GS / CP

# Projeter #1

# L'ÎLE AUX OBJETS

## ÉDUCATEUR

OBJECTIF : s'orienter de profil pour lancer loin.

## SITUATION

MATÉRIEL :
projectiles différents qui se lancent à bras cassé ou à bras allongé (vortex, sacs de graines, fusées en mousse, anneaux …) en quantité suffisante. Éviter les projectiles roulants. 1 tapis (2 m x 1 m), 2 poteaux, 1 élastique avec un manchon blanc, 1 banc, un sablier de 30'', une zone-cible matérialisée, des bouchons.

DESCRIPTIF :
les enfants prennent chacun un projectile, posent un seul pied sur le tapis et lancent le projectile par-dessus l'élastique afin d'atteindre la zone-cible. Puis ils recommencent avec un autre projectile et continuent ainsi durant 30''. Seuls les projectiles qui restent dans la zone-cible sont comptabilisés.

## ENFANT

BUT :
je lance le plus loin possible pour atteindre la zone-cible.

CRITÈRE DE RÉALISATION :
je pose un seul pied sur le tapis au moment du lancer (oblige à une dissociation des jambes).

CRITÈRES DE VALIDATION :
- mon projectile passe au-dessus de l'élastique ;
- mon projectile atterrit dans la zone-cible.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :
- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de mes projectiles qui restent dans la cible de l'équipe.
MESURE DE LA PERFORMANCE : seuls les projectiles restés dans la zone-cible sont comptabilisés à la fin des 30''. Un projectile dans la zone-cible donne droit à un bouchon.
RÉSULTAT : à la fin des 30'', comptabiliser le nombre de projectiles de l'équipe ; réaliser autant de séries de lancers (toujours durant un temps de 30'') que possible ; garder la meilleure performance de l'équipe.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**
**Éléments obligés :** projectiles variés ;
temps limité pour favoriser la vitesse d'exécution.

GS / CP

Projeter

#2

# LE CERCLE DU SOLEIL

## ÉDUCATEUR

OBJECTIF : produire une trajectoire tendue pour un lancer précis.

## SITUATION

MATÉRIEL :
3 fusées en mousse, tapis de dimensions 1 m x 50 cm, une cible matérialisée et le matériel nécessaire pour la tracer (2 cercles de 25 cm et de 50 cm de rayon), des bouchons.

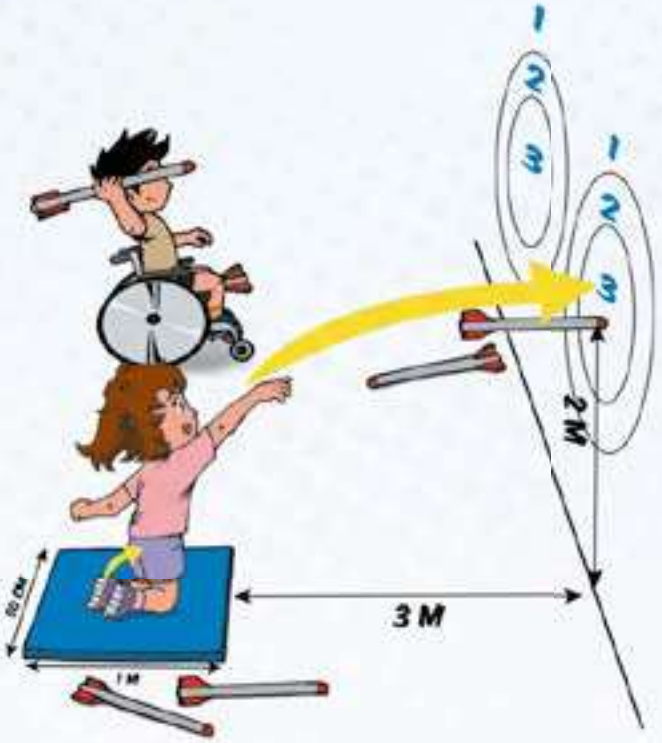
DESCRIPTIF :
l'enfant assis sur les talons, se redresse sur les genoux pour lancer.
Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

## ENFANT

BUT :
je lance avec précision pour atteindre la zone-cible.

CRITÈRE DE RÉALISATION :
je décolle les fesses de mes talons avant de lancer (action d'élévation du bassin).

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :
• je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
• durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.




## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone-cible que j'atteins.
MESURE DE LA PERFORMANCE : 1 point est égal à un bouchon.
RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ; à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**
**Éléments obligés :** lancer de fusée ; position de départ à genoux ; les 3 lancers sont consécutifs.

GS / CP

# Projeter #3

# LE PHARAON

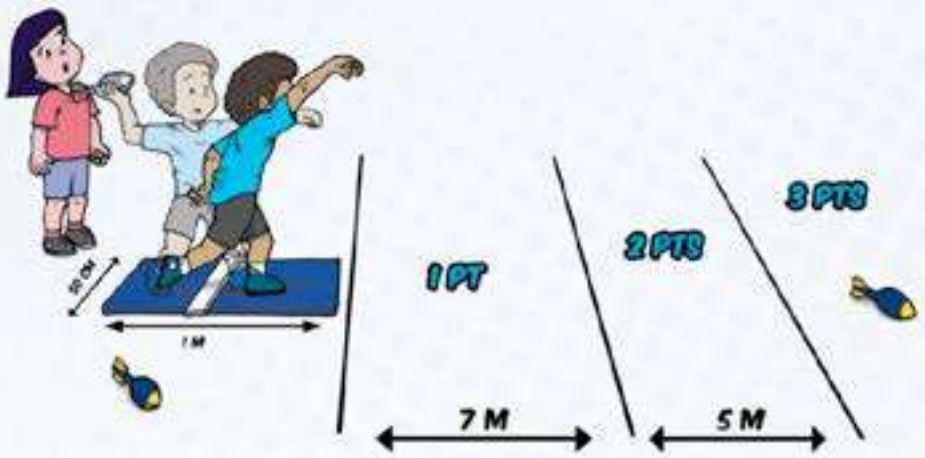
## ÉDUCATEUR

OBJECTIF : s'orienter de profil pour lancer loin.

## SITUATION

MATÉRIEL :
3 vortex, 1 latte, un tapis de dimensions 1 m x 50 cm x 4cm, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles, des bouchons.

DESCRIPTIF :
l'enfant se place de profil sur le support, à cheval sur la latte, pied gauche devant pour un droitier puis effectue un lancer à bras cassé. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.




## ENFANT

BUT :
je lance le plus loin possible.

CRITÈRE DE RÉALISATION :
mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte tant que mon projectile n'a pas touché le sol.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :
- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone-cible que j'atteins.
MESURE DE LA PERFORMANCE : 1 point est égal à un bouchon.
RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ; à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**
**Éléments obligés :** respect de la consigne :
*« mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte tant que mon projectile n'a pas touché le sol »* ; les 3 lancers sont consécutifs.

GS / CP

Se projeter

#4

# LES BOTTES DE 7 LIEUES

## ÉDUCATEUR

OBJECTIF : franchir des obstacles en courant.

## SITUATION

MATÉRIEL :
des plots, des lattes, un jalon, 4 tapis de dimensions 1 m x 50 cm, un sablier, des bouchons et deux récipients.

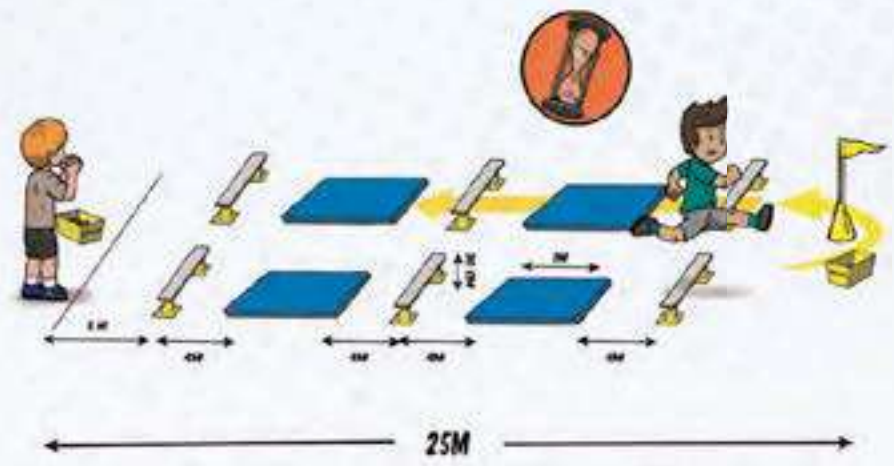
DESCRIPTIF :
le premier enfant prend un bouchon dans la réserve. Il franchit les obstacles à l'aller, dépose le bouchon dans le récipient de son équipe, effectue le retour en franchissant les obstacles.
Durée du relais : 30'' par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30'' = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

## ENFANT

BUT :
je franchis les obstacles en courant le plus vite possible.

CRITÈRE DE RÉALISATION :
je franchis tous les obstacles en courant sans les renverser ni poser le pied dans les zones obstacles.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :
je respecte le sens de circulation.




## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de parcours que j'ai réalisés.
MESURE DE LA PERFORMANCE : un parcours (obstacles + retour) donne droit à un bouchon.
RÉSULTAT : à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais ; garder la meilleure performance.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**
**Éléments obligés :** dimensions des obstacles verticaux et horizontaux afin de faire impulser l'enfant vers l'avant et le haut.

GS / CP

Se projeter

#5

# LA MARELLE

## ÉDUCATEUR

OBJECTIF : rebondir et rythmer son déplacement.

## SITUATION

MATÉRIEL :
21 dalles de 30 x 30 cm ou des carrés tracés à la craie, un sablier, des bouchons et deux récipients.

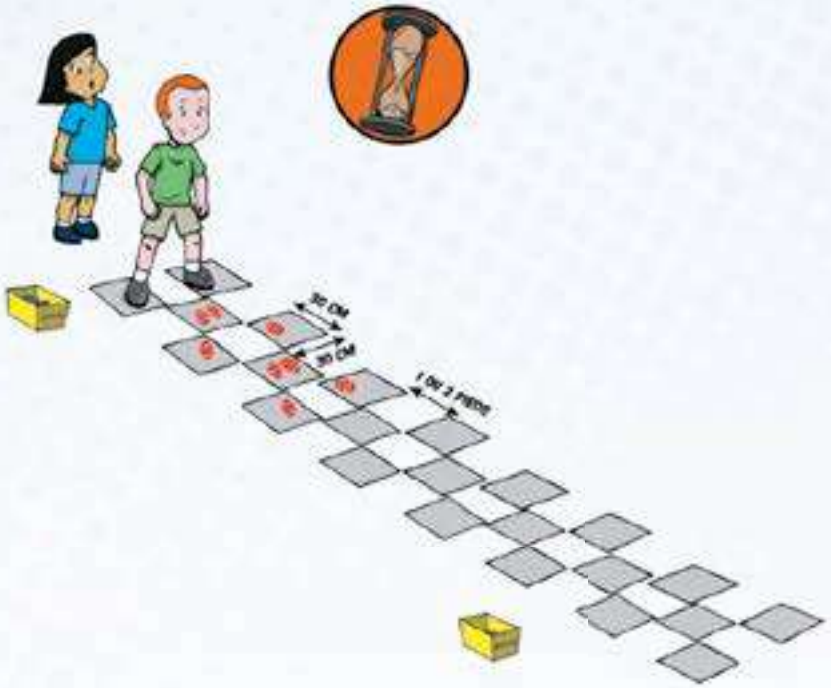
DESCRIPTIF :
le premier enfant effectue le parcours aller. Sur la première dalle, les deux pieds sont serrés, puis il rebondit en alternant pieds écartés (un pied sur chaque dalle) / pieds serrés (les deux pieds sur la même dalle). Il termine le parcours aller pieds écartés, dépose un bouchon dans le récipient et fait demi-tour en sautant. Le retour s'effectue en respectant les mêmes consignes.
Durée du relais : 30'' par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30'' = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

## ENFANT

BUT :
je réalise le parcours en rebondissant.

CRITÈRE DE RÉALISATION :
je respecte l'enchaînement pieds serrés / pieds écartés.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :
je respecte le sens de circulation.




## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de parcours que j'ai réalisés.
MESURE DE LA PERFORMANCE : un parcours aller et retour donne droit à un bouchon.
RÉSULTAT : à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais. Garder la meilleure performance.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**
**Éléments obligés :**
dimensions et écartements des dalles.

GS / CP

Se projeter

#6

# LE VOL DE PETER PAN

## ÉDUCATEUR

OBJECTIF : s'équilibrer durant le vol.

## 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 (épaisseur 4 cm), des bouchons et un récipient.

DESCRIPTIF :
l'enfant part debout sur le contre haut, puis rebondit à 2 pieds sur le trampoline, tend son corps vers le haut en cherchant à sauter le plus loin possible.

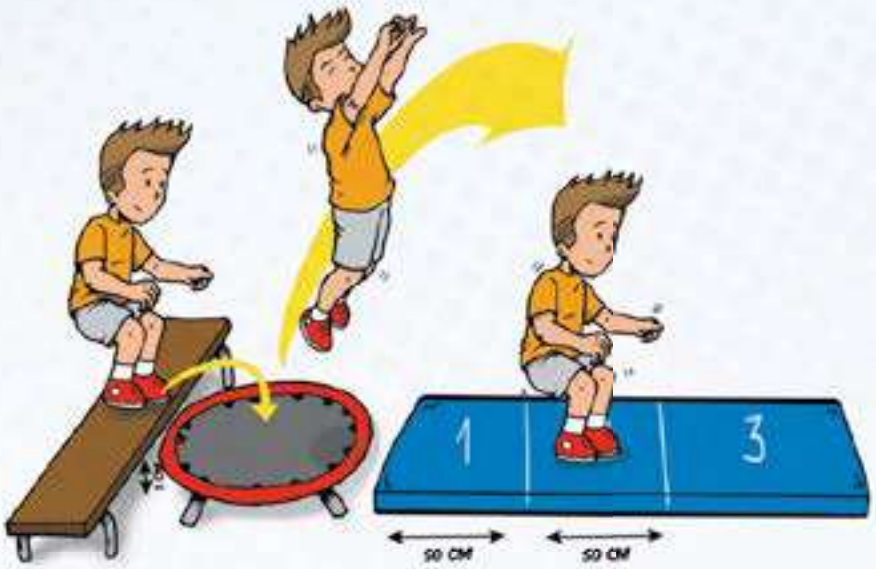
## ENFANT

BUT :
je rebondis pour sauter le plus loin possible.

CRITÈRE DE RÉALISATION :
je me réceptionne sur les 2 pieds.

CRITÈRE DE VALIDATION :
je me réceptionne debout (oblige à contrer les rotations générées).

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :
je me réceptionne debout et sur les 2 pieds.




## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone de réception que j'atteins.
MESURE DE LA PERFORMANCE : un point est égal à un bouchon.
RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ;
à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**
**Éléments obligés :**
hauteur du contre-haut par rapport au trampoline ; largeur des zones d'atterrissage ; consigne par rapport à la réception.

GS / CP

Se déplacer

#7

# LE SERPENT

## ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir et marcher vite « dans la durée ».

## SITUATION

MATÉRIEL :
un anneau, 6 plots, un jalon, un jeu de sabliers, des bouchons et deux récipients.

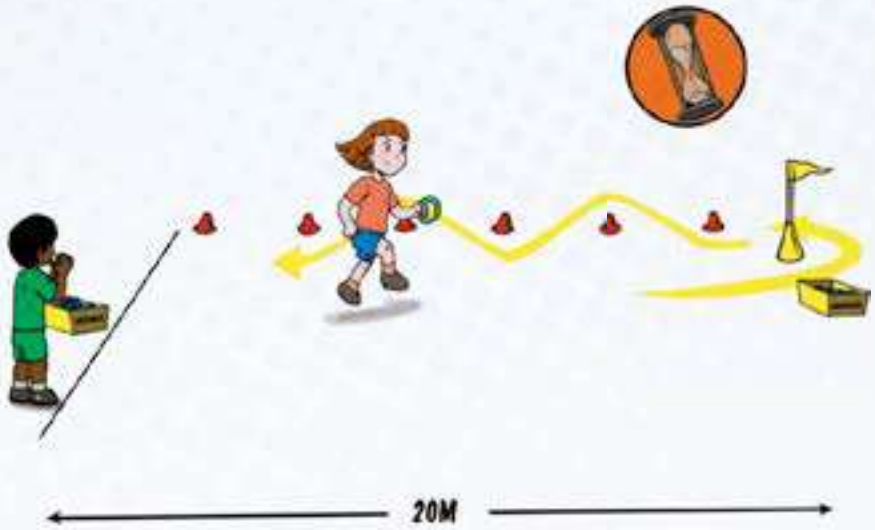
DESCRIPTIF :
le premier enfant prend un bouchon dans la réserve et l'anneau. Il effectue l'aller en courant vite, dépose le bouchon dans le récipient de son équipe, effectue le slalom de retour en marchant vite, transmet l'anneau à l'enfant suivant et l'activité continue jusqu'au signal de fin.
Durée du relais : 30'' par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30'' = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

## ENFANT

BUT :
je réalise le parcours en courant et en marchant le plus vite possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :
• je ne cours pas lors de la marche rapide ;
• je ne pars pas si je n'ai pas l'anneau à la main.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :
je respecte le sens de circulation.




## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de parcours que j'ai réalisés.
MESURE DE LA PERFORMANCE : un parcours (course + marche) donne droit à un bouchon.
RÉSULTAT : à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais. Garder la meilleure performance.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**
**Éléments obligés :**
alternance d'allures de déplacement.

GS / CP

Se déplacer

#8

# La course de Peter Pan

## ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir vite.

## SITUATION

MATÉRIEL :
des plots, des lattes, des coupelles, un jalon, un tapis de dimensions 1 m x 50 cm, une mini-haie et une haie masquante (hauteur moyenne du genou des enfants), un anneau, un jeu de sabliers, des bouchons et deux récipients.

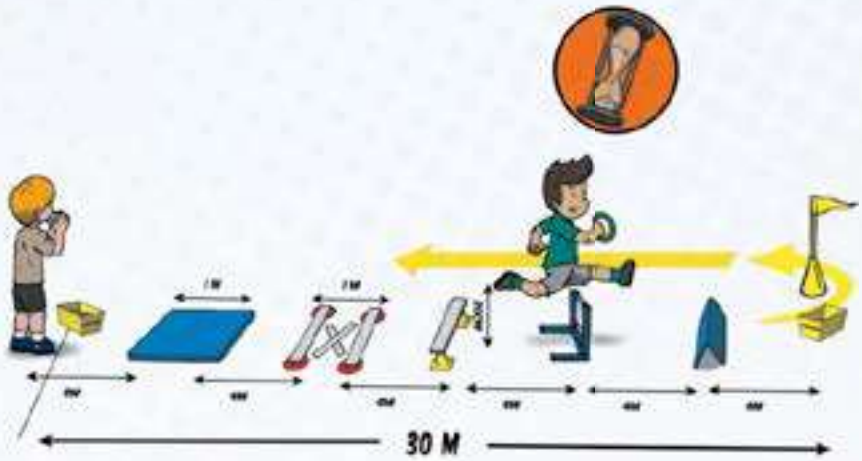
DESCRIPTIF :
le premier enfant prend un bouchon dans la réserve et l'anneau. Il franchit les obstacles à l'aller, dépose le bouchon dans le récipient de son équipe, effectue le retour sans obstacle en courant, transmet l'anneau à l'enfant suivant et l'activité continue jusqu'au signal de fin.
Durée du relais : 30'' par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30'' = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

## ENFANT

BUT :
Je réalise le parcours le plus vite possible en franchissant les obstacles.

CRITÈRES DE RÉALISATION :
- je franchis tous les obstacles en courant ;
- je ne pars pas si je n'ai pas l'anneau à la main.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :
je respecte le sens de circulation.




## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de parcours que j'ai réalisés.
MESURE DE LA PERFORMANCE : un parcours (obstacles + retour) donne droit à un bouchon.
RÉSULTAT : à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais ; garder la meilleure performance.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**
**Éléments obligés :**
obstacles variés dans leur configuration (haut, long, masquant, non-masquant) et dont les distances inter-obstacles sont régulières.

CE

Projeter

#10

# PAR-DESSUS LES NUAGES

## ÉDUCATEUR

OBJECTIF : produire une trajectoire en cloche pour un lancer précis.

## SITUATION

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

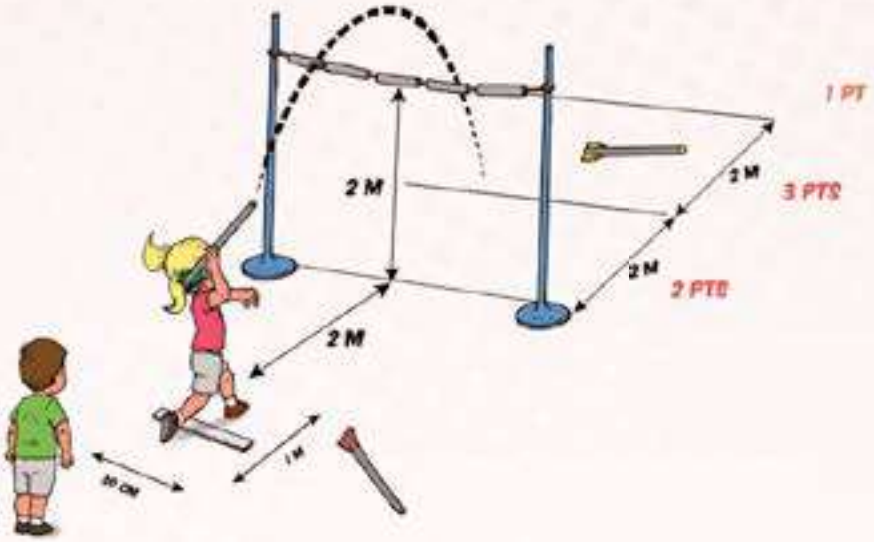
DESCRIPTIF :
l'enfant se place de profil sur le support, à cheval sur la latte, pied gauche devant pour un droitier, puis effectue un lancer bras cassé. Il lance la fusée par-dessus l'élastique pour atteindre la cible. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

## ENFANT

BUT :
je lance avec précision.

CRITÈRE DE RÉALISATION :
mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte tant que mon projectile n'a pas touché le sol.

CRITÈRE DE VALIDATION :
mon projectile doit passer au-dessus de l'élastique (variation de l'angle d'envol du projectile).




APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :
- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone-cible que j'atteins.
MESURE DE LA PERFORMANCE : 1 point est égal à un ticket-unité.
RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ;
à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**
**Éléments obligés :** lancer de fusées ; distance support du lanceur / zone de chute ; position de départ et consignes de lancer ; les 3 lancers sont consécutifs.

CE

# Projeter #11

# HAUT LES MAINS !

## ÉDUCATEUR

OBJECTIF : déclencher le lancer à partir des jambes pour lancer loin.

## SITUATION

MATÉRIEL :
3 medecine-balls (1 kg), une latte en bois, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles, tapis de dimensions 1 m x 50 cm, des tickets.

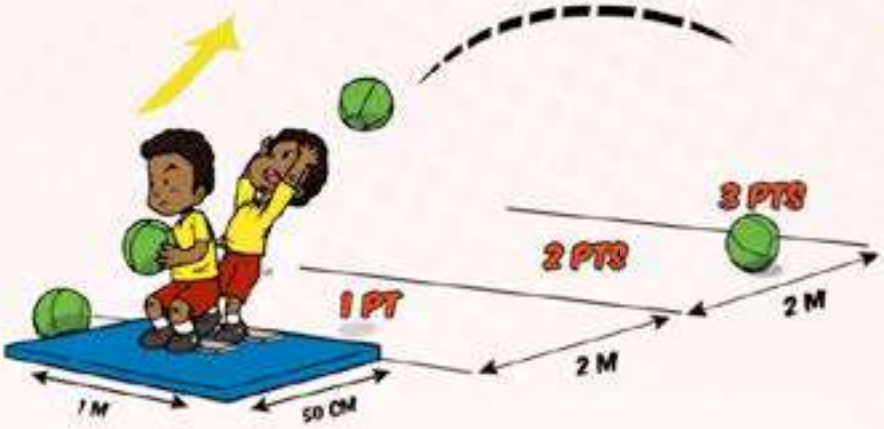
DESCRIPTIF :
l'enfant se place sur le support de lancer, dos à la zone de chute des projectiles, en position jambes fléchies, tronc droit, talons en appui sur la latte en bois. Le medecine-ball est tenu à 2 mains au niveau de la poitrine. Il réalise une extension des jambes puis des bras vers le haut et l'arrière pour lancer le plus loin possible en arrière. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

## ENFANT

BUT :
je lance loin en arrière.

CRITÈRE DE RÉALISATION :
je termine les talons décollés de la latte en bois (recherche d'un mouvement d'extension du corps)

CRITÈRE DE VALIDATION :
je reste les 2 pieds sur le support de lancer.




APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :
- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone-cible que j'atteins.
MESURE DE LA PERFORMANCE : 1 point est égal à un ticket-unité.
RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ;
à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**
**Éléments obligés :** lancer de medecine-balls ; position de départ et consignes de lancer ; les 3 lancers sont consécutifs.

CE

Projeter

#12

# LE POUSSE-POUSSE DEBOUT

## ÉDUCATEUR

OBJECTIF : déclencher le lancer à partir des jambes pour lancer loin.

## SITUATION

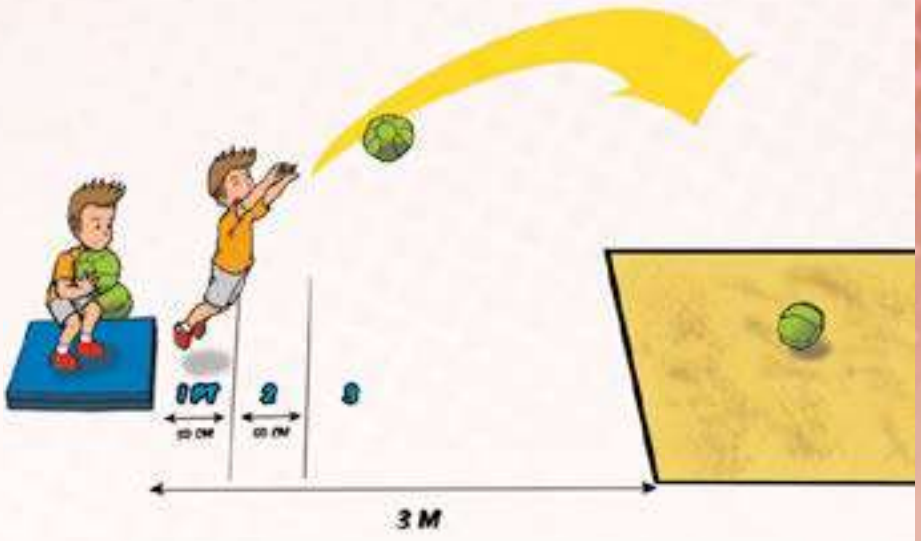
MATÉRIEL :
3 medecine-balls de 1 kg, un support de lancer composé de 2 tapis superposés de dimensions 1 m x 50 cm, une zone-cible matérialisée, 2 lignes espacées de 50 cm balisant la zone de réception du lanceur, des tickets.

DESCRIPTIF :
l'enfant est debout pieds écartés sur le support. Il fait face à la zone de chute. Le medecine-ball est tenu à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine). Il plie les jambes pour prendre de l'élan afin de projeter, lorsqu'il est en l'air, le medecine-ball le plus loin possible dans la zone-cible.
Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

## ENFANT

BUT :
je lance avec force en sautant le plus loin possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :
- je lance le medecine ball quand je suis en l'air et avant de toucher le sol (initier le lancer à partir de l'action des jambes) ;
- je me réceptionne debout et sur mes 2 pieds.




CRITÈRE DE VALIDATION :
le medecine-ball atterrit dans la zone-cible.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :
- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles ;
- je me réceptionne debout et sur mes 2 pieds.

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone de réception que j'atteins.
MESURE DE LA PERFORMANCE : un ticket-unité est égal à un point.
RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ;
à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**
**Éléments obligés :** lancer de Medecine-balls ; position de départ et consignes de lancer ; les 3 lancers sont consécutifs.

CE

Se projeter

#14

# LA COURSE DU CRABE

## ÉDUCATEUR

OBJECTIF : franchir latéralement en courant vite.

## SITUATION

MATÉRIEL :
12 plots, 1 jalon, 6 lattes, 6 tapis de dimensions 1 m x 50 cm, un chronomètre à gros chiffres, des bouchons et deux récipients, des tickets.

DESCRIPTIF :
le premier enfant prend un bouchon. Il franchit les obstacles à l'aller grâce à un saut latéral (pied de réception différent du pied d'impulsion) sans les renverser. Le pied de réception est posé sur le tapis. Puis après la dernière haie, l'enfant dépose le bouchon dans le récipient de son équipe, tourne autour du plot et effectue le retour sur le parcours sans obstacles. L'activité continue jusqu'au signal de fin.
Durée du relais : 30'' par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30'' = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

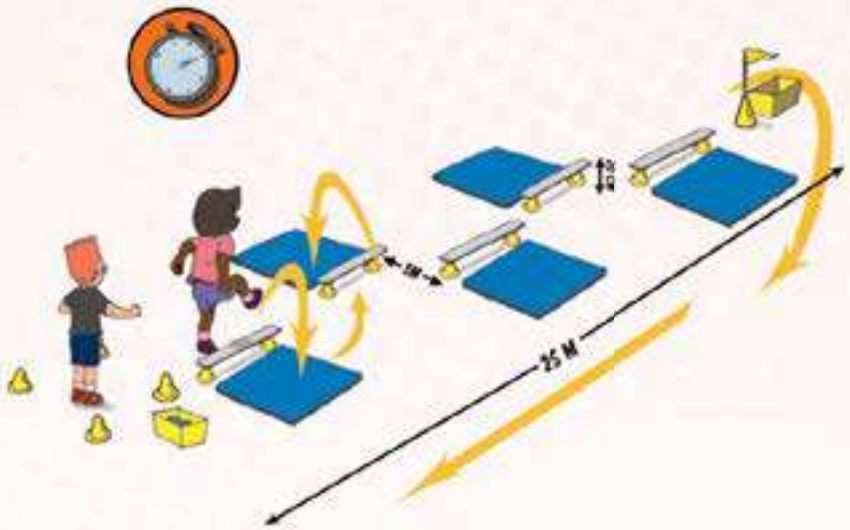
## ENFANT

BUT :
je me déplace le plus vite possible.

CRITÈRE DE RÉALISATION :
je franchis tous les obstacles dans le bon sens (je me réceptionne sur le tapis).

CRITÈRE DE VALIDATION :
je ne renverse aucun obstacle.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :
je respecte le sens de circulation.




## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de parcours que j'ai réalisés.
MESURE DE LA PERFORMANCE : Un parcours (obstacles + retour) donne droit à un bouchon.
RÉSULTAT : à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ;
réaliser un deuxième puis un troisième relais. Garder la meilleure performance ;
à la fin de l'atelier, les bouchons sont échangés contre des tickets-unités.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**
**Éléments obligés :** aller en franchissant les haies ; retour en courant.

CE

# Se projeter #15

# LA CROIX

## ÉDUCATEUR

OBJECTIF : rebondir en rythmant son déplacement.

## SITUATION

MATÉRIEL :
deux croix : une croix est constituée par 5 dalles carrées numérotées de 0 à 4 (dimensions : 30 cm x 30 cm) (les dalles peuvent être tracées à la craie), des bouchons et deux récipients, un chronomètre à gros chiffres, des tickets.

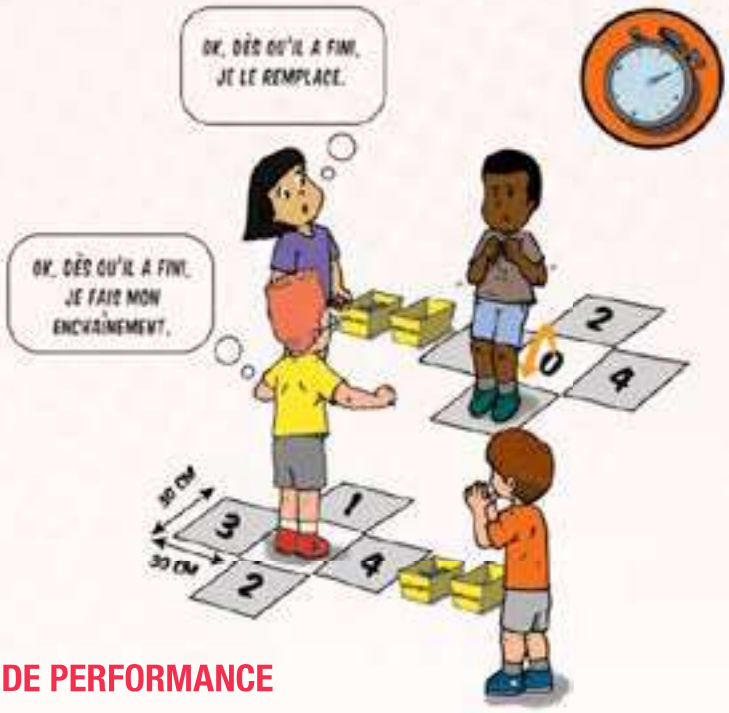
DESCRIPTIF :
l'enfant se positionne pieds joints sur la dalle centrale (le « 0 ») de la croix n°1 pendant que l'enfant suivant se met en position sur la dalle centrale de la croix n°2. L'enfant n°1 réalise alors deux enchaînements de rebonds en respectant l'ordre suivant : « 0 », « 1 », « 0 », « 2 », « 0 », « 3 », « 0 », « 4 » (à chaque fois, on repasse par la dalle centrale). Dès qu'il a terminé, l'enfant n°2 débute à son tour ses deux enchaînements et l'enfant n°3 prend place sur la croix n°1. L'activité continue jusqu'au signal de fin.
Durée du relais : 30'' par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30'' = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours (2 enchaînements) commencé est comptabilisé.

## ENFANT

BUT :
je rebondis le plus vite possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :
- je rebondis dans les carrés ;
- je commence mon enchaînement dès que mon camarade a fini le sien.

CRITÈRE DE VALIDATION :
l'ordre de l'enchaînement doit être respecté.




## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de parcours que j'ai réalisés.
MESURE DE LA PERFORMANCE : un parcours (2 enchaînements) donne droit à un ticket-unité.
RÉSULTAT : à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ;
réaliser un deuxième puis un troisième relais ;
garder la meilleure performance.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**
**Éléments obligés :** dimension des dalles de la croix ; ordre d'enchaînement des rebonds ; deux enchaînements successifs.

# LE GUÉPARD BONDISSANT

## ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir vite avec et sans obstacles.

## SITUATION

MATÉRIEL :
3 mini haies (hauteur moyenne du genou des enfants), un anneau, 4 plots, deux jalons, un chronomètre à gros chiffres, des bouchons et deux récipients, des tickets.

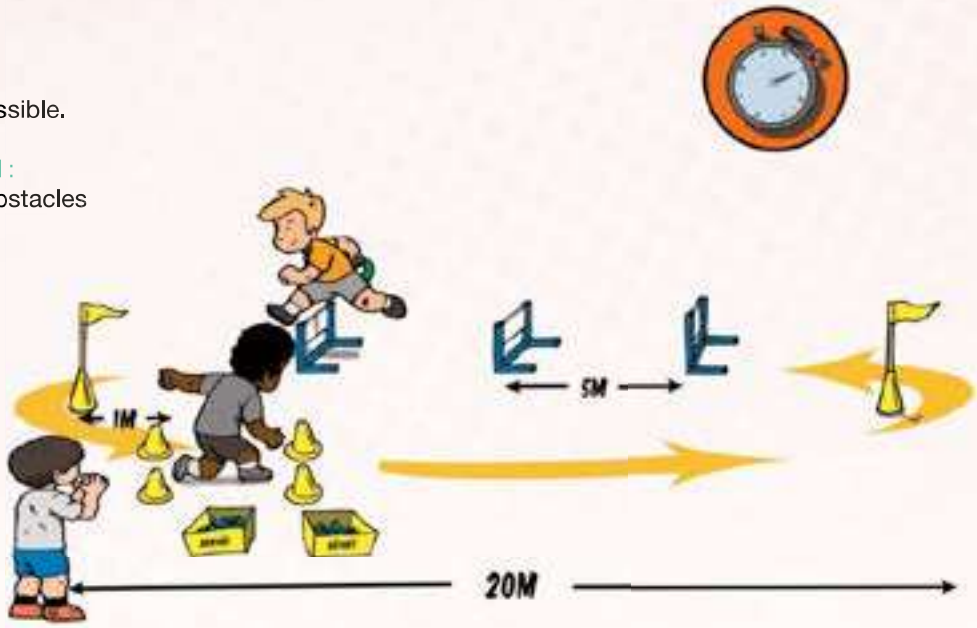
DESCRIPTIF :
chaque enfant de l'équipe prend un bouchon dans la réserve. L'ensemble de l'équipe part au signal et le premier enfant prend l'anneau. Il court sur le plat, passe derrière le jalon et revient en franchissant les haies. Il passe ensuite l'anneau à l'enfant suivant qui attend dans l'espace matérialisé puis il met un bouchon dans le récipient de son équipe. Le deuxième enfant effectue son parcours et l'activité continue jusqu'au signal de fin.
Durée du relais : 30'' par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30'' = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

## ENFANT

BUT :
je cours le plus vite possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :
- je franchis tous les obstacles en courant ;
- l'anneau est toujours en mouvement.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :
je respecte le sens de circulation.




## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de parcours que j'ai réalisés.
MESURE DE LA PERFORMANCE : un tour réalisé donne droit à un bouchon.
RÉSULTAT : à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ;
réaliser un deuxième puis un troisième relais ;
garder la meilleure performance ;
à la fin de l'atelier, les bouchons sont échangés contre des tickets-unités.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**
**Éléments obligés :** les distances inter-obstacles sont régulières ; passage de l'anneau dans une zone.

CM

Projeter

#20

# LE POUSSE-POUSSE GRENOUILLE

## ÉDUCATEUR

OBJECTIF : déclencher le lancer à partir des jambes pour lancer loin.

## SITUATION

MATÉRIEL :
3 medecine-balls (1 kg), 3 tapis de dimensions 1 m x 50 cm, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles, fiche de performance de la rencontre.

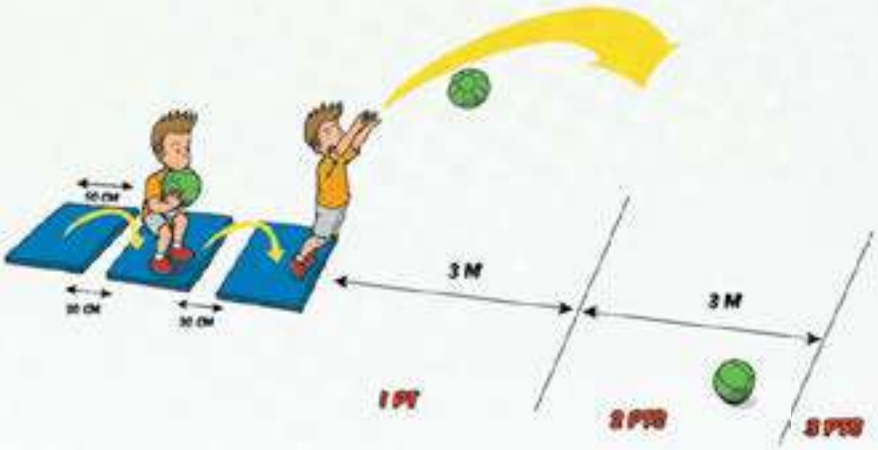
DESCRIPTIF :
l'enfant se place en position semi-fléchie, le medecine-ball est tenu à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine). Il enchaîne successivement 2 bonds en position semi-fléchie et lance. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

## ENFANT

BUT :
je lance le plus loin possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :
- je rebondis sur les tapis en restant en position semi-fléchie ;
- au dernier rebond, je lance le medecine-ball (initier le lancer à partir de l'extension des jambes).

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :
- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.




## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone-cible que j'atteins.
MESURE DE LA PERFORMANCE : les points obtenus.
RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ;
à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**
**Éléments obligés :** lancer de medecine-balls ; distances entre ceux-ci ; position et consignes de lancer.

CM

Projeter

#21

# L'ÎLE PERDUE

## ÉDUCATEUR

OBJECTIF : produire une trajectoire permettant un lancer précis.

## SITUATION

MATÉRIEL :
3 vortex, 3 lattes, tracer un couloir de 40 cm, une zone-cible matérialisée par espace de 2 x 3 m, 2 poteaux, 1 élastique avec des manchons blancs, fiche de performance de la rencontre.

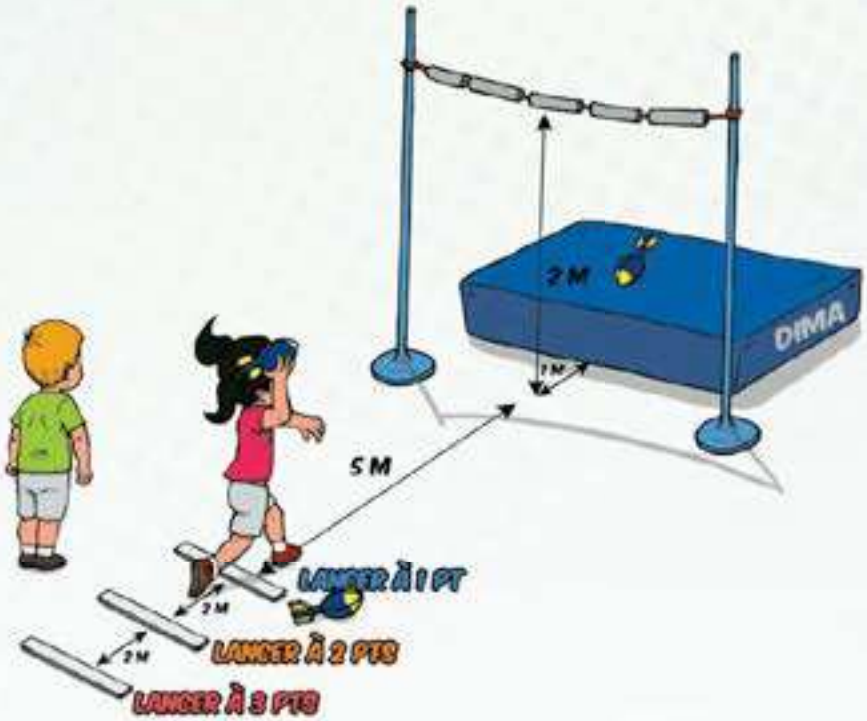
DESCRIPTIF :
l'enfant choisit sa zone de lancer. Il se place de profil, pieds décalés de part et d'autre de la latte, pied gauche devant pour un droitier. Il effectue un lancer « à bras cassé » pour atteindre la zone-cible. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

## ENFANT

BUT :
je lance avec précision.

CRITÈRE DE RÉALISATION :
après le lâcher du vortex, mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte tant que le projectile n'a pas atterri.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :
- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.




## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone d'où je lance.
MESURE DE LA PERFORMANCE : les points obtenus.
RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ;
à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**
**Éléments obligés :** lancer de vortex ; dimensions et positions des différents éléments de la situation ; position et consignes de lancer.

CM

Projeter

#22

# LE TAP TAP-VORTEX

## ÉDUCATEUR

OBJECTIF : lancer pieds décalés.

## SITUATION

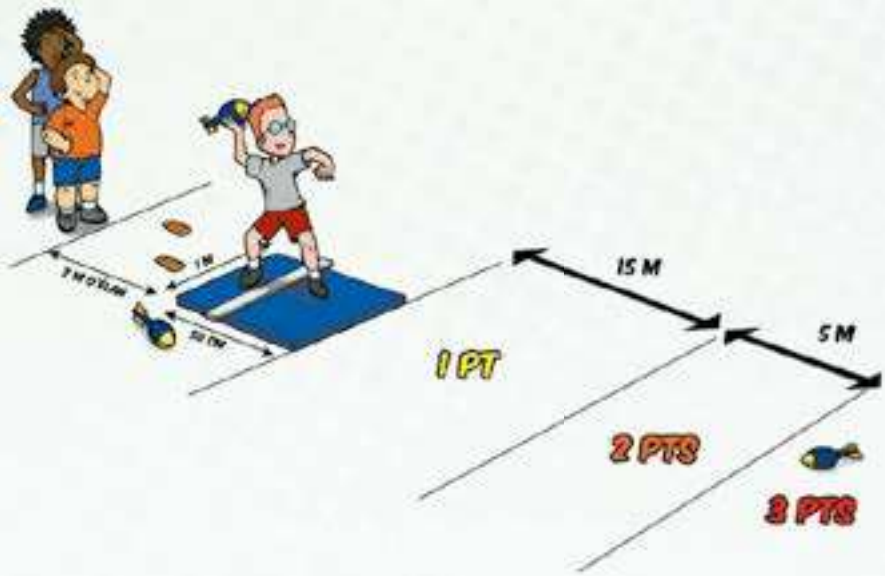
MATÉRIEL :
3 vortex, des tracés matérialisant les zones de chute des projectiles,
1 latte, un tapis de type de dimensions 1 m x 50 cm, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF :
l'enfant prend un élan réduit et se positionne sur le tapis pieds décalés de part et d'autre de la latte (pour un enfant droitier le pied gauche est devant la latte et le pied droit derrière).
En continuité avec cette action, l'enfant lance le vortex « à bras cassé » le plus loin possible (le rythme peut être donné en énonçant "tap, tap-vortex" pour lancer au 2e "tap").
Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

## ENFANT

BUT :
je lance le plus loin possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :
• dès la réception sur le tapis, je déclenche mon lancer (recherche d'une avance du bas du corps sur le haut du corps)
• après le lâcher du vortex, mes 2 pieds restent sur le tapis.




APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :
• je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
• durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone-cible que j'atteins.
MESURE DE LA PERFORMANCE : les points obtenus.
RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ;
à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**
**Éléments obligés :** lancer de vortex ou de balles avec des propulseurs ; longueur et aménagements de la zone d'élan ; 3 lancers consécutifs.

CM

Se projeter

#23

# LES PAS DE GÉANT

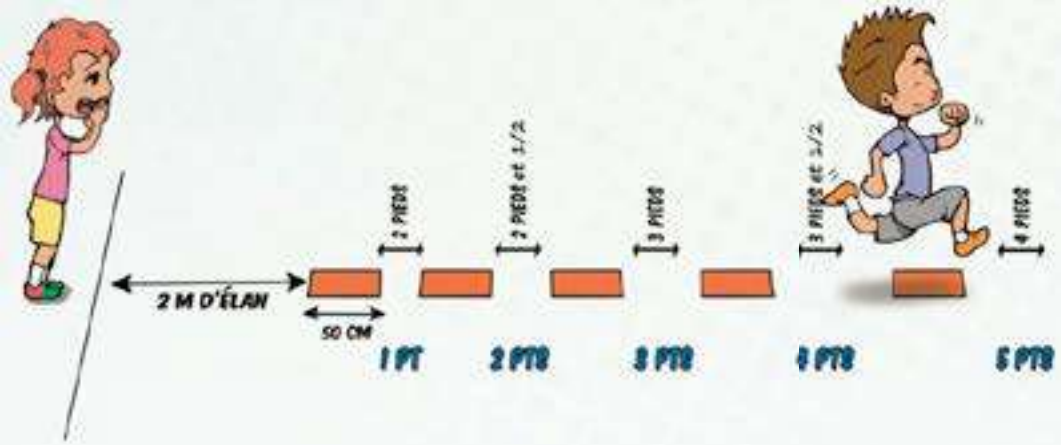
## ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir et impulser.

## SITUATION

MATÉRIEL :
zones obstacles matérialisées par des bandes souples de 50 cm ou des tracés à la craie,
fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF :
L'enfant prend un élan (2 m) puis franchit les obstacles en ne posant qu'un seul appui dans les espaces inter-obstacles. Dès que l'enfant pose deux appuis dans une zone ou empiète sur un obstacle, l'exercice est terminé.




## ENFANT

BUT :
je franchis l'obstacle le plus éloigné possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION ET DE VALIDATION :
- je n'empiète pas sur les obstacles ;
- je ne pose qu'un seul pied dans les zones inter-obstacles.

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone inter-obstacles que j'atteins.
MESURE DE LA PERFORMANCE : 1re zone inter-obstacles = 1 point, 2e zone inter-obstacles = 2 points…
RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ;
à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**
**Éléments obligés :**
progression de l'espacement entre les obstacles.

CM

Se projeter

#26

# LA COURSE DU GÉANT

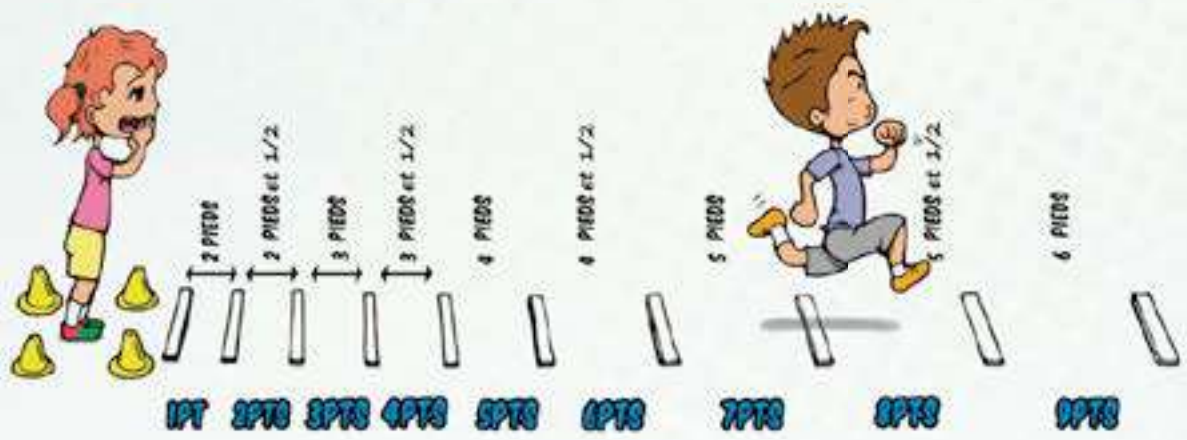
## ÉDUCATEUR

OBJECTIF : dérouler le pied pour aller de plus en plus loin.

## SITUATION

MATÉRIEL :
8 bandes souples ou plus ou des tracés à la craie, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF :
l'enfant se place en position pieds joints derrière la ligne de départ. Il essaie d'aller le plus loin possible en ne posant qu'un seul appui dans chaque espace déterminé par deux lattes consécutives.
Dès que l'enfant pose deux appuis dans une zone, l'exercice est terminé.




## ENFANT

BUT :
j'essaie d'aller le plus loin possible.

CRITÈRE DE RÉALISATION :
je dois poser un seul pied dans chaque zone déterminée par 2 lattes consécutives.

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone inter-lattes que j'atteins.
MESURE DE LA PERFORMANCE : 1re zone interlattes = 1 point, 2e zone interlattes = 2 points…
RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ;
à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**
**Éléments obligés :**
progression de l'espacement entre les lattes.

CM

Se déplacer

#28

# LA COURSE DE HAIES

## ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir vite avec et sans obstacles.

## SITUATION

MATÉRIEL :
4 mini haies (hauteur moyenne du genou des enfants), un témoin, 4 plots, 2 jalons, des tickets, un chronomètre à gros chiffres, fiche de performance de la rencontre.

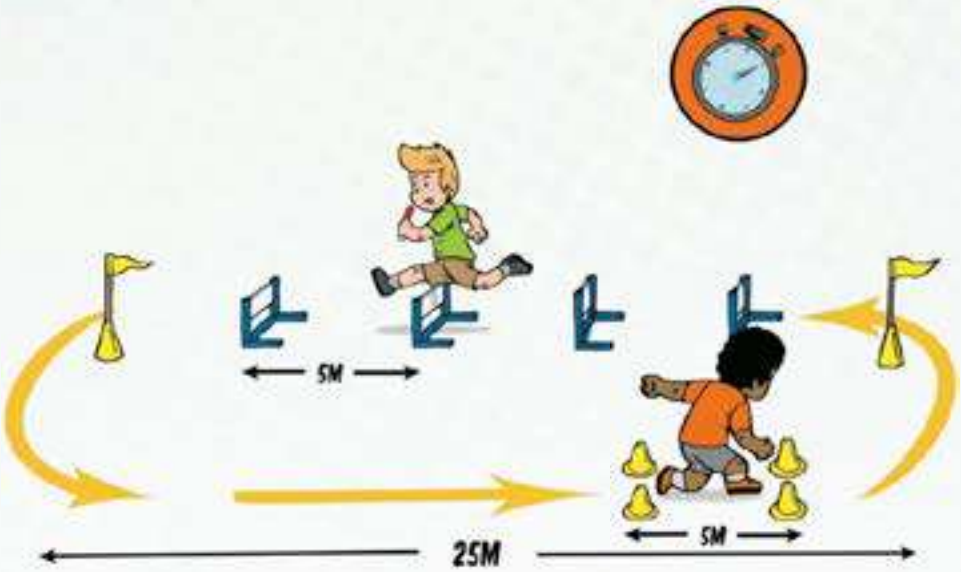
DESCRIPTIF :
le premier enfant prend le témoin. Il part de la zone de transmission, contourne le jalon n°1, court, franchit les haies, contourne le 2e jalon, court sur le plat et transmet le témoin à l'enfant suivant qui attend dans la zone de transmission. Le deuxième enfant effectue son parcours à son tour et l'activité continue jusqu'au signal de fin.
Durée du relais : 30'' par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30'' = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

## ENFANT

BUT :
je cours le plus vite possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :
- je franchis tous les obstacles en courant ;
- le témoin est toujours en mouvement.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :
je respecte le sens de circulation.




## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de parcours que j'ai réalisés.
MESURE DE LA PERFORMANCE : un tour réalisé donne droit à un point.
RÉSULTAT : comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième relais ; garder la meilleure performance ; noter le nombre de points de l'équipe sur la fiche de performance.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**
**Éléments obligés :** nombre de haies, hauteur et distances inter-obstacles.

# 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.

### #1 L'ÎLE AUX OBJETS

### 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.

### 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

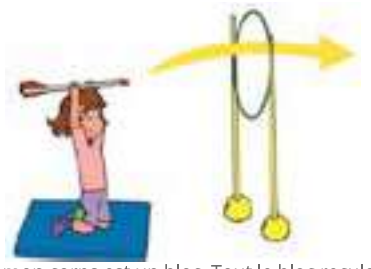
### Debout à 2 mains

**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

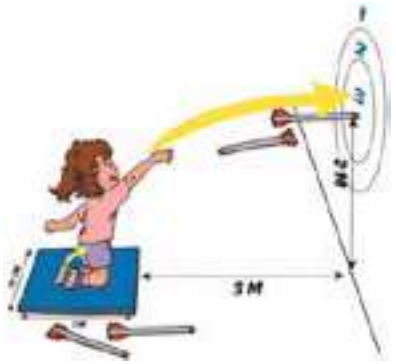
### A genoux à 2 mains



**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*

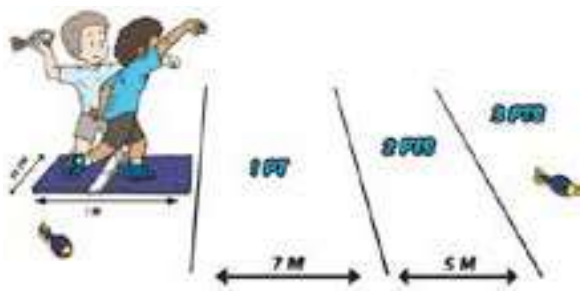
Plus difficile

### 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.

### #3 LE PHARAON




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.

### Entre les lattes

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

### Obstacles hauts et bas

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

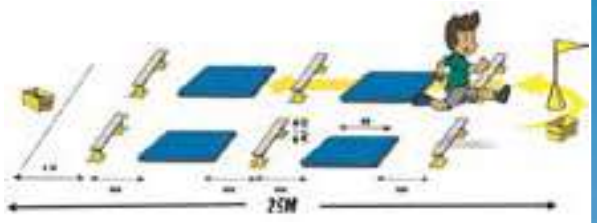
Plus difficile

### 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.

### #4 LES BOTTES DE 7 LIEUES




### Obstacles longs et courts

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

### « 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

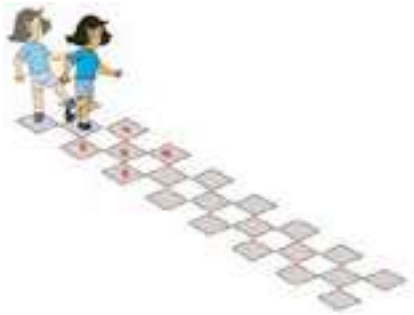
## Se projeter

*Rebondir et rythmer*

### #5 LA MARELLE

Plus difficile

### La marelle 1 pied / 2 pieds



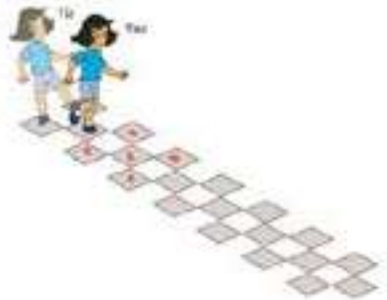
**Critère de réalisation :** je respecte l'enchaînement 1 pied / 2 pieds.

Plus facile

### La marelle 2 pieds

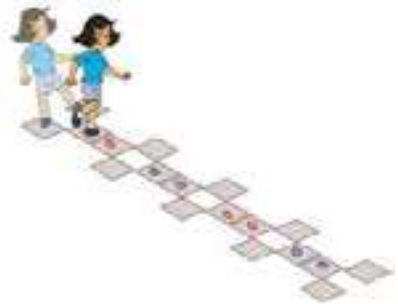
**Critère de réalisation :** je respecte l'enchaînement 2 pieds écartés.

### 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.

### 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.

### #6 LE VOL DE PETER PAN

### 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.

### 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.

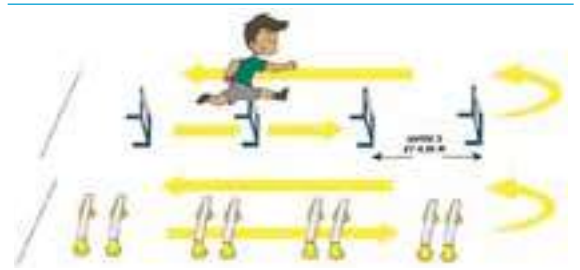
# GS / CP

## Se déplacer

*Courir 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

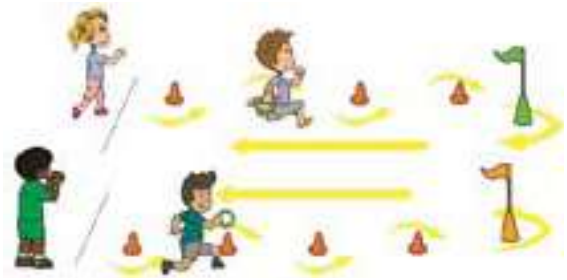
### #8 LA COURSE DE PETER PAN

### 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

*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.

### #10 PAR-DESSUS LES NUAGES

### 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).

### 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 sur 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 medecine 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.

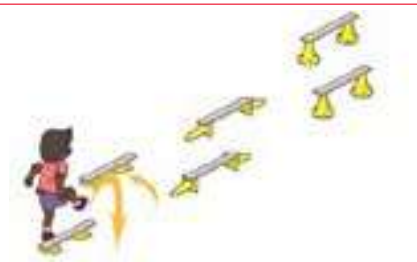
# CE

## Se projeter

*Franchir latéralement*

Plus difficile

### Plus haut

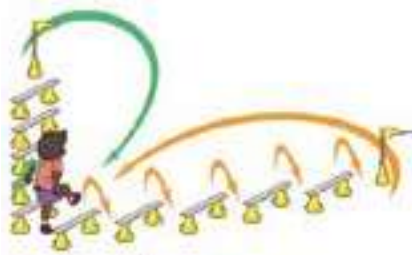


**Consigne** : je franchis latéralement des obstacles de plus en plus hauts.

**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.

### #14 LA COURSE DU CRABE

### 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.

### 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 1ère bande en arrière et en avant puis je la 2ème bande de droite à gauche et inversement.
**Critère de réalisation** : je respecte le rythme de l'enchaînement.

### #15 LA CROIX

### 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.

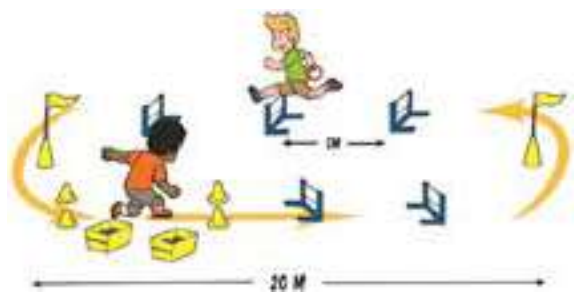
# CE

## Se déplacer

*Courir vite avec et sans obstacles*

Plus difficile

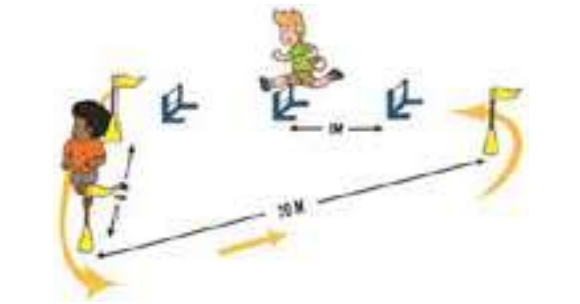
### Le rel - haies




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

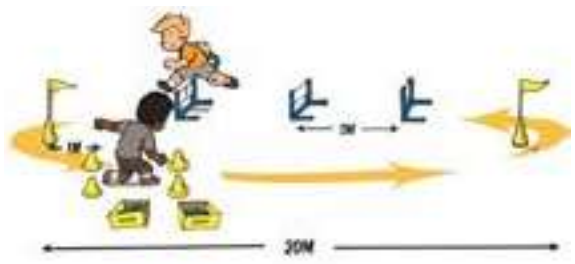
Plus facile

### La transmission

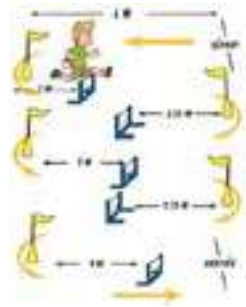



Consigne : la transmission se fait sur la bande de 4 mètres.
Critère de réalisation : l'anneau est toujours en mouvement.

### #18 LE GUÉPARD BONDISSANT




### L'accélérateur

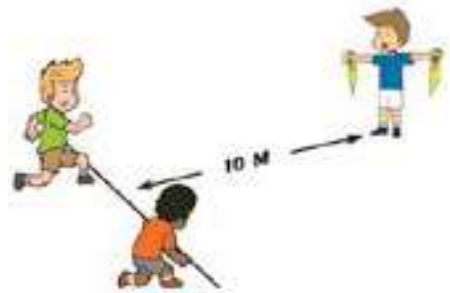


Critère de réalisation : j'accélère pour franchir la haie dès que j'ai passé le jalon.

### 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

*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.

### Recule 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.

### #21 L'ÎLE PERDUE

### 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.

### 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).

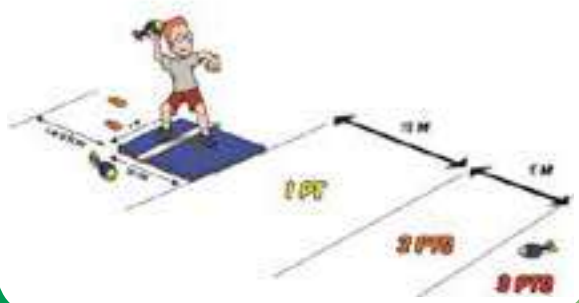
Plus facile

### 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

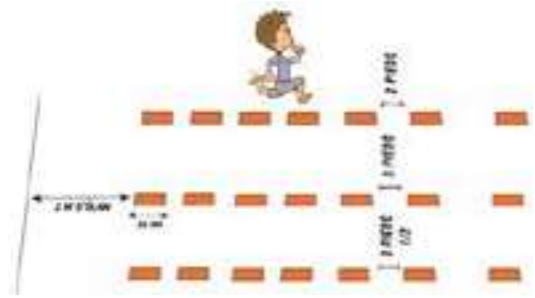
### Les pas de super géant

**Consigne :** je pose un seul appui entre les obstacles.
**Critère de réalisation :** je n'empiète pas sur les obstacles.

### #23 LES PAS DE GÉANT

Plus facile

### Les différents parcours

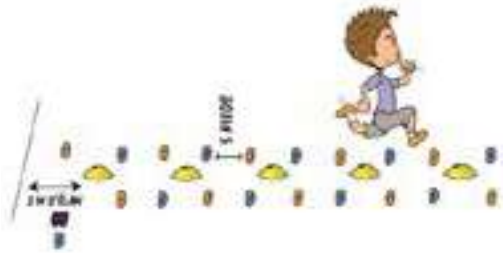


**Consigne :** je teste les différents parcours.
**Critère de réalisation :** je n'empiète pas sur les obstacles.

### Du bon côté

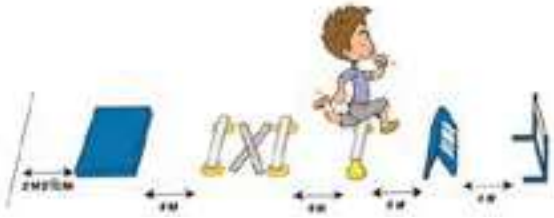
**Consigne :** les intervalles étant aléatoires, j'impulse avec le pied qui est du côté du plot.
**Critère de réalisation :** j'impulse avec le bon pied.

### « 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

*Dérouler le pied*

Plus difficile

### La course du super géant

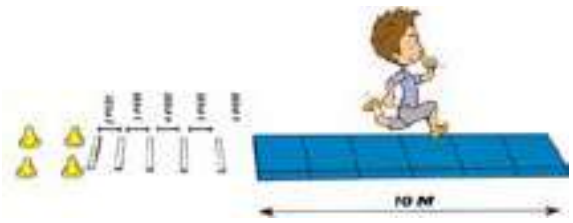
**Consigne** : je pars pieds joints et je fais les plus grands pas possible.

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

### #26 LA COURSE DU GÉANT

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.

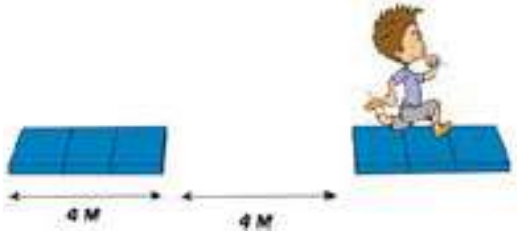
**Critère de réalisation** : je marche le plus vite possible.

### 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.

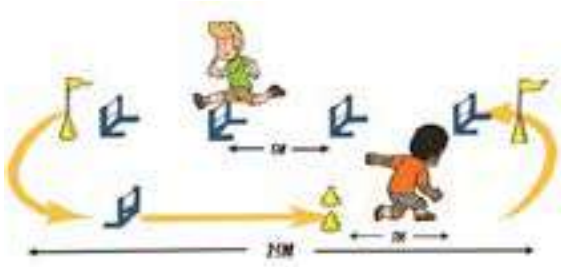
# CM

## Se déplacer

*Courir vite avec et sans obstacles*

Plus difficile

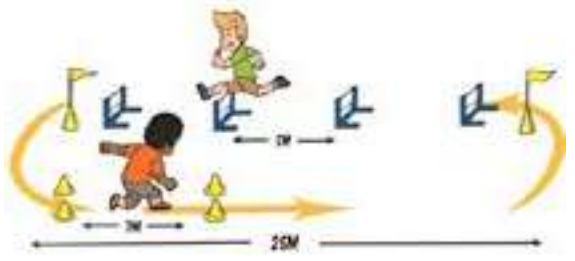
### La transmission accélérée



**Consigne :** je réalise le parcours le plus vite possible.
**Critère de réalisation :** le témoin est toujours en mouvement.

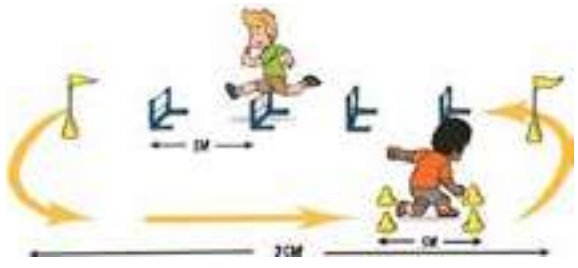
Plus facile

### La transmission ralentie

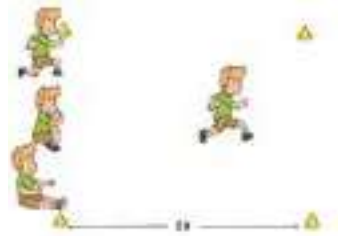


**Consigne :** je réalise le parcours le plus vite possible.
**Critère de réalisation :** le témoin est toujours en mouvement.

### #28 LA COURSE DE HAIES

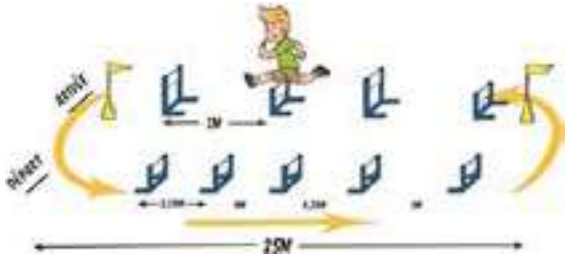


### La course de vitesse



**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.

### 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".