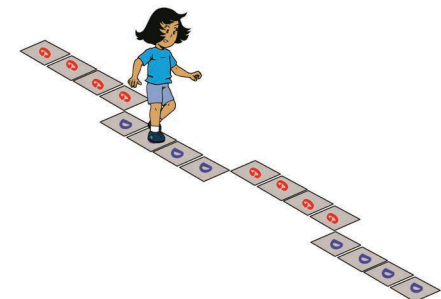


### La marelle cloche pied doublé



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

### 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...

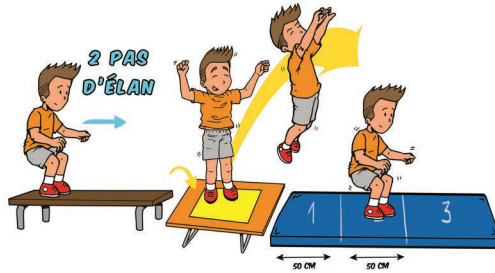
GS / CP

## Se projeter

S'équilibrer durant le vol

Plus difficile

### Elan-plouf-saute

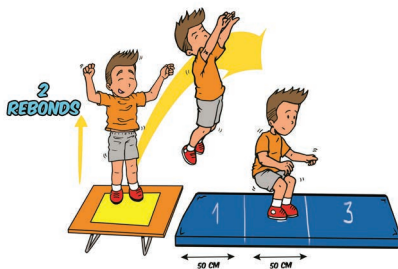


**Consigne :** à la suite des 2 pas d'élan sur le banc, je rebondis dans le trampoline pour sauter le plus loin possible.

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

Plus facile

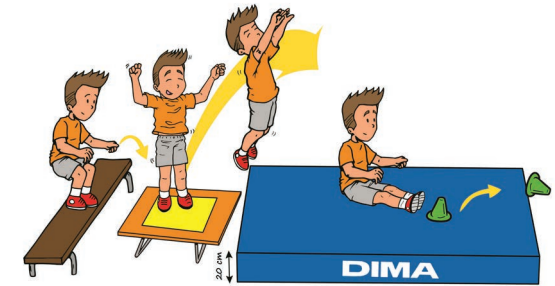
### Plouf-plouf-saute



**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.

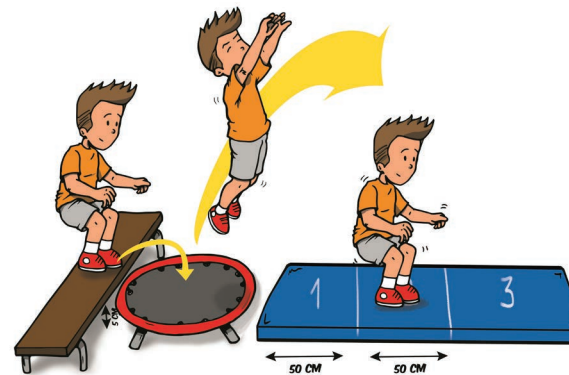
### Chasse-plot



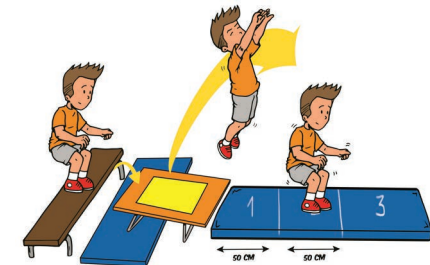
**Consigne :** debout sur le banc, je rebondis dans le trampoline pour chasser le plot.

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

### #6 LE VOL DE PETER PAN



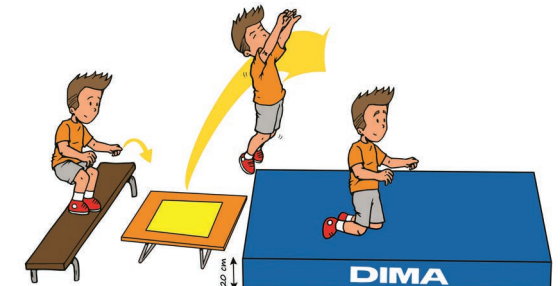
### De plus en plus déséquilibré



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

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

### A genoux



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

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



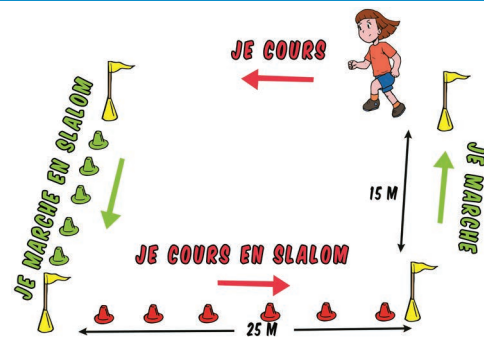
GS / CP

## Se déplacer

Courir et marcher vite dans la durée

Plus difficile

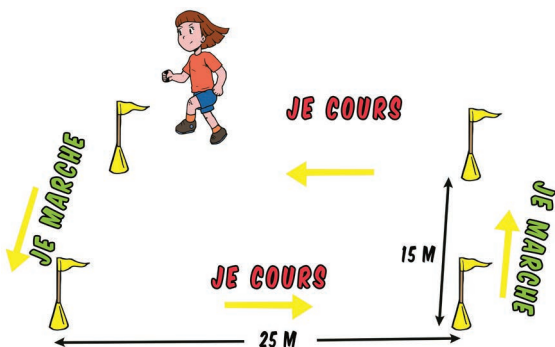
### Le rectangle des slaloms



**Critère de réalisation :** je respecte les allures d'effort et les parcours imposés.

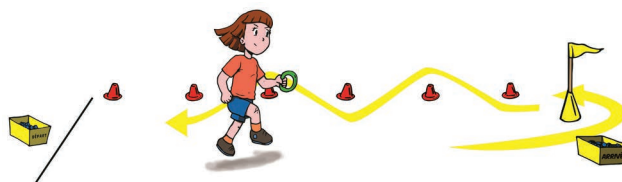
Plus facile

### Le rectangle des allures



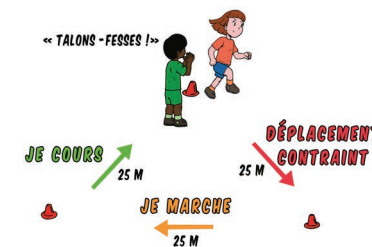
**Critère de réalisation :** je respecte les allures d'effort.

### #7 LE SERPENT



Temps de course de 3 à 6'.  
Tout tour commencé avant la fin  
du signal est comptabilisé

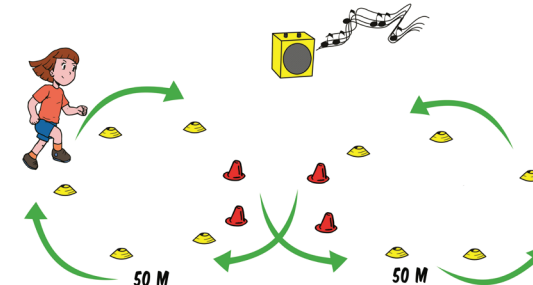
### Le triangle du coureur



**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.

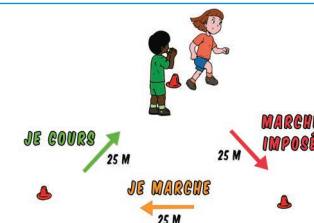
### Les ailes de papillon



**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 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.

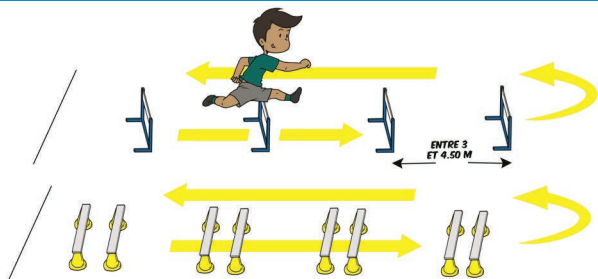
GS / CP

## Se déplacer

Courir vite

Plus difficile

### Les 2 côtés

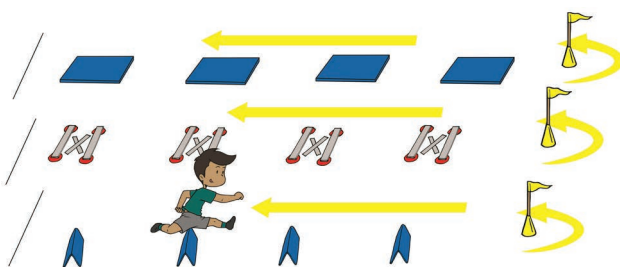


**Consigne** : je réalise les parcours avec une jambe de franchissement différente.

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

Plus facile

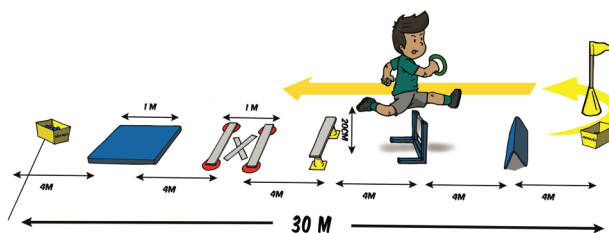
### Les parcours



**Consigne** : j'essaie les différents parcours.

**Critère de réalisation** : je franchis tous les obstacles en courant le plus vite possible

### #8 LA COURSE DE PETER PAN



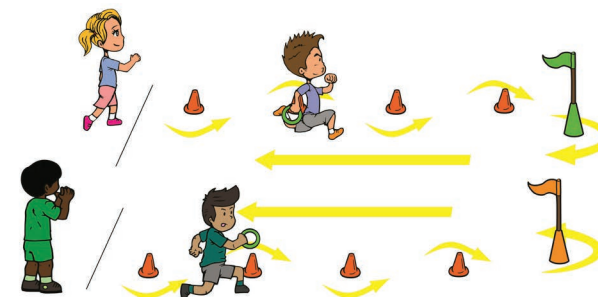
### Les queues du diable



**Consigne** : si je suis le poursuivant je pose la plante de mon pied sur le tapis, si je suis le poursuivi je pose mon talon. Nous partons au signal sonore.

**Critère de réalisation** : j'attrape le foulard si je suis le poursuivant. Je ne me laisse pas rattraper si je suis le poursuivi.

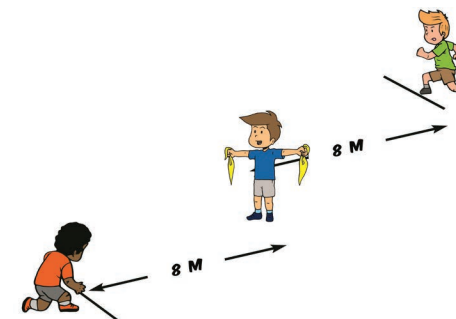
### Les slaloms



**Consigne** : défi par équipes.

**Critère de réalisation** : je respecte le parcours et je transmets l'anneau à mon partenaire à la fin de mon parcours.

### L'épouvantail en face à face



**Consigne** : je démarre au signal sonore.

**Critère de réalisation** : je décroche le foulard en premier.

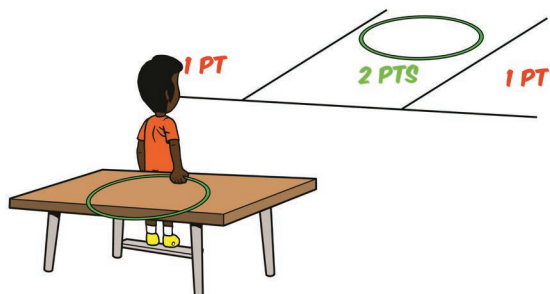
CE

## Projeter

*Ressentir les effets du lancer : les étirements, le fouetté articulaire*

Plus difficile

### L'élastique tout seul

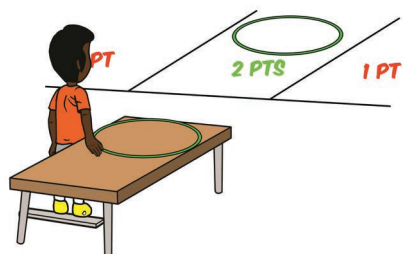


**Consigne :** de face, talons sur la latte, je lance le cerceau.

**Critère de réalisation :** mes talons restent sur la latte.

Plus facile

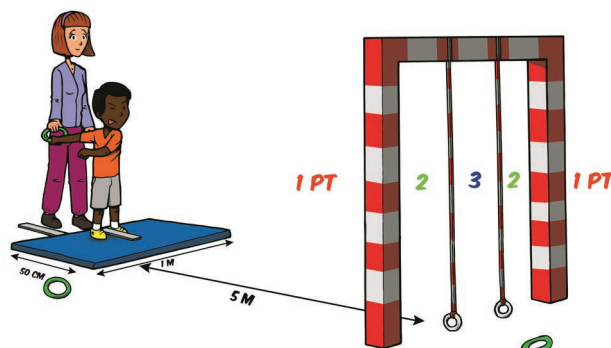
### Pousse-cerceau pieds joints



**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.

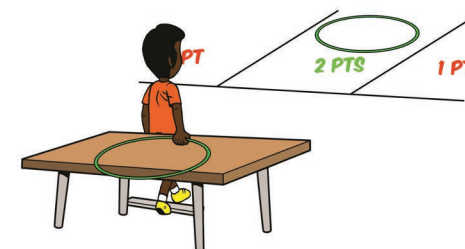
**Critère de réalisation :** mes talons restent sur la latte.

## #9 L'ÉLASTIQUE



Cerceaux plats de 35 cm de diamètre

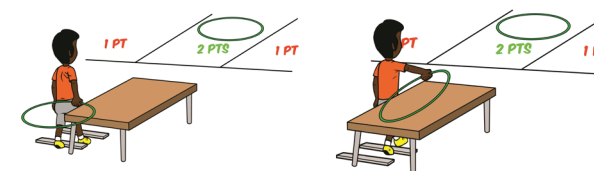
### L'élastique pieds décalés



**Consigne :** de face, pieds décalés (pied droit en arrière pour un lancer main droite) je lance le cerceau.

**Critère de réalisation :** mes pieds restent de chaque côté de la latte.

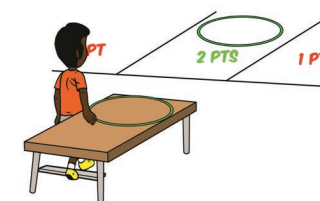
### L'élastique par le mouvement



**Consigne :** de face, pieds décalés (pied gauche en arrière pour un lancer main droite), je lance dès que mon pied arrière se pose devant la 2<sup>ème</sup> latte.

**Critère de réalisation :** mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte.

### Pousse-cerceau pieds décalés



**Consigne :** le cerceau sur la table est en arrière du lanceur. De face, pieds décalés (pied droit en arrière pour un lancer main droite) main placée sur l'arrière du cerceau, je pousse le cerceau avec ma main.

**Critère de réalisation :** mes pieds restent de chaque côté de la latte.

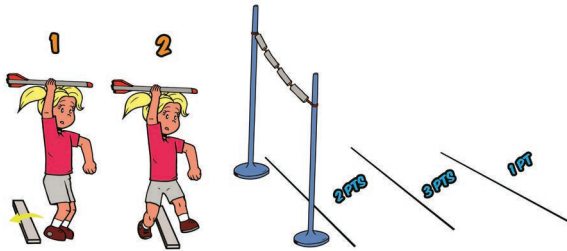
CE

## Projeter

Produire des trajectoires différentes

Plus difficile

En mouvement

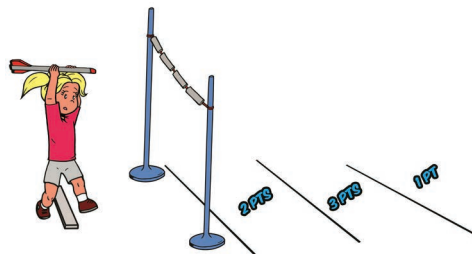


**Consigne** : je pose mon pied en arrière de la latte puis je lance en transférant le poids de mon corps vers l'avant.

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

Plus facile

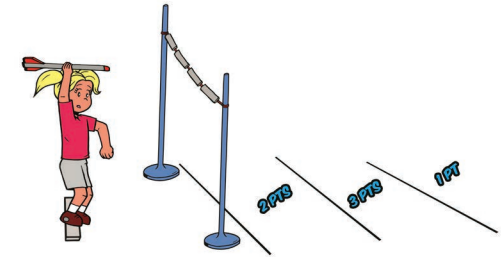
A 2 mains



**Consigne** : pieds décalés, fusée tenue à 2 mains, je lance au-dessus de l'élastique le plus loin possible.

**Critère de réalisation** : mes pieds restent de chaque côté de la latte.

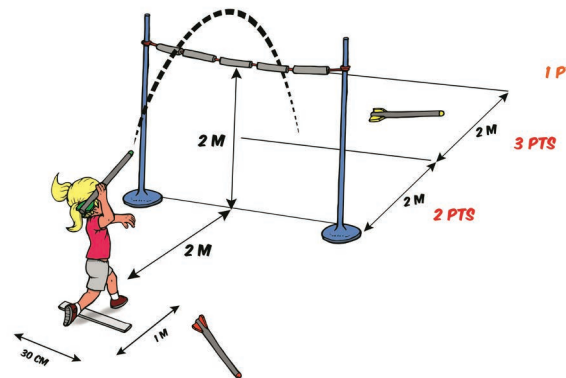
En déséquilibre et à 1 main



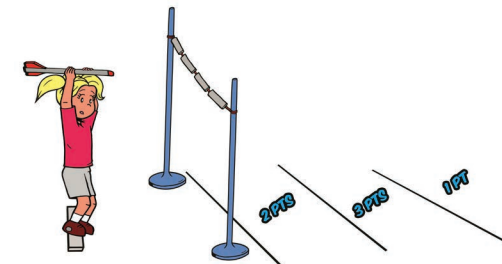
**Consigne** : je cache mes pieds avec mes genoux (genoux fléchis, bassin rétro versé).

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

#10 PAR-DESSUS LES NUAGES



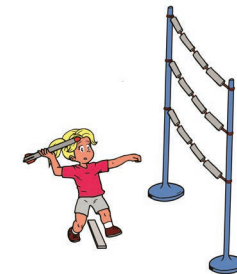
En déséquilibre et à 2 mains



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

**Critère de réalisation** : mes talons restent de chaque côté de la latte (conservation de l'équilibre).

La bonne fenêtre



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

**Critère de réalisation** : mes pieds restent de chaque côté de la latte.

CE

## Projeter

*Dissocier les ceintures*

Plus difficile

### Rattrape-lance

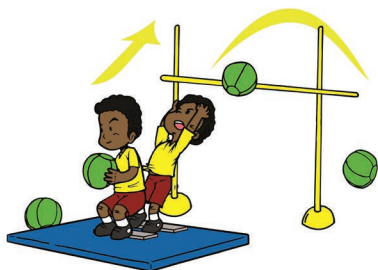


**Consigne :** je lance le medecine ball en l'air, je le rattrape en amortissant par une flexion des genoux et je le lance en arrière.

**Critère de réalisation :** je reste debout en appui sur mes 2 pieds.

Plus facile

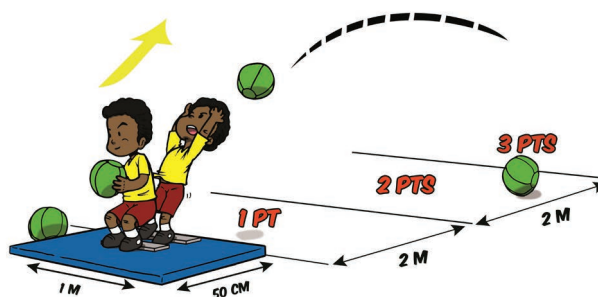
### Plus haut !



**Consigne :** je lance en arrière au-dessus de la barre.

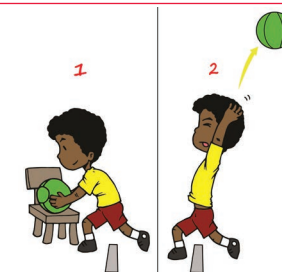
**Critère de réalisation :** je termine les talons décollés de la latte et je reste debout.

### #11 HAUT LES MAINS !



La barre est placée à hauteur de tête du lanceur

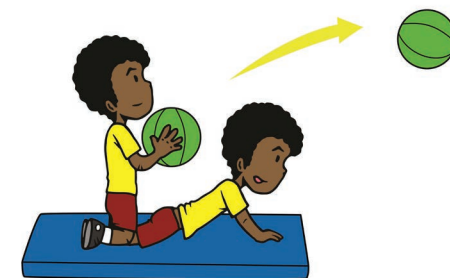
### L'arraché



**Consigne :** debout pieds décalés de chaque côté de la latte, je saisis le medecine ball à 2 mains et je le lance en arrière.

**Critère de réalisation :** mes 2 pieds restent en appui de chaque côté de la latte.

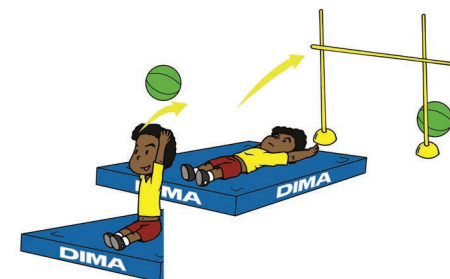
### A genoux vers l'avant



**Consigne :** à genoux, mon corps est un bloc qui recule puis avance en même temps.

**Critère de réalisation :** je me réceptionne sur les mains.

### Assis



**Consigne :** départ assis jambes tendues, je lance le medecine ball en arrière et vers le haut.

**Critère de réalisation :** je termine dos sur le tapis, bras allongés.

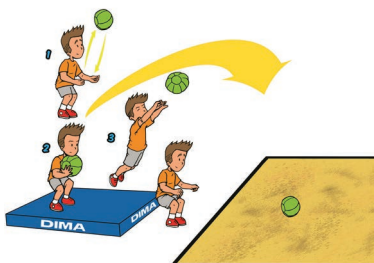
CE

## Projeter

*Lancer en poussée  
Déclencher le lancer à  
partir des jambes*

Plus difficile

### Rattrape-lance

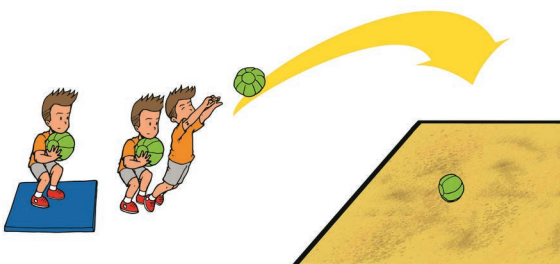


**Consigne** : après avoir lancé et rattrapé le médecine ball, grâce à une extension vers l'avant, je saute et je lance.

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

Plus facile

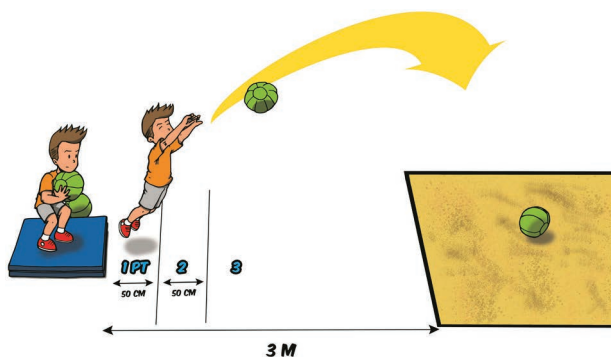
### Touche-pousse



**Consigne** : grâce à une extension vers l'avant, je saute et lance dès la réception.

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

### #12 POUSSE-POUSSE DEBOUT



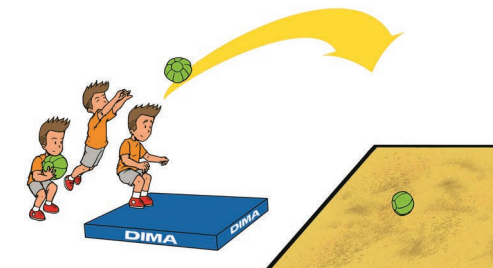
### A cheval



**Consigne** : grâce à une extension vers l'avant, je saute et lance lorsque je suis en l'air.

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

### Du bas vers le haut



**Consigne** : grâce à une extension vers l'avant, je saute et lance lorsque je suis en l'air.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne debout sur le petit contre haut les 2 pieds côte à côte.

### A partir du sol



**Consigne** : talons sur la latte, j'impulse vers le haut et je lance lorsque je suis en fin d'extension.

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

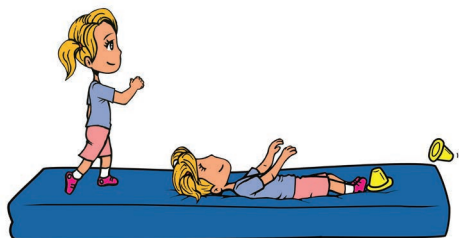
CE

## Se projeter

Projeter son corps le plus loin possible

Plus difficile

### Chasse-plot allongé

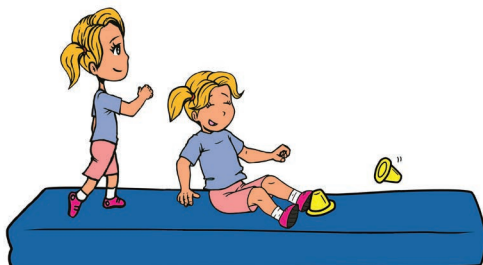


**Consigne** : debout sur le tapis, je m'élançe pour renverser le plot.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne corps à plat pour chasser le plot

Plus facile

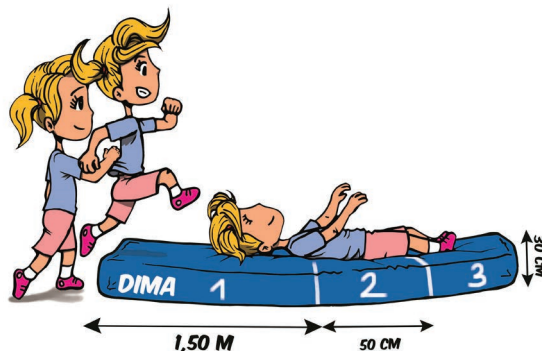
### Chasse-plot assis



**Consigne** : debout sur le tapis, je m'élançe pour renverser le plot.

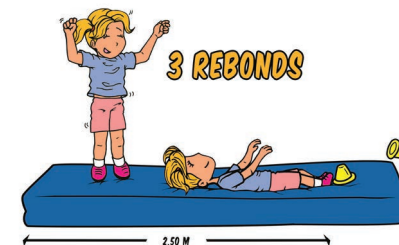
**Critère de réalisation** : je me réceptionne assis pour chasser le plot.

### #13 COMME UNE CRÊPE



Cette situation nécessite un travail associé de gainage.

### Chasse-plot 3 rebonds



**Consigne** : debout, je fais 3 rebonds pieds joints sur le tapis puis je m'élançe pour renverser le plot.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne corps à plat pour chasser le plot.

### Chasse-plot élan-rebond



**Consigne** : je m'élançe, je fais un rebonds pieds joints sur le tapis et je m'allonge.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne corps à plat pour chasser le plot.

### Chasse-plot obstacle



**Consigne** : je m'élançe, je rebondis sur le tapis pieds joints et je m'allonge au-delà de l'obstacle.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne corps à plat pour chasser le plot.

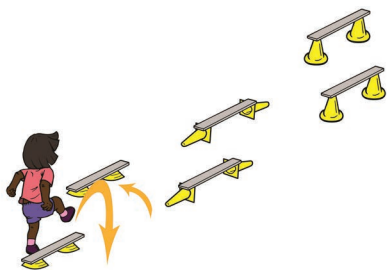
CE

## Se projeter

Franchir latéralement

Plus difficile

Plus haut

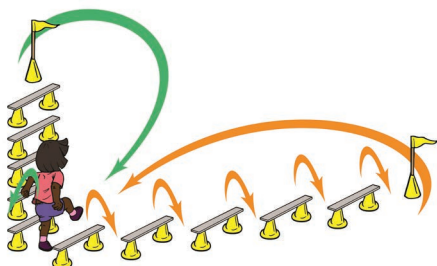


**Consigne** : je franchis latéralement des obstacles de plus en plus hauts.

**Critère de réalisation** : je franchis les obstacles avec la jambe du côté de l'obstacle.

Plus facile

Le « V »



**Consigne** : je franchis latéralement les obstacles à droite puis je reviens au centre et je franchis les obstacles à gauche.

**Critère de réalisation** : je franchis les obstacles avec la jambe du côté de l'obstacle.

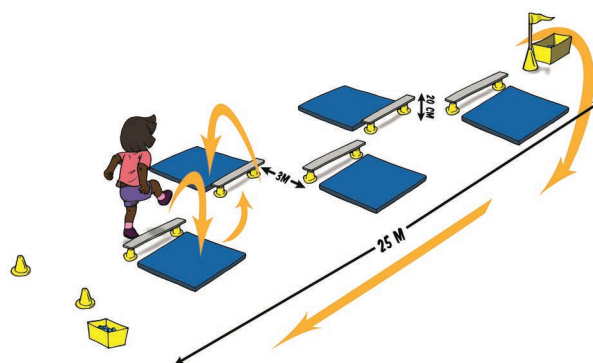
## Les pas croisés



**Consigne** : de profil par rapport au chemin de lattes, je pose mon PD en le croisant par rapport à l'appui gauche, puis je replace mon PG à côté et ainsi de suite sur les sections de lattes suivantes.

**Critère de réalisation** : je franchis les obstacles en croisant mes appuis.

## #14 LA COURSE DU CRABE



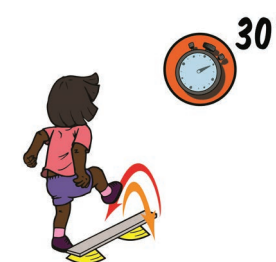
## Step à l'unisson



**Consigne** : départ au centre du tapis, je rebondis 1fois pieds joints selon l'enchaînement : à droite, au milieu, à gauche, au milieu, à droite et ainsi de suite.

**Critère de réalisation** : nous rebondissons pieds joints en même temps.

## Le record du monde



**Consigne** : je franchis l'obstacle latéralement le plus de fois possible en 30".

**Critère de réalisation** : je ne fais pas tomber la latte et je franchis les obstacles avec la jambe du côté de l'obstacle.



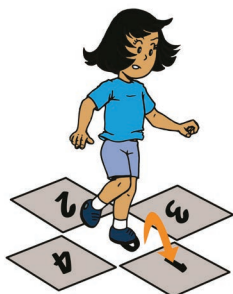
CE

## Se projeter

Rebondir en rythmant

Plus difficile

### La croix cloche

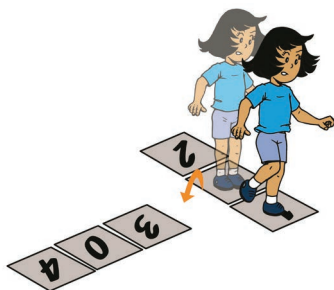


**Consigne :** je réalise l'enchaînement sur un puis sur l'autre pied.

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

Plus facile

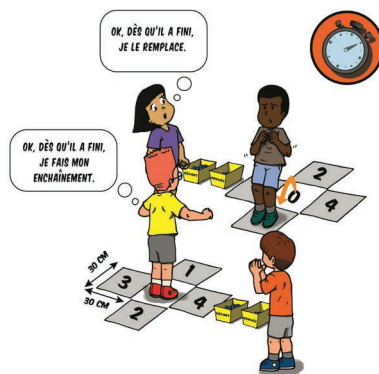
### La croix séparée



**Consigne :** je réalise la 1<sup>ère</sup> bande en arrière et en avant puis je la 2<sup>ème</sup> bande de droite à gauche et inversement.

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

### #15 LA CROIX



OK, DÈS QU'IL A FINI, JE LE REMPLACE.

OK, DÈS QU'IL A FINI, JE FAIS MON ENCHAÎNEMENT.

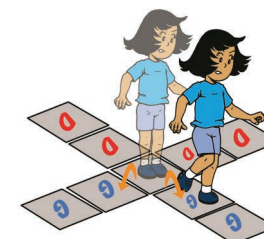
### La petite croix



**Consigne :** départ 2 pieds au centre, 1 cloche pied gauche devant, 2 pieds au centre, 1 cloche pied droit en arrière et ainsi de suite.

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

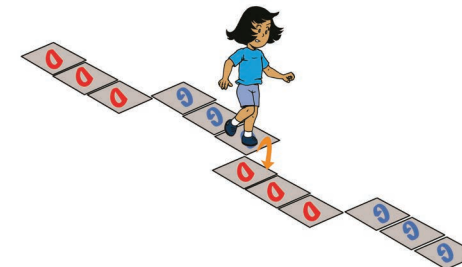
### La grande croix



**Consigne :** départ au centre sur 2 pieds, j'enchaîne 2 cloches pied G en avant (le retour au centre se fait de la même façon) puis sur le côté droit, 2 cloches pied D en arrière puis sur le côté gauche.

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

### La croix déroulée



**Consigne :** j'alterne 3 cloches pied droit et 3 cloches pied gauche.

**Critère de réalisation :** je respecte l'alternance des cloches et le rythme de l'enchaînement.

CE

## Se projeter

Se suspendre pour aller loin

Plus difficile

### Perche obstacle



**Consigne** : debout sur le banc, je saute pour me réceptionner derrière le pain de mousse.

**Critère de réalisation** : je ne renverse pas le pain de mousse.

Plus facile

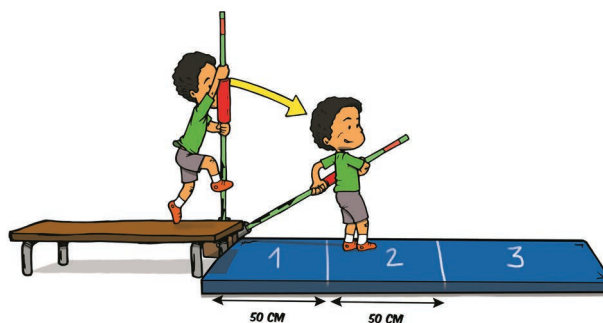
### Tape-perche



**Consigne** : debout sur le plinth, je saute sur le tapis pour venir taper le pain de mousse avec ma perche.

**Critère de réalisation** : je viens taper ma perche, tenue à 2 mains, sur le pain de mousse.

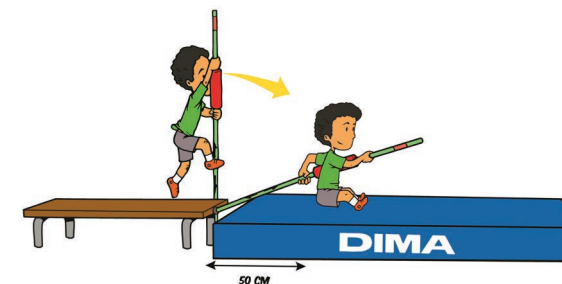
### #16 LA PERCHE



Bras allongé vers le haut, perche tenue verticalement, je place ma main le plus haut possible.

Cette main lors du saut ne bouge pas. A la réception, je conserve mes 2 mains sur la perche.

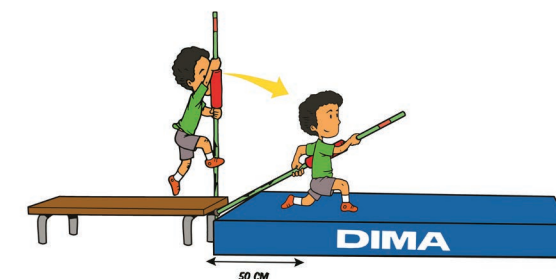
### Perche assis



**Consigne** : debout sur la banc, je saute pour me réceptionner assis.

**Critère de réalisation** : je viens m'asseoir dans le tapis.

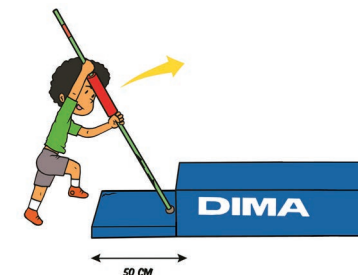
### Perche fente avant



**Consigne** : debout sur le banc, je saute pour me réceptionner en fente sur le tapis.

**Critère de réalisation** : je me réceptionne en fente avant.

### Perche vers le haut



**Consigne** : je prends 4 pas d'élan, je bloque ma perche dans le tapis et je saute (possibilité d'augmenter la saisie de la main haute avec 1 à 2 mains de plus).

**Critère de réalisation** : je me réceptionne debout sur le tapis.

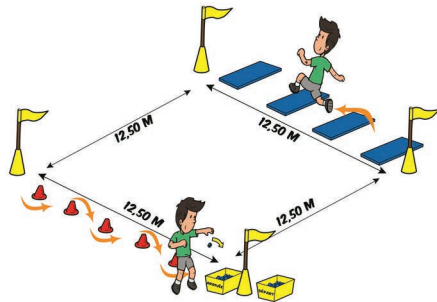
CE

## Se déplacer

*Courir vite dans la durée*

Plus difficile

### Le steeple

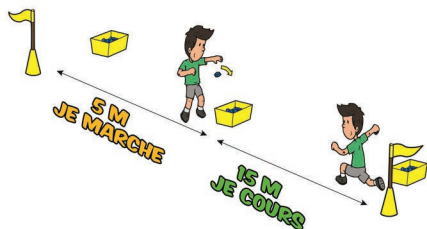


**Consigne :** je dois courir sur les sections avec obstacles.

**Critère de réalisation :** je cours sans m'arrêter ou en marchant le moins possible (sauf sur la section avec les obstacles).

Plus facile

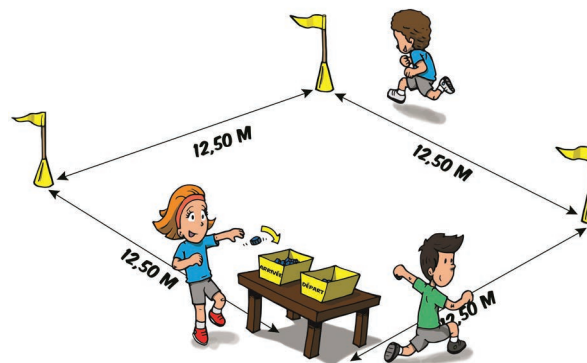
### Le déménageur



**Consigne :** je respecte les allures d'effort imposées.

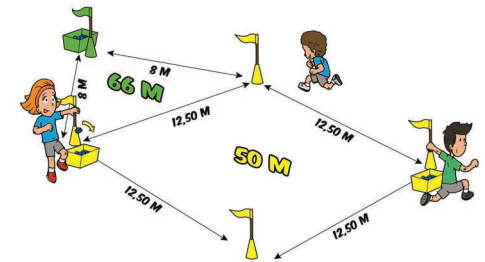
**Critère de réalisation :** je cours sur les 15 m pour prendre un bouchon et le rapporter au centre. A la suite, je marche sur les 5 m pour prendre un bouchon et le rapporter au centre et ainsi de suite.

### #17 LES LIÈVRES PRESSÉS



Temps de course de 6 à 10'. Tout tour commencé avant la fin du signal est comptabilisé

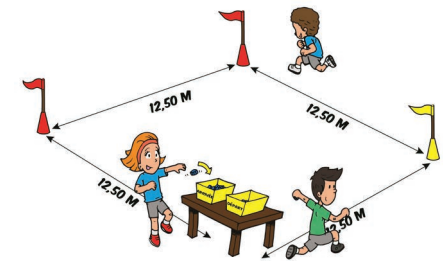
### Parcours à la carte



**Consigne :** si j'emprunte la boucle « rallongée » je prends 1 bouchon vert (= 2 pts) sinon je prends un bouchon jaune (=1 pt).

**Critère de réalisation :** j'essaie d'avoir le plus de bouchons verts possible.

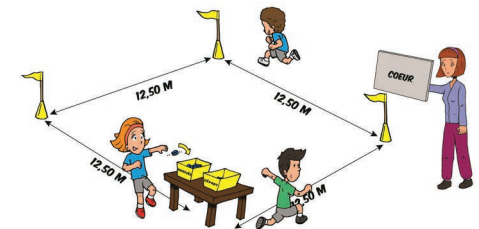
### Les jalons rouges



**Consigne :** je ne peux changer d'allure d'effort (marche) qu'entre les 2 jalons rouges.

**Critère de réalisation :** je cours sans m'arrêter ou en marchant le moins possible.

### Les lièvres pressés à l'écoute



**Consigne :** dès que l'adulte montre une pancarte ou annonce (cœur, souffle ou douleurs), je m'arrête pour écouter ou me concentrer sur le thème demandé. Au coup de sifflet je repars.

**Critère de réalisation :** je cours sans m'arrêter ou en marchant le moins possible.

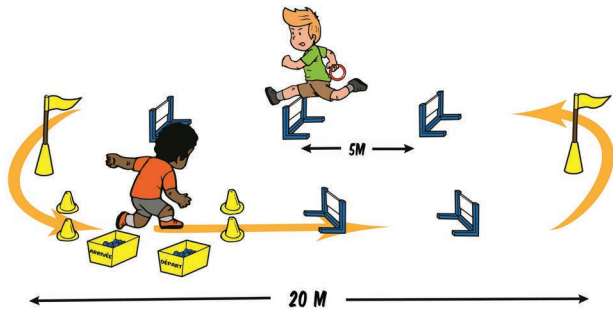
CE

## Se déplacer

*Courir vite avec et sans obstacles*

Plus difficile

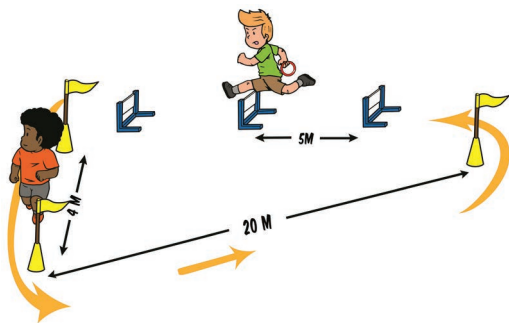
### Le rel - haies



**Critère de réalisation :** l'anneau est toujours en mouvement et je franchis tous les obstacles en courant.

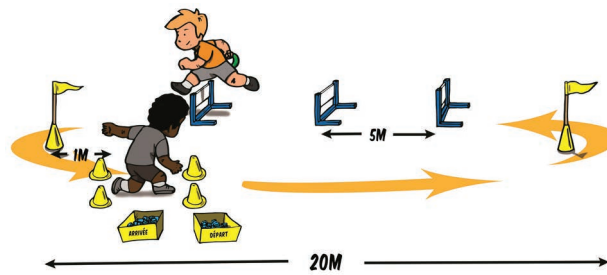
Plus facile

### La transmission

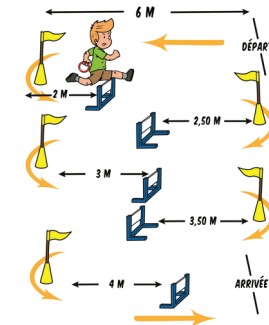


**Consigne :** la transmission se fait sur la bande de 4 mètres.  
**Critère de réalisation :** l'anneau est toujours en mouvement.

### #18 LE GUÉPARD BONDISSANT

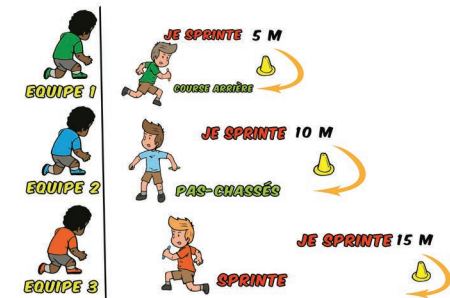


### L'accélérateur



**Critère de réalisation :** j'accélère pour franchir la haie dès que j'ai passé le jalón.

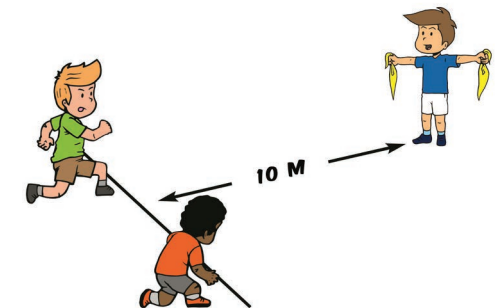
### Défi à la carte



**Consigne :** les équipes passent par les 3 situations.

**Critère de réalisation :** je conserve une vitesse de déplacement maximum.

### L'épouvantail côte à côte



**Consigne :** je démarre au signal sonore.

**Critère de réalisation :** je décroche le foulard en premier.

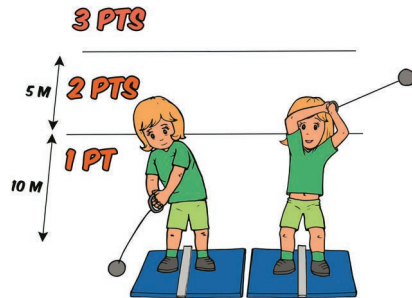
CM

## Projeter

La force centrifuge pour lancer loin

Plus difficile

### Hauts les bras !

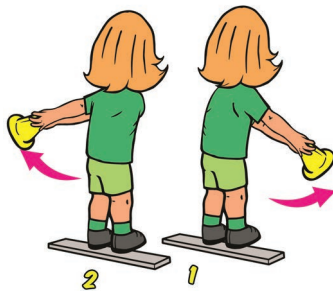


**Consigne** : je fais 3 moulinets accélérés et je lance.

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

Plus facile

### 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 mes 2 talons sur la latte.

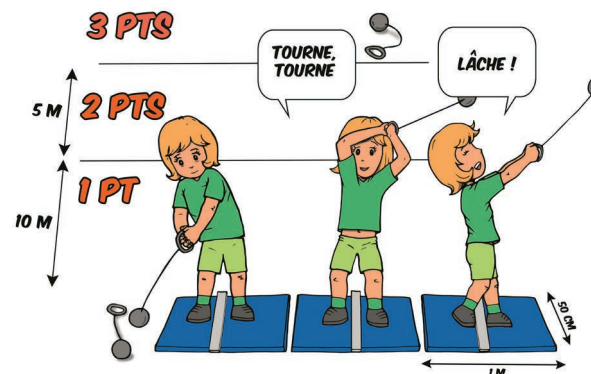
### Tourne-tourne sur moi-même



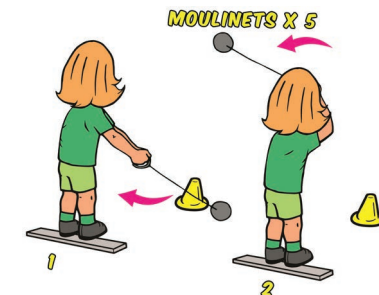
**Consigne** : je tourne sur moi-même avec des petits pas sans lancer.

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

### #19 TOURNE-TOURNE MARTEAU



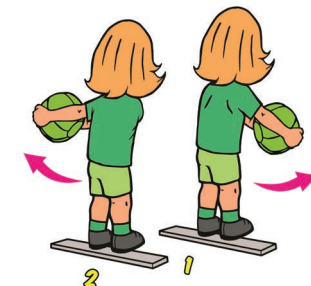
### Le point bas



**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 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 mes 2 talons sur la latte.

CM

## Projeter

Déclencher le lancer à partir des jambes

Plus difficile

### Pousse-pousse grenouille vers le haut



**Consigne** : grâce aux 2 rebonds tapis en position semi-fléchie, je réalise une extension vers l'avant et le haut pour lancer le projectile au-dessus de l'élastique disposé à hauteur de tête.

**Critère de réalisation** : je lance lorsque je suis en l'air et je me réceptionne debout pieds côte à côte dans la zone tracée.

Plus facile

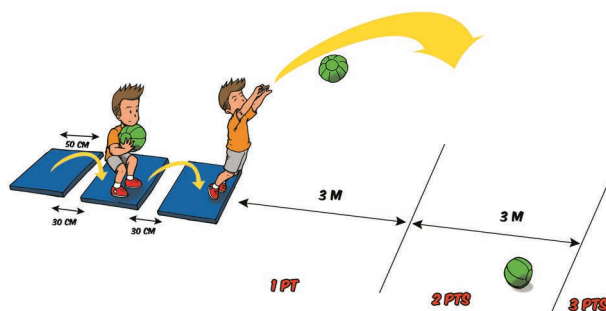
### Pousse grenouille



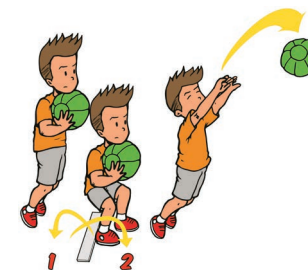
**Consigne** : d'une position debout, je fléchis mes jambes pour réaliser une extension vers l'avant et le haut.

**Critère de réalisation** : je lance lorsque je suis en l'air et je me réceptionne debout pieds côte à côte dans la zone tracée.

### #20 LE POUSSE-POUSSE GRENOUILLE



### Pousse arrière - pousse avant



**Consigne** : je rebondis pieds joints en arrière de la latte puis en avant pour réaliser une flexion/extension vers l'avant et le haut.

**Critère de réalisation** : je lance lorsque je suis en l'air et je me réceptionne debout pieds côte à côte.

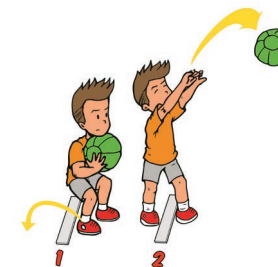
### Rebond-pousse pieds décalés



**Consigne** : debout pieds joints, je rebondis à la verticale pour me réceptionner les 2 pieds de chaque côté de la latte. Je lance à la suite de la flexion/extension générée par le rebond.

**Critère de réalisation** : je conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte.

### Reculer pied - pousse



**Consigne** : debout pieds joints, je lance à la suite de la flexion/extension générée par la pose de mon pied en arrière.

**Critère de réalisation** : je conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte.

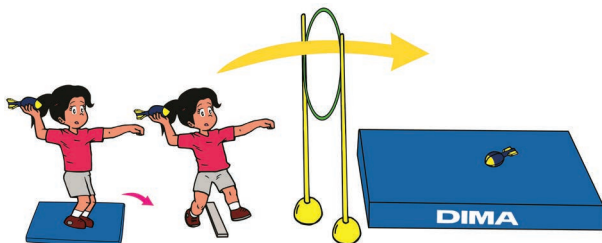
CM

## Projeter

Produire une trajectoire permettant un lancer précis

Plus difficile

### Du haut vers le bas

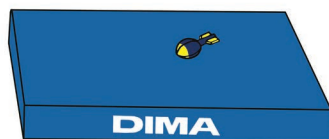


**Consigne :** je me réceptionne en posant les 2 pieds de chaque côté de la latte.

**Critère de réalisation :** je respecte le rythme d'une prise de contact avec la sol par la pose du pied arrière en premier et en lançant dès la pose du pied avant.

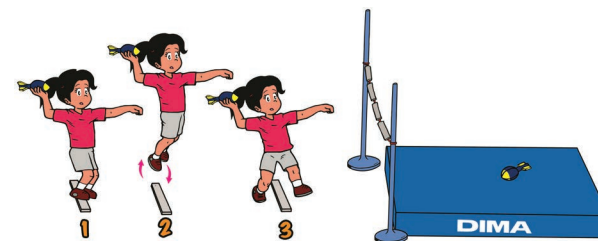
Plus facile

### Précision



**Critère de réalisation :** mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte à la fin du lancer.

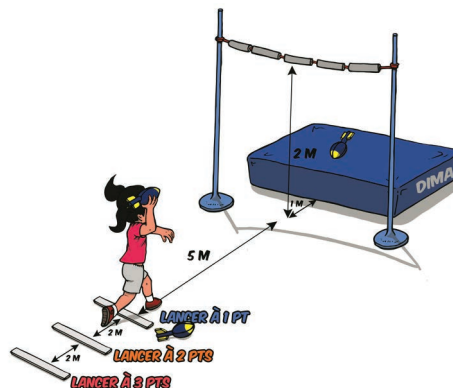
### A cheval



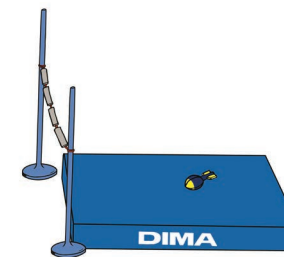
**Consigne :** talons sur la latte, je fais un sursaut pour me réceptionner les 2 pieds de chaque côté de la latte.

**Critère de réalisation :** je respecte le rythme d'une prise de contact avec la sol par la pose du pied arrière en premier et en lançant dès la pose du pied avant.

### #21 L'ÎLE PERDUE



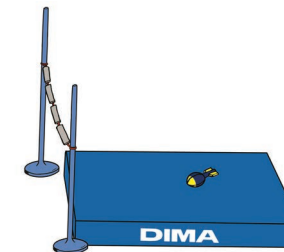
### Arrière - avant



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

**Critère de réalisation :** je lance dès la pose du pied avant.

### En déséquilibre



**Consigne :** je cache mes pieds en fléchissant les genoux (bassin rétro versé).

**Critère de réalisation :** mes talons restent sur la latte à la fin du lancer.

CM

## Projeter

Lancer en déplacement à bras cassé

Plus difficile

### L'obstacle

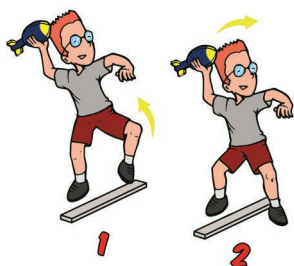


**Consigne** : je prends un pas d'élan pour franchir le petit obstacle. Je lance dès que je me réceptionne sur le tapis.

**Critère de réalisation** : je respecte le rythme Tap (pose du pied arrière), Tap (pose du pied avant)-Vortex (lancer simultané du vortex).

Plus facile

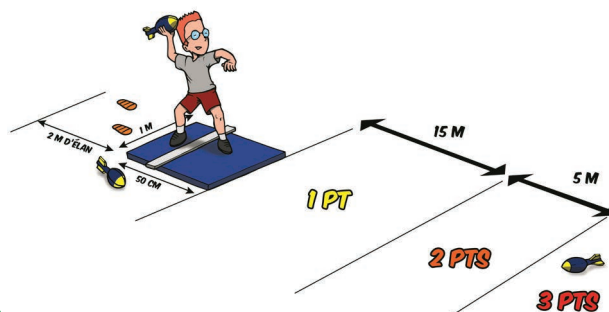
### Le héron



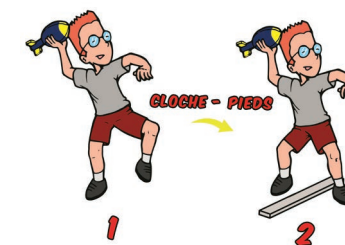
**Consigne** : de profil en équilibre sur mon pied droit (lanceur droitier).

**Critère de réalisation** : je respecte le rythme Tap (pose du pied)-Vortex (lancer simultané du vortex).

## #22 LE TAP TAP-VORTEX



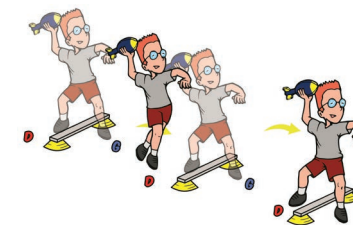
## Cloche pied



**Consigne** : je me déplace à cloche pied (droit pour un droitier) et je déclenche mon lancer quand je suis à cheval sur la latte.

**Critère de réalisation** : je respecte le rythme Tap (dernière réception du cloche), Tap (pose du pied avant)-Vortex (lancer simultané du vortex).

## Le bon rythme



**Consigne** : j'effectue un déplacement en pas croisés dans l'inter obstacles. Je lance lorsque je suis à cheval sur le dernier obstacle.

**Critère de réalisation** : je respecte le rythme Tap (dernier pose d'appui du pas croisé), Tap (pose du pied avant)-Vortex (lancer simultané du vortex).

## Pas chassés



**Consigne** : je me déplace en pas chassés et je déclenche mon lancer quand je suis à cheval sur la latte.

**Critère de réalisation** : je respecte le rythme Tap (réception du dernier pas chassé), Tap (pose du pied avant)-Vortex (lancer simultané du vortex).



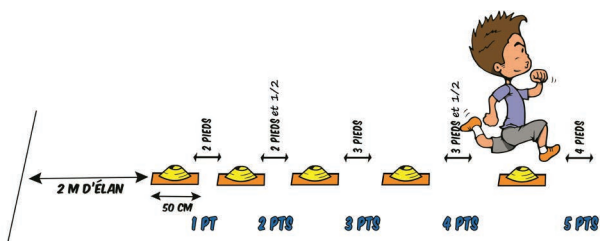
CM

## Se projeter

Courir et impulser

Plus difficile

### Les pas de super géant

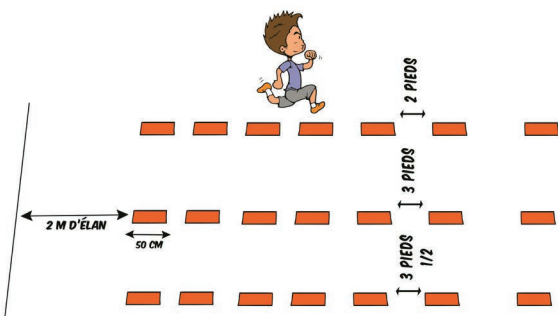


**Consigne :** je pose un seul appui entre les obstacles.

**Critère de réalisation :** je n'empiète pas sur les obstacles.

Plus facile

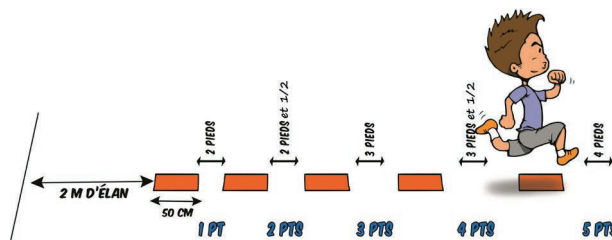
### Les différents parcours



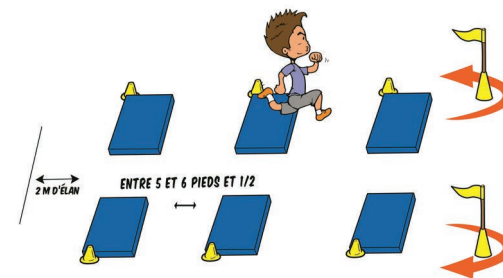
**Consigne :** je teste les différents parcours.

**Critère de réalisation :** je n'empiète pas sur les obstacles.

### #23 LES PAS DE GÉANT



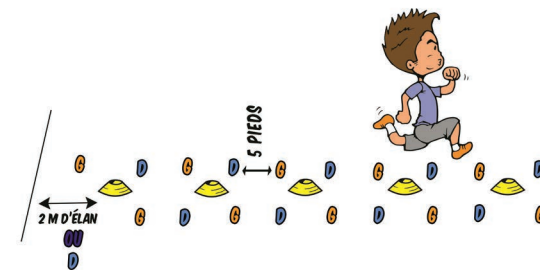
### Du bon côté



**Consigne :** les intervalles étant aléatoires, j'impulse avec le pied qui est du côté du plot.

**Critère de réalisation :** j'impulse avec le bon pied.

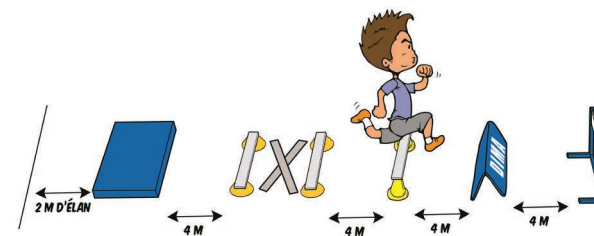
### « Hop 2 »



**Consigne :** je fais 2 appuis pour réaliser des foulées de géants au-dessus des coupelles.

**Critère de réalisation :** je répète l'enchaînement 2 appuis suivi d'une impulsion.

### De plus en plus hauts



**Consigne :** je franchis les obstacles de plus en plus hauts.

**Critère de réalisation :** je n'empiète pas ou je ne renverse pas les obstacles.

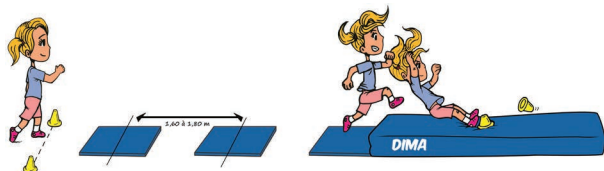
CM

## Se projeter

Se réceptionner le plus loin possible

Plus difficile

### Chasse-plot dur mou

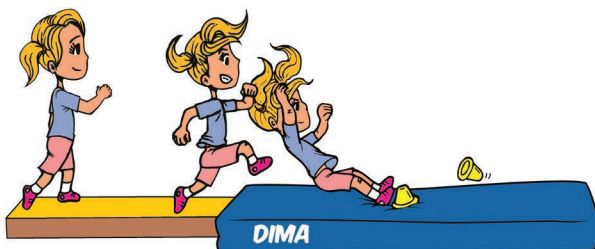


**Consigne :** je pose mon pied d'impulsion sur le tapis « mou » et l'autre pied sur le sol « dur ».

**Critère de réalisation :** mes pieds touchent le plot avant que le reste de mon corps ne touche le tapis.

Plus facile

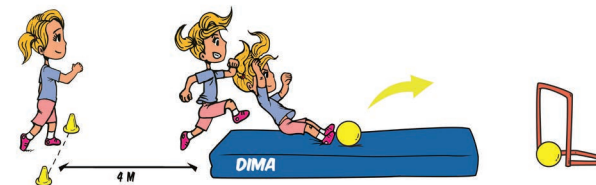
### Chasse-plot décollage



**Consigne :** après quelques pas d'élan sur le plinth, je prends mon appel sur un pied.

**Critère de réalisation :** mes pieds touchent le plot avant que le reste de mon corps ne touche le tapis.

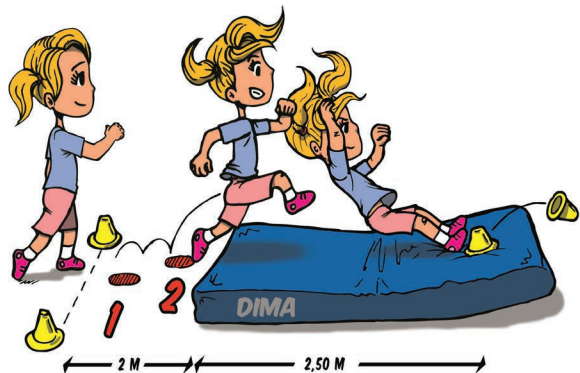
### Chasse-plot but



**Consigne :** après quelques pas d'élan, je prends mon appel sur un pied.

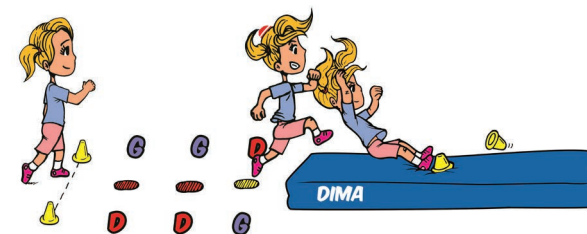
**Critère de réalisation :** mes pieds touchent le ballon avant que le reste de mon corps ne touche le tapis.

## #24 LE CHASSE-PLOT



Cette situation nécessite un travail associé de gainage.

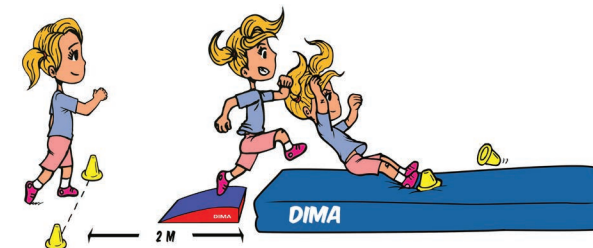
### Chasse-plot cloche pied



**Consigne :** je respecte un des 2 enchaînements cloche DD G ou GG D.

**Critère de réalisation :** mes pieds touchent le plot avant que le reste de mon corps ne touche le tapis.

### Chasse-plot couru



**Consigne :** après quelques pas d'élan, je prends mon appel à un pied sur le tremplin.

**Critère de réalisation :** mes pieds touchent le plot avant que le reste de mon corps ne touche le tapis.

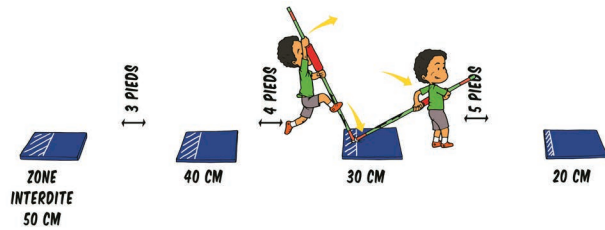
CM

## Se projeter

Se suspendre pour sauter loin

Plus difficile

### 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.

Plus facile

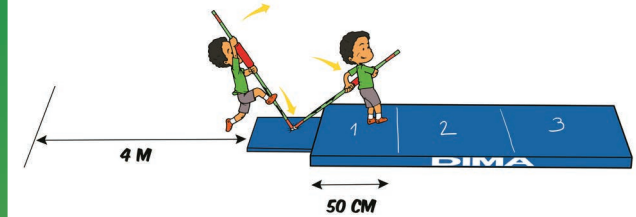
### L'essuie glace



**Consigne :** je saute le tapis dans les 2 sens.

**Critère de réalisation :** je me réceptionne debout.

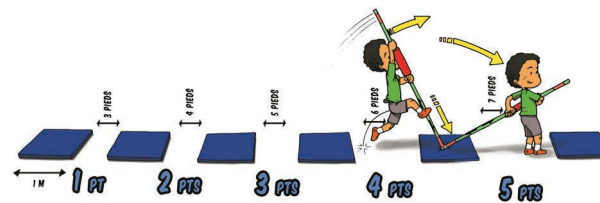
### Perche longueur



**Consigne :** je prends un élan pour sauter le plus loin possible.

**Critère de réalisation :** je me réceptionne debout.

### #25 LE PASSAGE DU GUÉ



### Le gué régulier



**Consigne :** je franchis les tapis à intervalles identiques en restant au niveau de mon emplacement de réception.

**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.

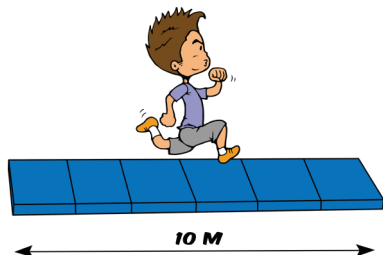
CM

## Se projeter

Dérouler le pied

Plus difficile

### La course du super géant

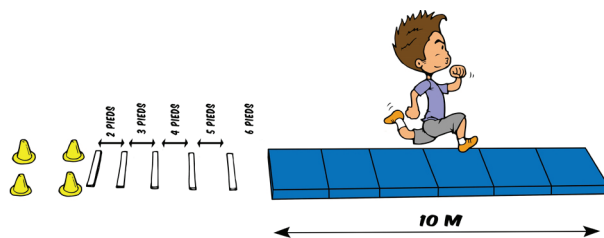


**Consigne** : je pars pieds joints et je fais les plus grands pas possible.

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

Plus facile

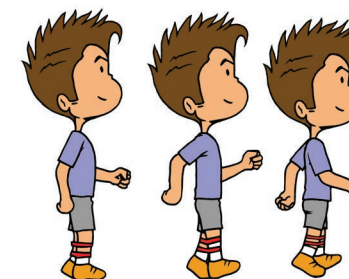
### Le « déroulé » du pied



**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 possible.

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

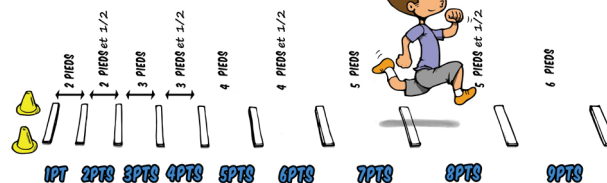
### Les petits pas



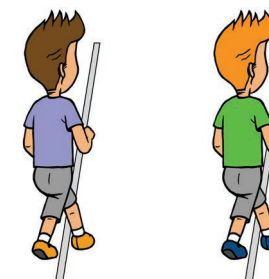
**Consigne** : je me déplace avec les chevilles liées par une bande élastique.

**Critère de réalisation** : je marche le plus vite possible.

### #26 LA COURSE DU GÉANT



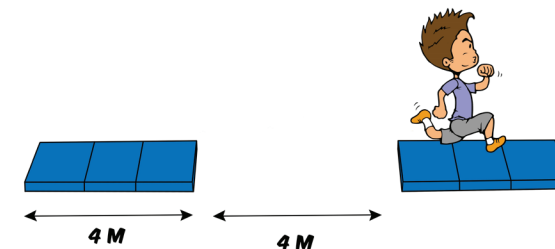
### La course des crabes



**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 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.

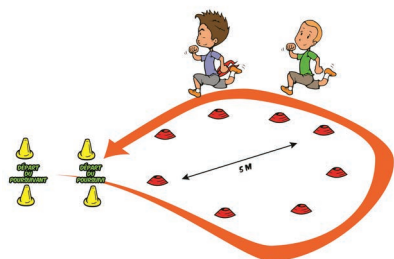
CM

## Se déplacer

Courir en inclinant son corps

Plus difficile

### Attention si je t'attrape !

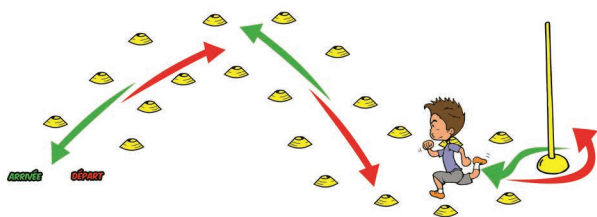


**Consigne** : le poursuivi a un foulard dans le dos. Le défi se fait sur 1 tour (changer de rôle à chaque nouveau défi).

**Critère de réalisation** : je vais le plus vite possible pour attraper le foulard ou au contraire pour m'échapper.

Plus facile

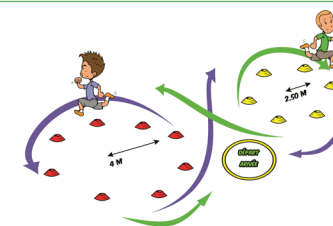
### Le « S »



**Consigne** : je fais le parcours en aller puis en retour.

**Critère de réalisation** : je vais le plus vite possible.

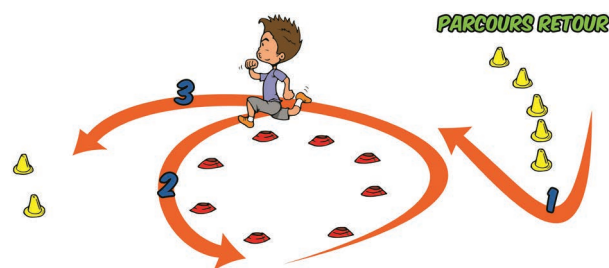
### Le duel



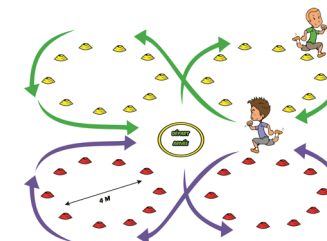
**Consigne** : départ un pied dans le cercle tracé au sol, je commence par la petite boucle et mon adversaire par la grande. Je gagne si je pose en 1<sup>er</sup> mon pied dans la zone après avoir fait un 8 complet.

**Critère de réalisation** : je vais le plus vite possible pour arriver le 1<sup>er</sup>.

### #27 LE GRAND « 8 »



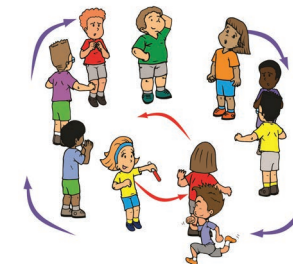
### Le double « 8 »



**Consigne** : 2 parcours parallèles. Je défie mon adversaire sur un « 8 » complet. Je gagne si je pose en 1<sup>er</sup> mon pied dans la zone centrale tracée.

**Critère de réalisation** : je vais le plus vite possible pour arriver le 1<sup>er</sup>.

### Le chronomètre



**Consigne** : durant le temps que mes camarades se passent le témoin sur 2 tours, je cours autour du cercle.

**Critère de réalisation** : je vais le plus vite possible pour faire le plus grand nombre de tours.

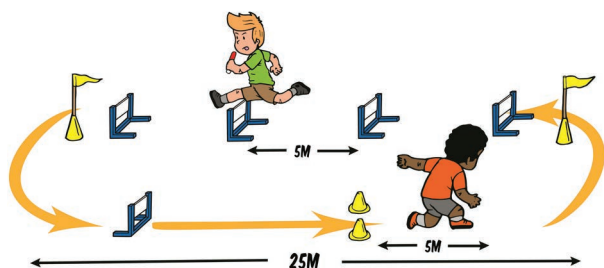
CM

## Se déplacer

*Courir vite avec et sans obstacles*

Plus difficile

### La transmission accélérée

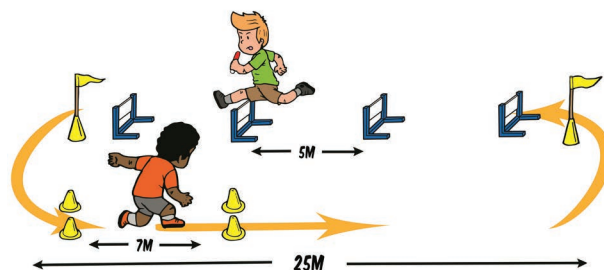


**Consigne :** je réalise le parcours le plus vite possible.

**Critère de réalisation :** le témoin est toujours en mouvement.

Plus facile

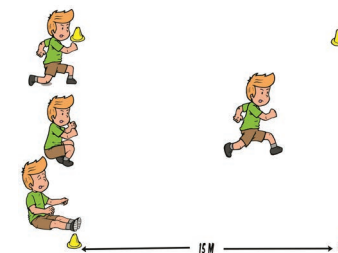
### La transmission ralentie



**Consigne :** je réalise le parcours le plus vite possible.

**Critère de réalisation :** le témoin est toujours en mouvement.

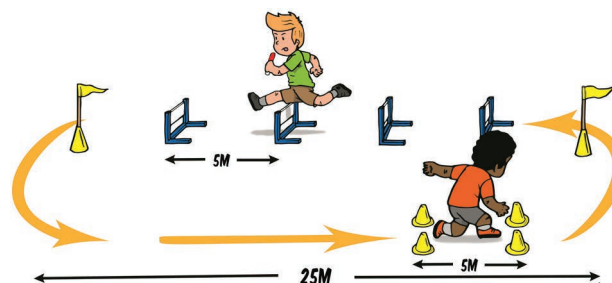
### La course de vitesse



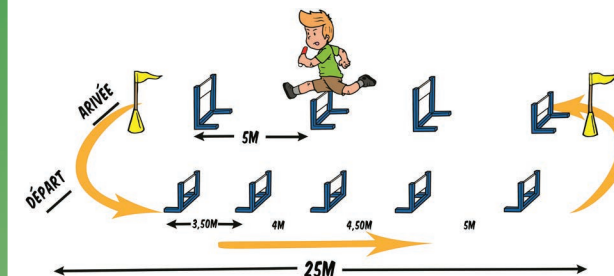
**Consigne :** variation des positions de départ (accroupi, à genoux, assis au sol...) et des signaux de départ (sonores, visuels).

**Critère de réalisation :** je conserve ma trajectoire de course pour arriver le premier.

### #28 LA COURSE DE HAIES



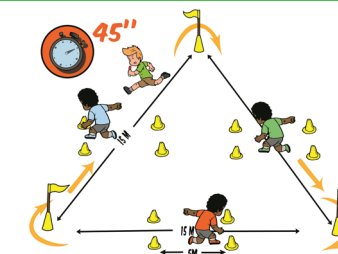
### Les haies différentes



**Consigne :** je franchis tous les obstacles sur un tour.

**Critère de réalisation :** je réalise le parcours en courant le plus vite possible.

### Le relais triangle



**Consigne :** je cours le plus vite possible pour transmettre le témoin (les bases de transmission sont plus ou moins éloignées des jalons pour moduler la vitesse).

**Critère de réalisation :** nous réalisons le plus grand nombre de transmissions possible en 45".

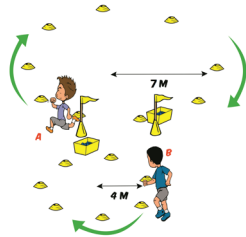
CM

## Se déplacer

Courir vite dans la durée

Plus difficile

### En cercle

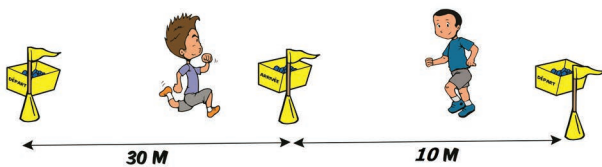


**Consigne :** j'adapte ma vitesse de déplacement sur la petite boucle afin de transmettre le témoin à mon partenaire au nœud du 8 puis je fais la grande boucle et ainsi de suite. A chaque croisement je transfère un bouchon.

**Critère de réalisation :** je cours tout le temps.

Plus facile

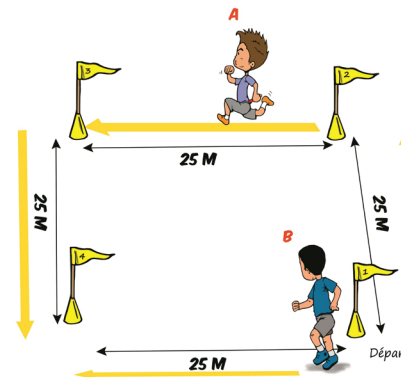
### Face à face



**Consigne :** j'adapte ma vitesse de déplacement afin de transmettre le témoin à mon partenaire au jalon central. Dans le même temps, je transfère à chaque aller / retour réalisé un bouchon du jalon vers la boîte centrale.

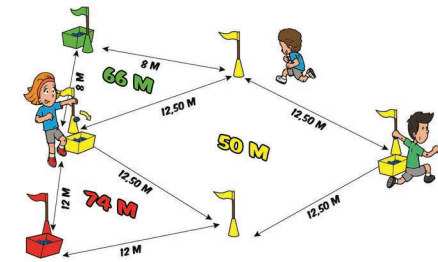
**Critère de réalisation :** je cours tout le temps.

## #29 LE LIÈVRE ET LA TORTUE



Temps de course de 6 à 10'. Tout tour commencé avant la fin du signal est comptabilisé

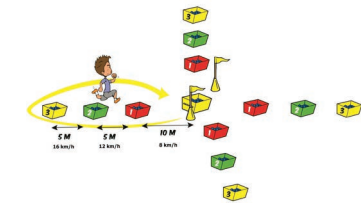
## Parcours à la carte



**Consigne :** si j'emprunte la boucle verte (16 m) je prends 2 bouchons et 3 bouchons pour la boucle rouge (24 m).

**Critère de réalisation :** j'essaie d'avoir le plus de bouchons rouges ou verts possible.

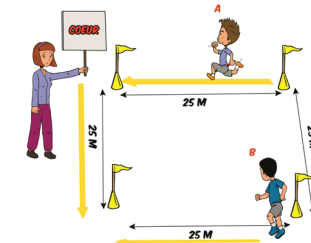
## L'étoile



**Consigne :** je choisis la distance (couleur) qui me permet d'être au centre (jalons jaunes) toutes les 15" (coup de sifflet). 1 bouchon rouge = 1 pt, 1 bouchon vert = 2 pts, 1 bouchon jaune = 3 pts.

**Critère de réalisation :** j'essaie d'avoir le plus de points possible.

## Le lièvre et la tortue à l'écoute



**Consigne :** dès que l'adulte montre une pancarte ou annonce (cœur, souffle ou douleurs), je m'arrête pour écouter ou me concentrer sur le thème demandé. Au coup de sifflet je repars.

**Critère de réalisation :** je suis toujours en déplacement sauf quand je dois écouter mon corps.