

JEUNES

ATHLÉ

KID'ATHLÉ



FICHE	OBJECTIF	TITRE
1	Projeter	Pousse pousse debout
2	Projeter	Par-dessus les nuages
3	Projeter	Catapulte-aidée
4	Se projeter	Le parcours d'obstacles
5	Se projeter	Trampoline debout
6	Se projeter	Ballon vole
7	Se projeter	La marelle
8	Se projeter	Stick ball
9	Se déplacer	Le carré
10	Se déplacer	Le slalom
11	Se déplacer	Haies différentes
12	Se déplacer	Pas sautés
13	Se déplacer	Le déménageur
14	Projeter	Grenouille-pousse
15	Projeter	L'île perdue
16	Projeter	Balance-catapulte
17	Se projeter	Le parcours des bondissements
18	Se projeter	Tremplin assis
19	Se projeter	Chasse plot
20	Se projeter	Marelle cloche
21	Se projeter	Skip ball
22	Se déplacer	Le croisement
23	Se déplacer	Le slalom géant
24	Se déplacer	Relais haies transmission arrêtées
25	Se déplacer	Pas de patineur
26	Se déplacer	Les jalons rouges
27	Projeter	Tap tap-pousse
28	Projeter	Tap tap-fouette
29	Projeter	Balance balance-catapulte
30	Se projeter	Le grand V
31	Se projeter	Perche banc
32	Se projeter	Coup de tête
33	Se projeter	La croix
34	Se projeter	Coupe-jarret
35	Se déplacer	Roule et sprinte
36	Se déplacer	Le franchissement ciseau
37	Se déplacer	Relais haies transmission lancée
38	Se déplacer	Pas de géant
39	Se déplacer	La course au temps



KID'ATHLÉ - ÉVEIL ATHLÉTIQUE

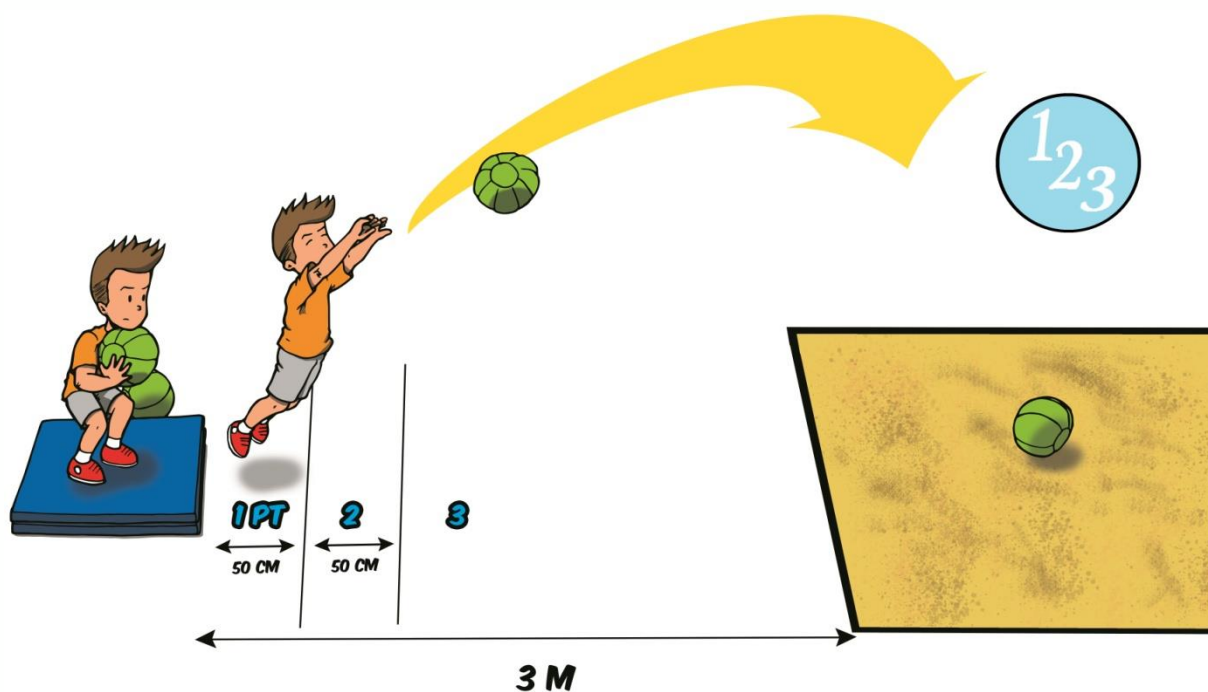
Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	#1 Pousse pousse debout	Projeter

Educateur

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

Situation

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



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

Enfant

Consignes :

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

Critère de réalisation :

- je me réceptionne debout et sur mes 2 pieds.

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



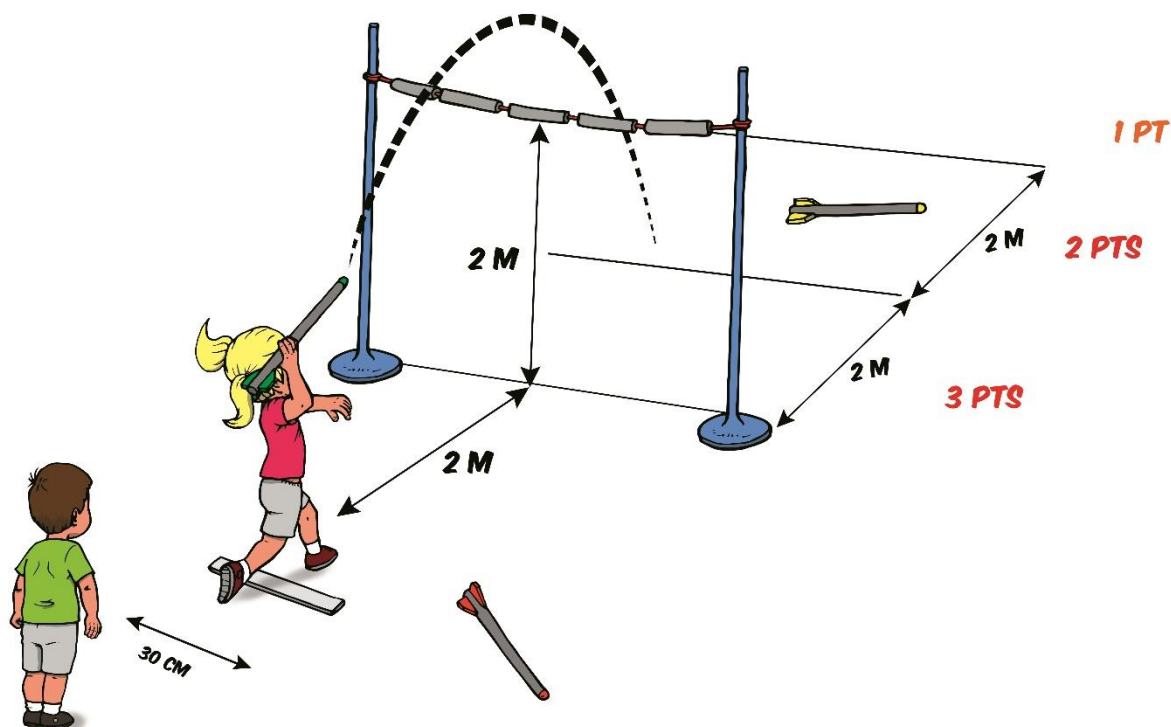
Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	#2 Par-dessus les nuages	Projeter

Educateur

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

Situation

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



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

Enfant

Consignes :

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

Critère de réalisation :

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

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



KID'ATHLÉ - ÉVEIL ATHLÉTIQUE

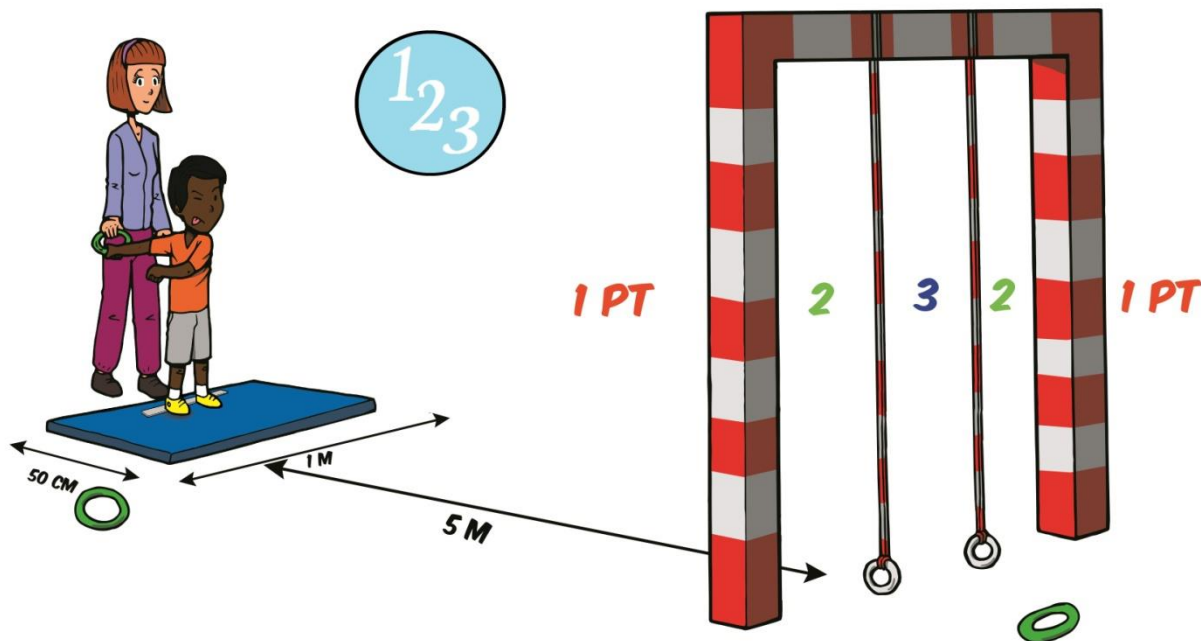
Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	#3 Catapulte aidée	Projeter

Educateur

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

Situation

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



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

Enfant

Consignes :

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

Critère de réalisation :

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

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



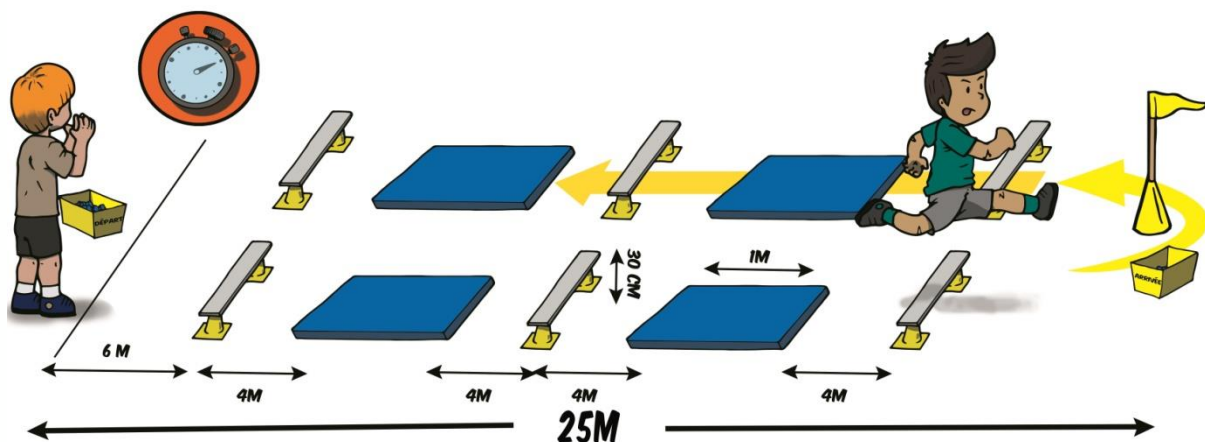
Niveau EA	Nom du jeu #4 Le parcours d'obstacles	Répertoire moteur athlétique Se projeter
--------------	--	---

Educateur

Objectif : impulser selon des angles d'envol différents.

Situation

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



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

Enfant

Consignes :

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

Critère de réalisation :

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

Performance : le nombre de bouchons transférés.



KID'ATHLÉ - ÉVEIL ATHLÉTIQUE

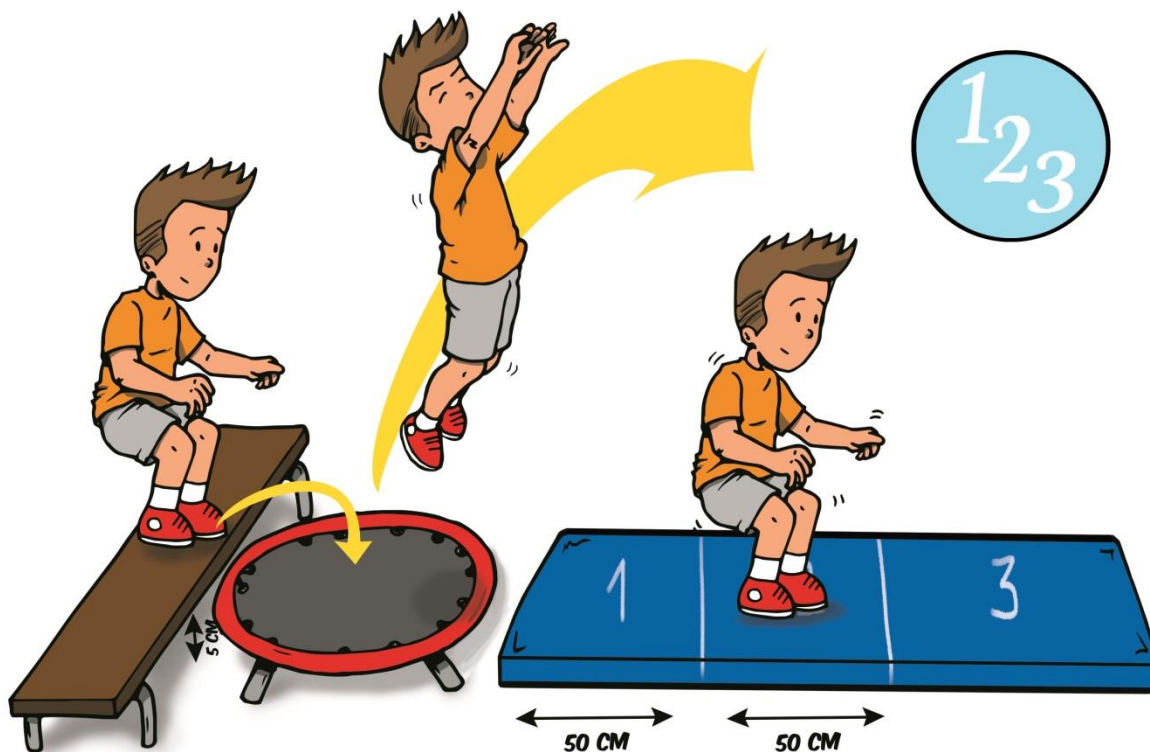
Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	#5 Trampoline debout	Se projeter

Educateur

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

Situation

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



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

Enfant

Consigne :

- je rebondis une seule fois sur le trampoline.

Critères de réalisation :

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

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



KID'ATHLÉ - ÉVEIL ATHLÉTIQUE

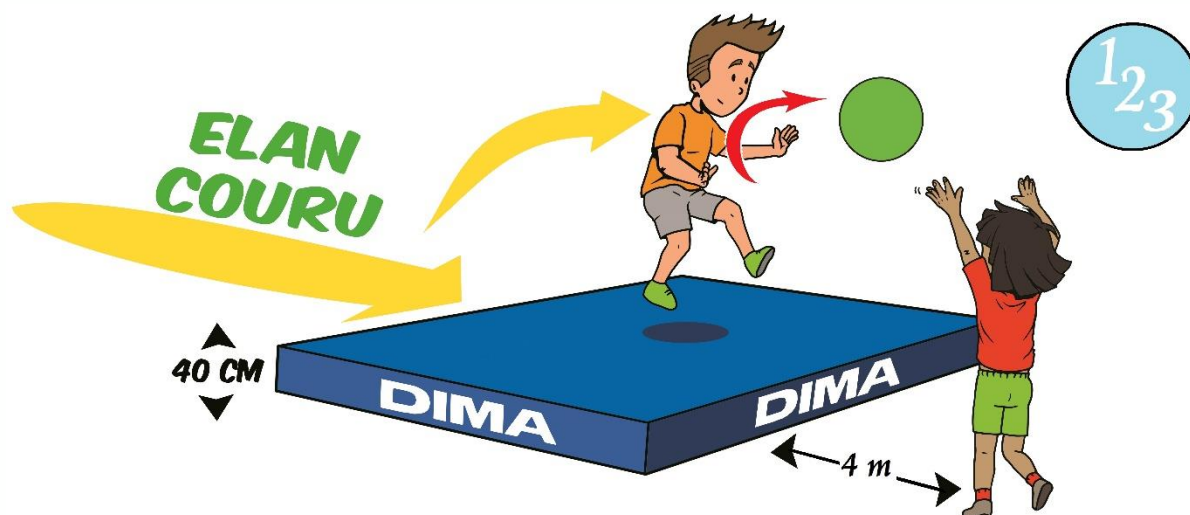
Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	#6 Ballon vole	Se projeter

Educateur

Objectif : s'équilibrer durant le vol.

Situation

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



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

Enfant

Consigne :

- je prends une impulsion à un pied.

Critère de réalisation :

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

Performance :

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



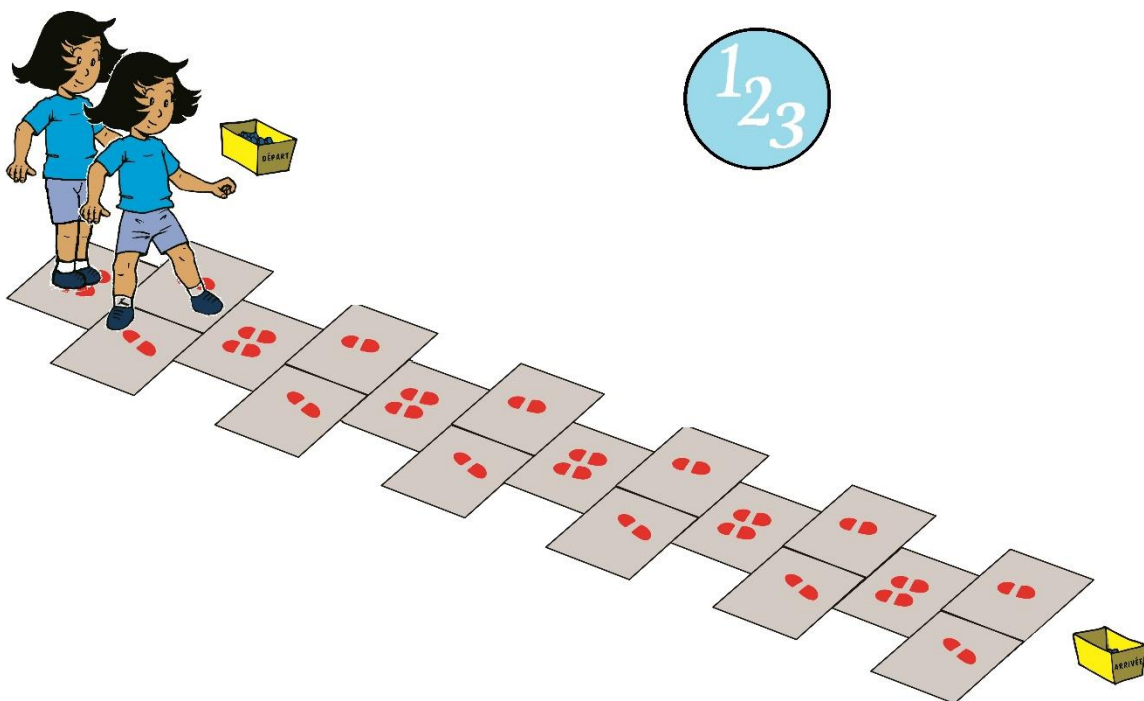
Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	#7 La marelle	Se projeter

Educateur

Objectif : rythmer un déplacement rebondi.

Situation

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



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

Enfant

Consignes :

- je rebondis en posant mes pieds sur les dalles ou à l'intérieur des tracés ;
- je ne pars que lorsque mon équipier m'a tapé dans la main.

Critère de réalisation :

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

Performance : le nombre de bouchons transférés.



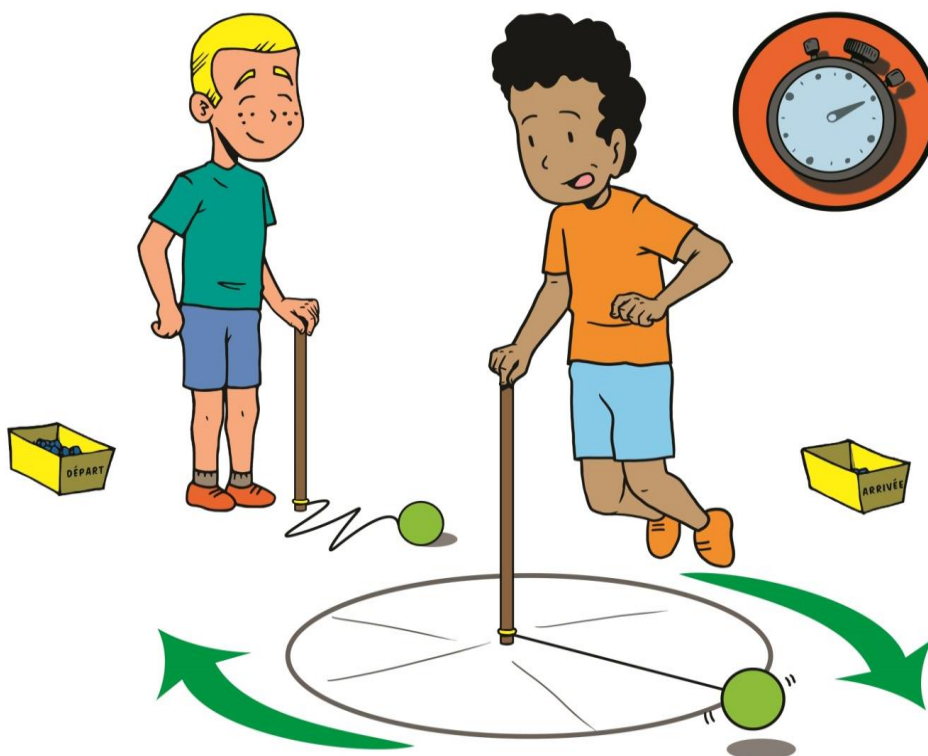
Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	#8 Stick ball	Se projeter

Educateur

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

Situation

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



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

Enfant

Consigne :

- si ma série est interrompue avant le 5^e rebond, je reprends là où je me suis arrêté.

Critère de réalisation :

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

Performance : le nombre de séries réalisées.



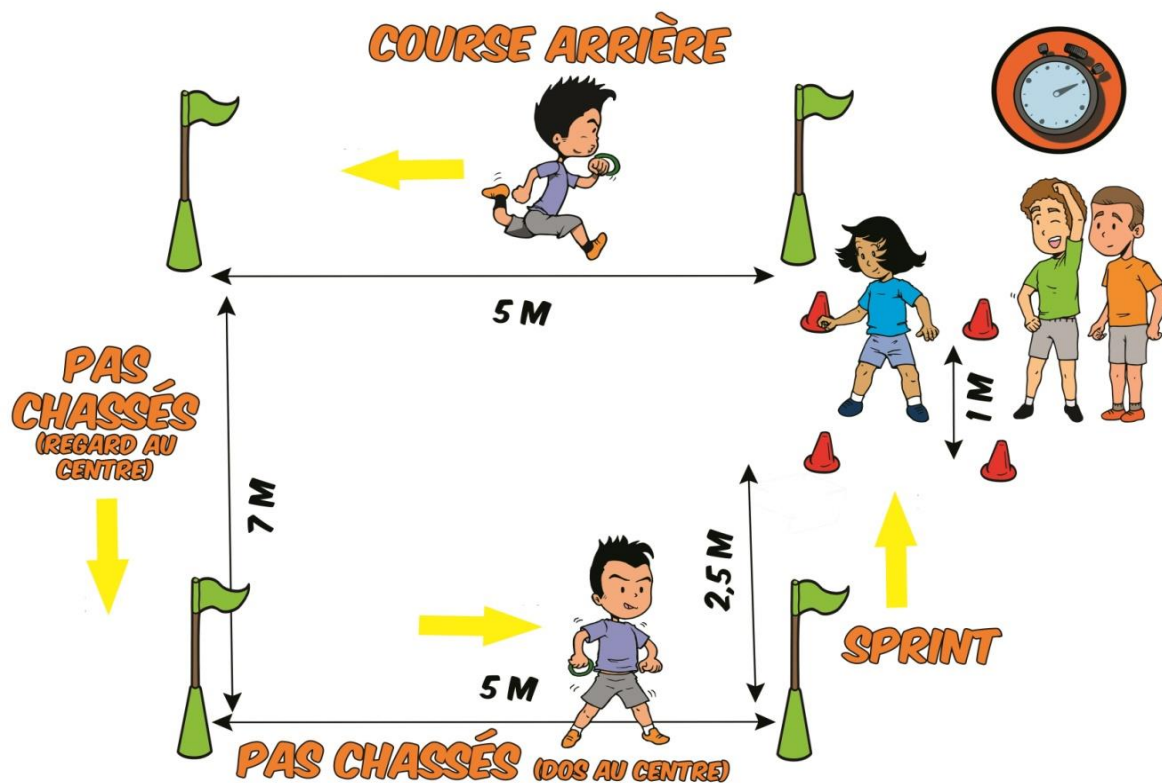
Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	#9 Le carré	Se déplacer

Educateur

Objectif : se déplacer rapidement selon différentes modalités.

Situation

Matériel : 4 jalons, un anneau.



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

Enfant

Consigne :

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

Critère de réalisation :

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

Performance : le nombre de transmissions réalisées.



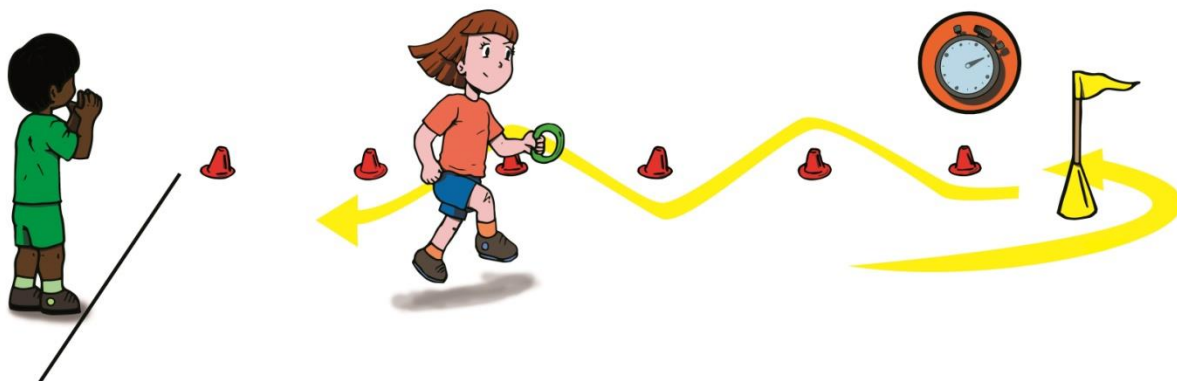
Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	#10 Le slalom	Se déplacer

Educateur

Objectif : marcher vite.

Situation

Matériel : un anneau, 6 plots, un jalon.



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

Enfant

Consigne :

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

Critère de réalisation :

- je ne cours pas lors de la marche rapide.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.



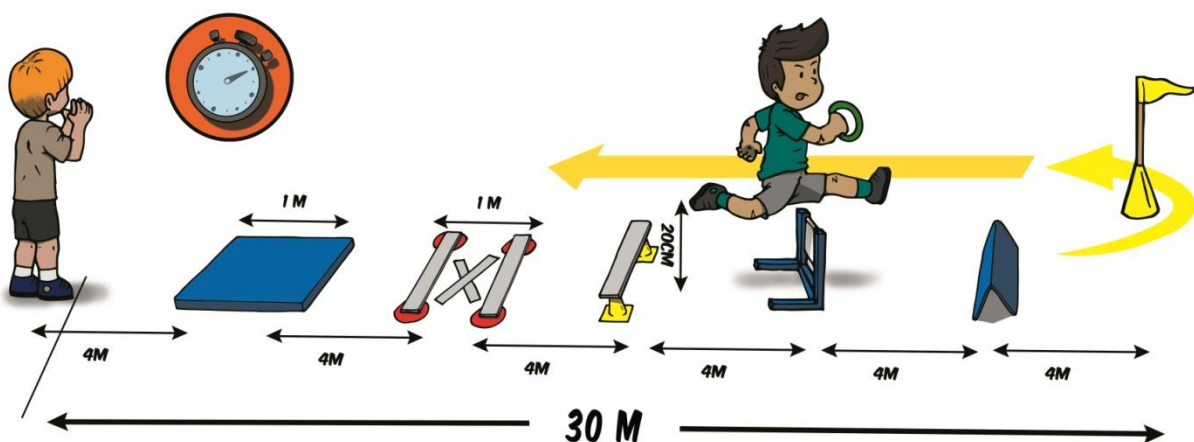
Niveau EA	Nom du jeu #11 Haies différentes	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
--------------	-------------------------------------	---

Educateur

Objectif : rythmer un déplacement couru.

Situation

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



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

Enfant

Consigne :

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

Critère de réalisation :

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

Performance : le nombre de transmissions.



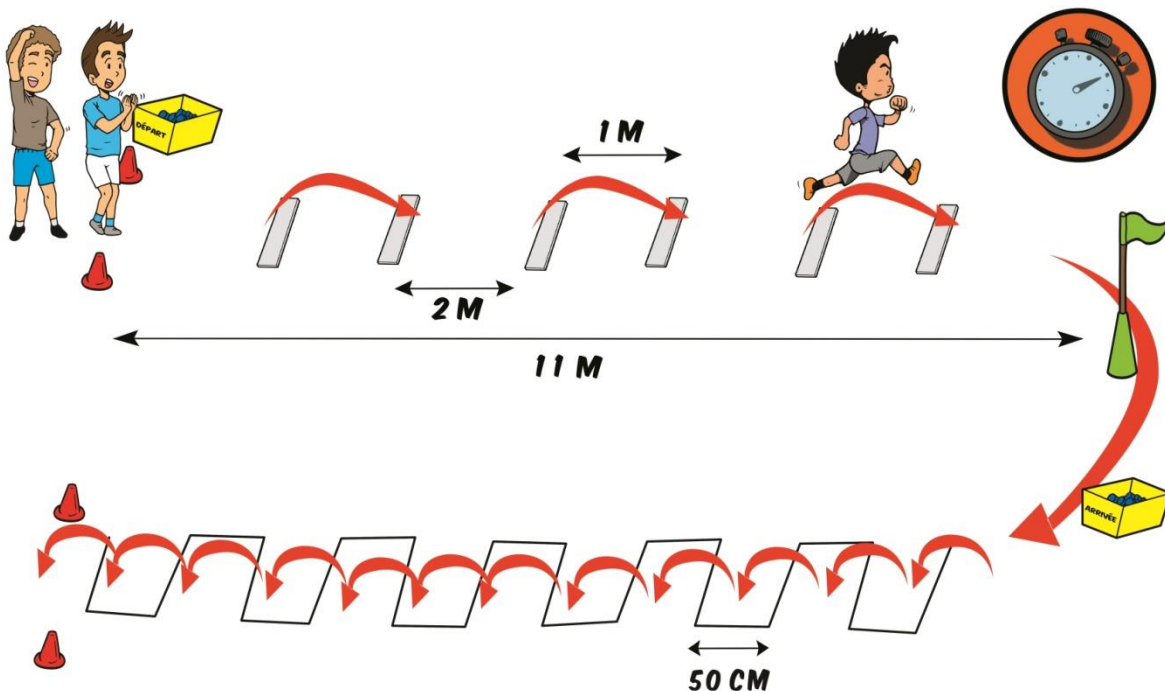
Niveau EA	Nom du jeu #12 Pas sautés	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
--------------	------------------------------	---

Educateur

Objectif : bondir et adapter sa foulée pour aller vite.

Situation

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



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

Enfant

Consignes :

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

Critères de réalisation :

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

Performance : le nombre de bouchons transférés.



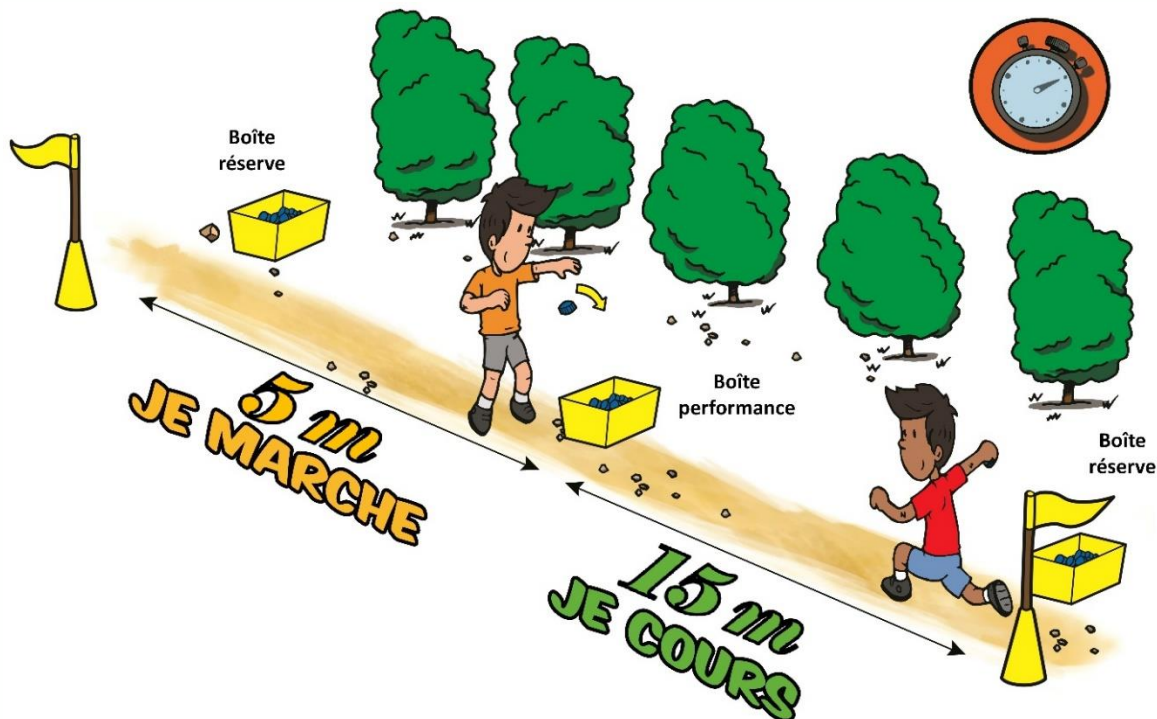
Niveau EA	Nom du jeu #13 Le déménageur	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
--------------	---------------------------------	---

Educateur

Objectif : produire un déplacement intermittent imposé.

Situation

Matériel : 2 jalons, 3 récipients et des bouchons.



Descriptif : départ au centre du dispositif, une moitié de l'équipe court sur les 15 m, prend un bouchon, retourne au centre pour y déposer le bouchon, puis continue sur les 5 m du parcours marché, prend à nouveau un bouchon et revient en marchant pour y déposer un autre bouchon au centre et ainsi de suite. L'autre moitié de l'équipe fait la même chose en commençant par la séquence marchée.

Enfant

Consigne :

- je prends un seul bouchon à la fois.

Critère de réalisation :

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

Performance : le nombre de bouchons transférés.



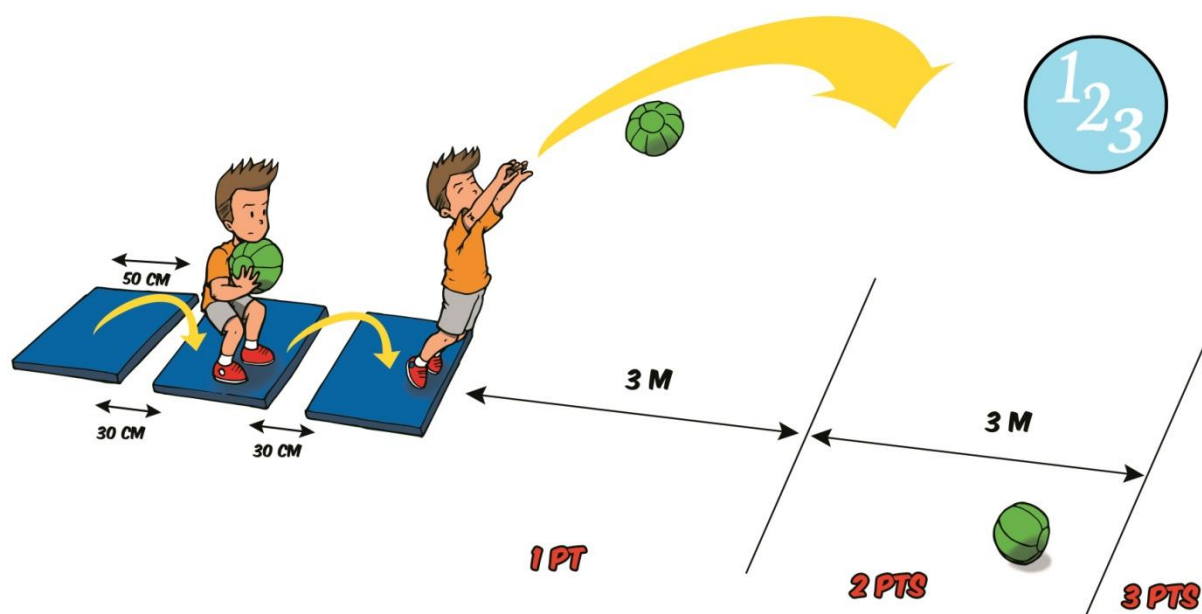
Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	#14 Grenouille-pousse	Projeter

Éducateur

Objectif : déclencher un lancer de face à partir d'un mouvement de compression/extension.

Situation

Matériel : 3 medecine-balls de 1 kg, 3 tapis de 1 x 0,50 m, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.



Descriptif : sur le 1^{er} tapis l'enfant en position semi-fléchie saisit le medecine-ball à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine et les coudes sont relevés). Il enchaîne 2 rebonds en conservant la position semi-fléchie et lance à la réception du 2^e rebond. Il peut se réceptionner au-delà de ce dernier tapis.

Enfant

Consignes :

- je conserve la position semi-fléchie lors des 2 rebonds ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- j'éjecte le medecine-ball en respectant le rythme « grenouille » (= dernier rebond) « pousse » (= éjection simultanée du medecine-ball).

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



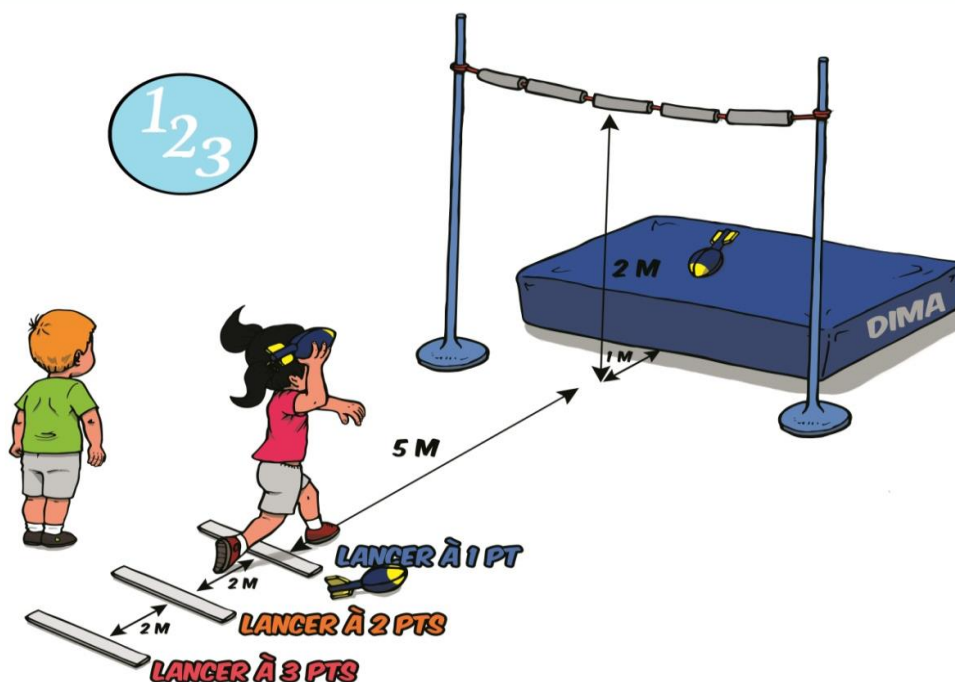
Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	#15 L'Ile perdue	Projeter

Éducateur

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

Situation

Matériel : vortex, 3 lattes, une zone cible matérialisée d'environ 2 x 3 m, 2 poteaux, 1 élastique avec des manchons.



Descriptif : l'enfant choisit sa zone de lancer, décale ses pieds de part et d'autre de la latte, (pied gauche devant pour un droitier) et effectue un lancer à bras cassé pour atteindre la zone cible.

Enfant

Consignes :

- je lance le vortex en conservant les pieds de chaque côté de la latte ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- mon projectile doit passer au-dessus de l'élastique et retomber dans la zone cible.

Performance : le nombre de points de la zone de mon lancer.



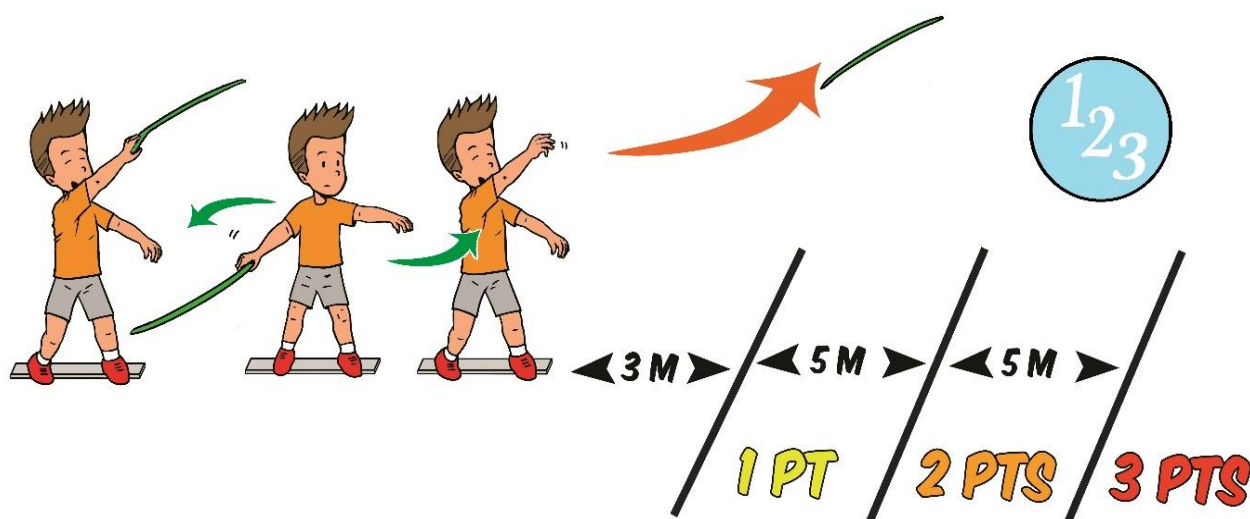
Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	#16 Balance-catapulte	Projeter

Éducateur

Objectif : lancer de profil en torsion/détorsion par fixation du bas du corps.

Situation

Matériel : 3 tuyaux lestés, une latte, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.



Descriptif : l'enfant se tient de profil par rapport à la direction du lancer, les talons en appui sur une latte. Le tuyau est tenu à 1 main, bras allongés à hauteur de l'épaule du côté de l'éjection du projectile (ici à gauche). De cette position, l'enfant enchaîne sans rupture un balancé aller-retour, de l'épaule gauche vers la hanche droite suivi d'un mouvement inverse finalisé par l'éjection du projectile à hauteur de l'épaule gauche et le plus loin possible.

Enfant

Consignes :

- je réalise une catapulte par un balancé aller-retour de gauche à droite et de droite à gauche (pour un lancer à gauche) ;
- au cours de ce balancé, je porte le tuyau du haut vers le bas puis du bas vers le haut (points de repère : épaules et hanches) ;
- j'éjecte le projectile à hauteur de mon épaule gauche (pour un lancer à gauche) ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

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

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



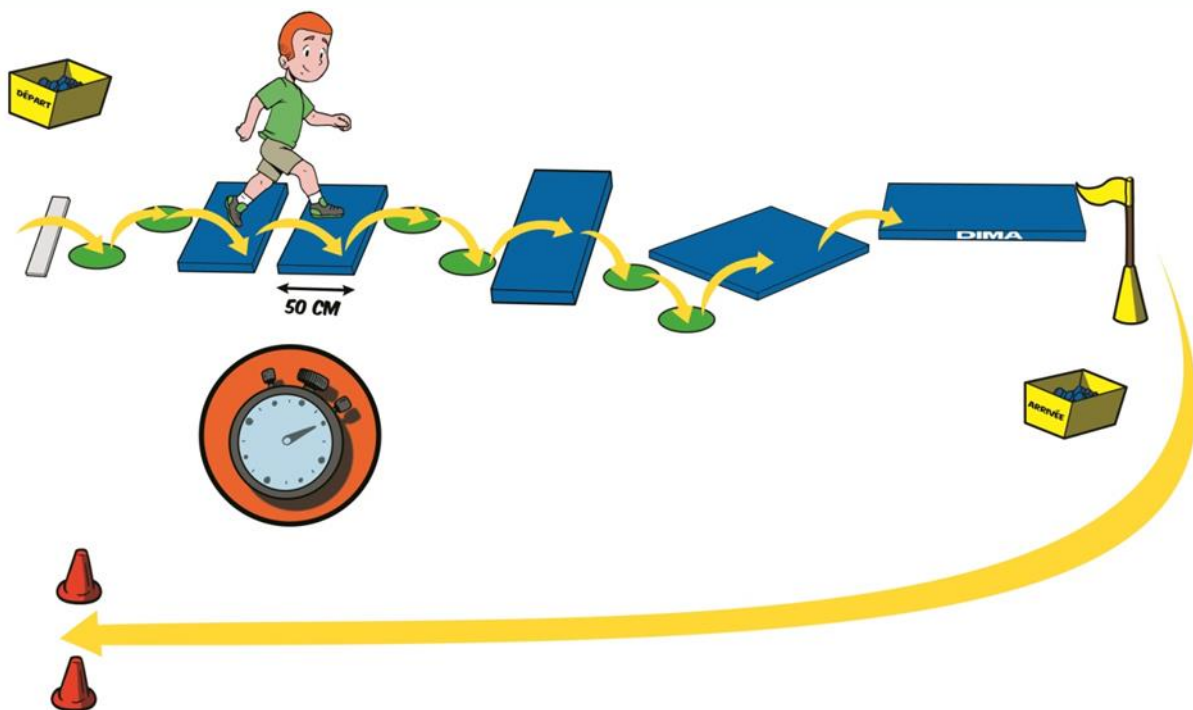
Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	#17 Le parcours des bondissements	Se projeter

Éducateur

Objectif : impulser selon des orientations d'envol différentes.

Situation

Matériel : 6 dalles de 30 cm, tapis de 1 x 0,5 m, un jalon, 2 récipients, des bouchons.



Descriptif : l'enfant prend un bouchon dans le seau réserve, rebondit sur les obstacles à l'aller, dépose le bouchon dans le seau performance et effectue le retour en courant. Le suivant ne part que lorsque le coureur précédent passe au niveau du jalon.

Enfant

Consignes :

- je prends un seul bouchon à la fois ;
- je ne pars que lorsque mon camarade passe au niveau du jalon.

Critère de réalisation :

- je vais le plus vite possible en ne rebondissant qu'une seule fois sur les supports.

Performance : le nombre de bouchons transférés.



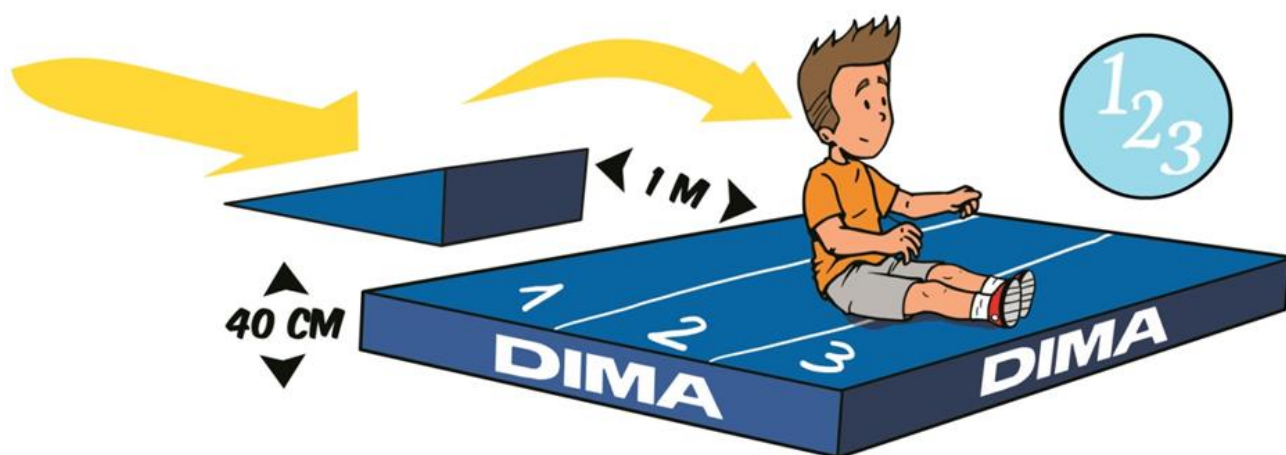
Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	#18 Tremplin assis	Se projeter

Éducateur

Objectif : s'équilibrer durant le vol à partir d'une impulsion à 1 pied.

Situation

Matériel : un tapis de réception d'épaisseur 40 cm, une rampe d'impulsion.



Descriptif : après un élan couru de 3 à 4 m, l'enfant prend une impulsion à 1 pied sur la rampe puis se réceptionne assis le plus loin possible.

Enfant

Consigne :

- je prends une impulsion à un pied sur la rampe.

Critère de réalisation :

- je me réceptionne assis.

Performance : la zone de réception où je suis assis.



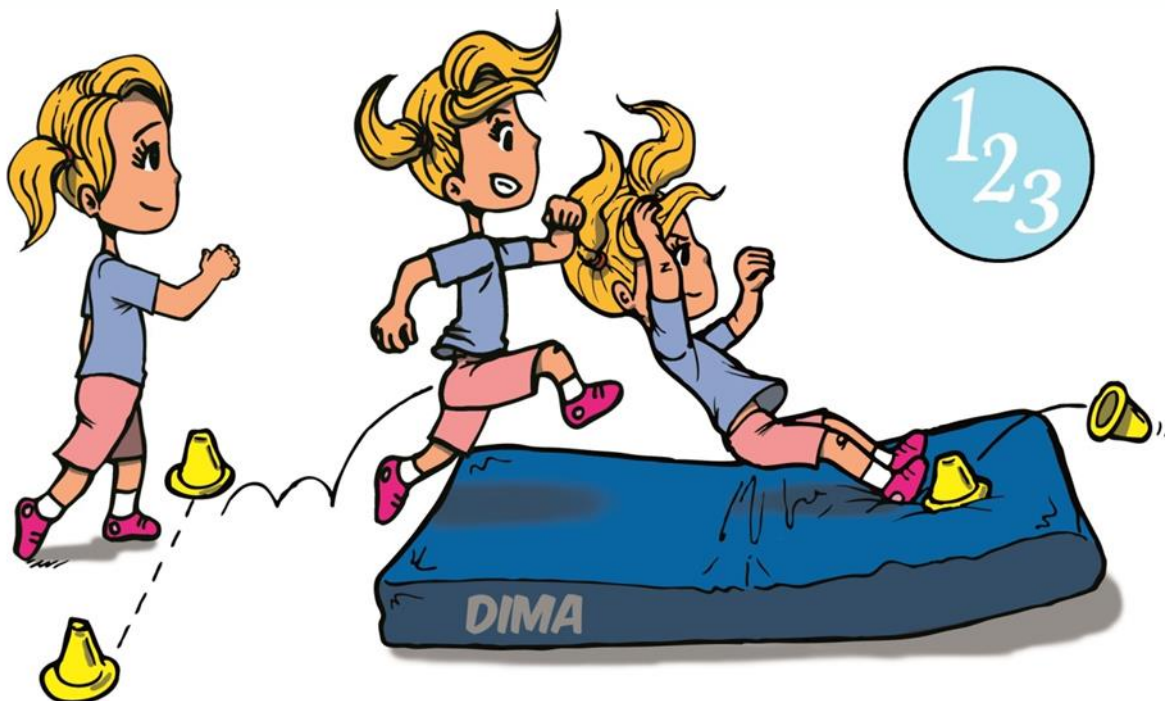
Niveau EA	Nom du jeu #19 Chasse plot	Répertoire moteur athlétique Se projeter
--------------	-------------------------------	---

Éducateur

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

Situation

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



Descriptif : après un élan couru de 3 à 4 m, l'enfant prend une impulsion à 1 pied et cherche à chasser le plot avec ses talons. Le plot est à environ 2 mètres du bord du tapis.

Enfant

Consigne :

- j'impulse à un pied.

Critère de réalisation :

- mes pieds touchent le plot avant que le reste de mon corps touche le tapis.

Performance :

- 1 point si je touche le tapis sans toucher le plot ;
- 2 points si je renverse le plot ;
- 3 points si j'éjecte le plot du tapis.



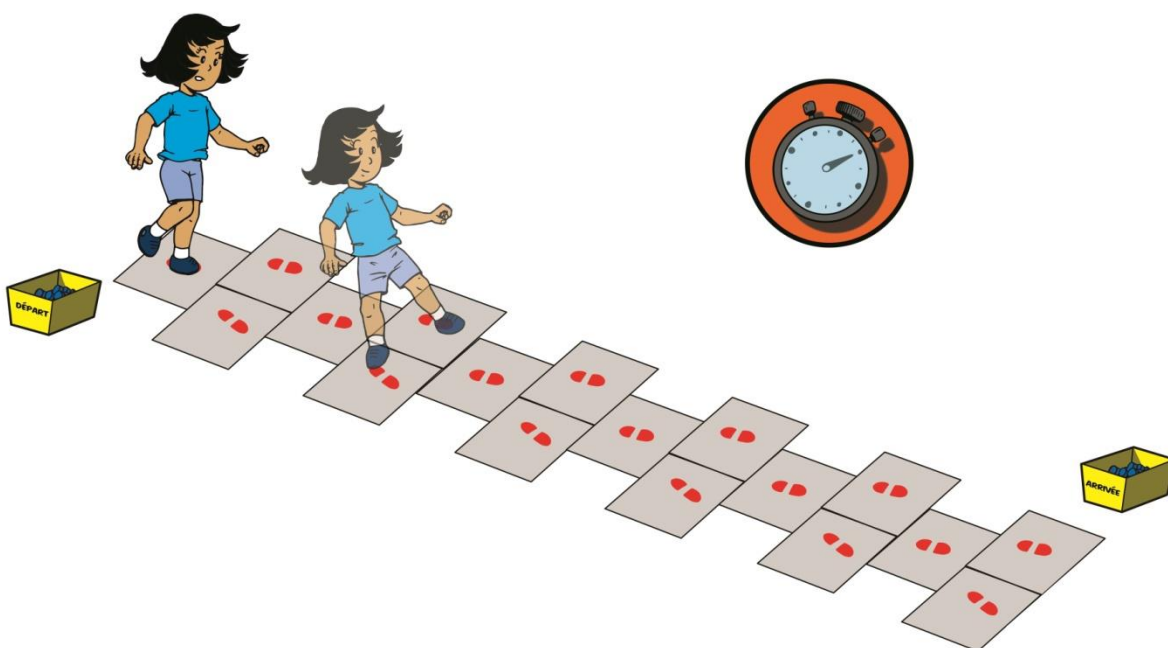
Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	#20 Marelle cloche	Se projeter

Éducateur

Objectif : rythmer un déplacement rebondi.

Situation

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



Descriptif : l'enfant effectue le parcours aller-retour en respectant le rythme de rebonds 2 pieds / cloche-pied. Il prend un bouchon au départ et le dépose à l'autre extrémité du parcours puis le suivant enchaîne.

Enfant

Consignes :

- je rebondis en posant mes pieds sur les dalles ou à l'intérieur des tracés ;
- je réalise le cloche-pied avec le pied que je veux ;
- je ne pars qu'au relais de mon camarade.

Critère de réalisation :

- je vais le plus vite possible en respectant le rythme de rebonds 2 pieds / cloche-pied.

Performance : le nombre de bouchons transférés.



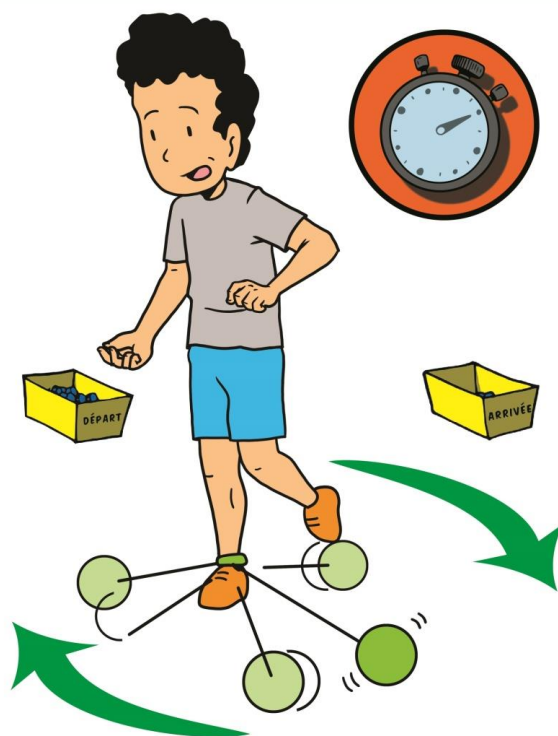
Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	#21 Skip ball	Se projeter

Éducateur

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

Situation

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



Descriptif : le premier enfant enchaîne 5 rebonds à 1 pied en comptant à haute voix. Au 5^e rebond annoncé, c'est au tour de son équipier d'effectuer une série de 5 rebonds et ainsi de suite.

Enfant

Consigne :

- si ma série est interrompue avant le 5^e rebond, je reprends là où je me suis arrêté.

Critère de réalisation :

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

Performance : le nombre de séries réalisées.



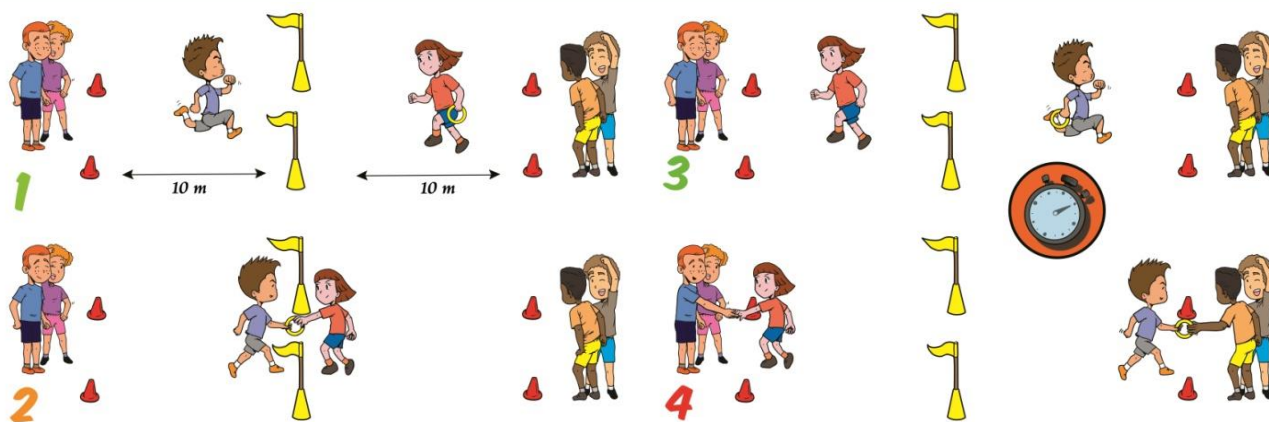
Niveau EA	Nom du jeu #22 Le croisement	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
--------------	---------------------------------	---

Éducateur

Objectif : adapter sa vitesse de sprint à un partenaire.

Situation

Matériel : 2 jalons, 4 plots, un anneau.



Descriptif : l'équipe est divisée en 2. Un enfant de chacun des sous-groupes part à la rencontre de l'autre en courant le plus vite possible (dessin 1). Ils doivent se croiser au milieu du parcours, à l'endroit des jalons, pour transférer l'anneau (dessin 2). Ensuite, ils continuent leur sprint et transmettent le relais à un camarade, en tapant dans la main pour l'un, en transférant l'anneau pour l'autre (dessins 3 et 4).

Enfant

Consigne :

- je ne pars qu'au relais de mon camarade.

Critère de réalisation :

- je transfère l'anneau au niveau des jalons.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.



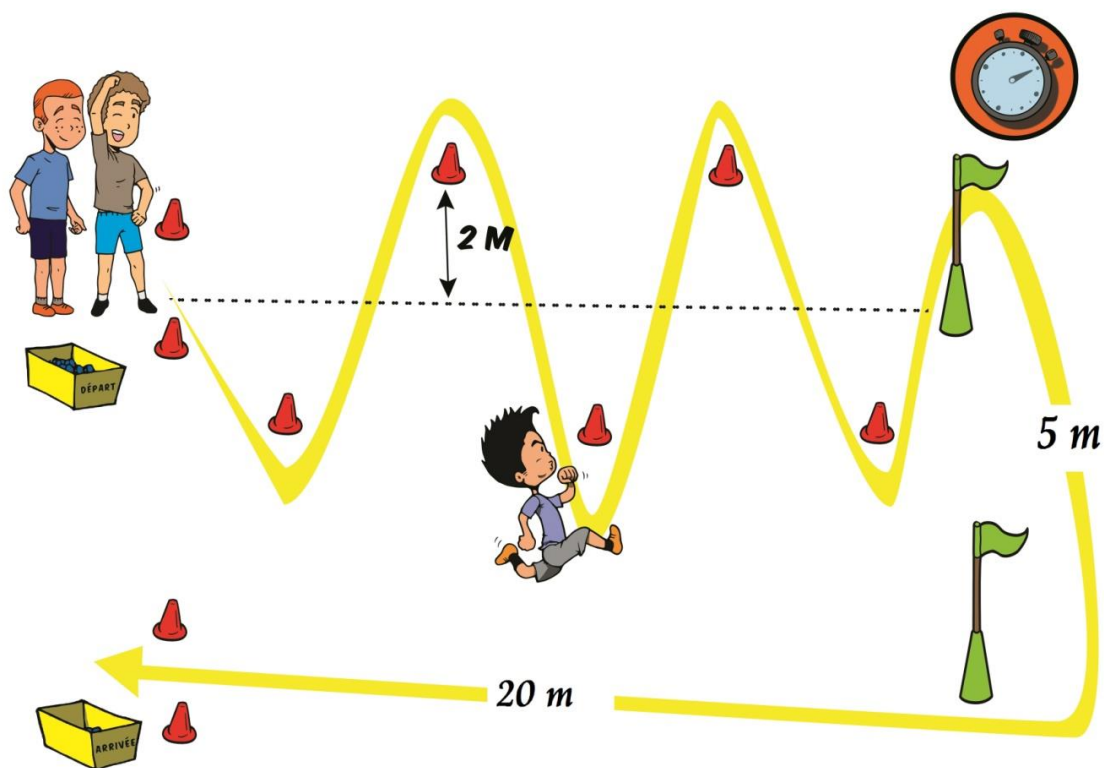
Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	#23 Le slalom géant	Se déplacer

Éducateur

Objectif : incliner son corps pour courir vite.

Situation

Matériel : 9 plots, 2 jalons.



Descriptif : l'enfant effectue le slalom en courant et transfère un bouchon à chaque parcours réalisé. Le suivant ne part que lorsque le coureur précédent passe au niveau du jalon.

Enfant

Consigne :

- Je ne pars que lorsque mon camarade passe au niveau du jalon.

Critère de réalisation :

- je négocie les virages du slalom le plus vite possible.

Performance : le nombre de bouchons transférés.



KID'ATHLÉ – ÉVEIL ATHLÉTIQUE

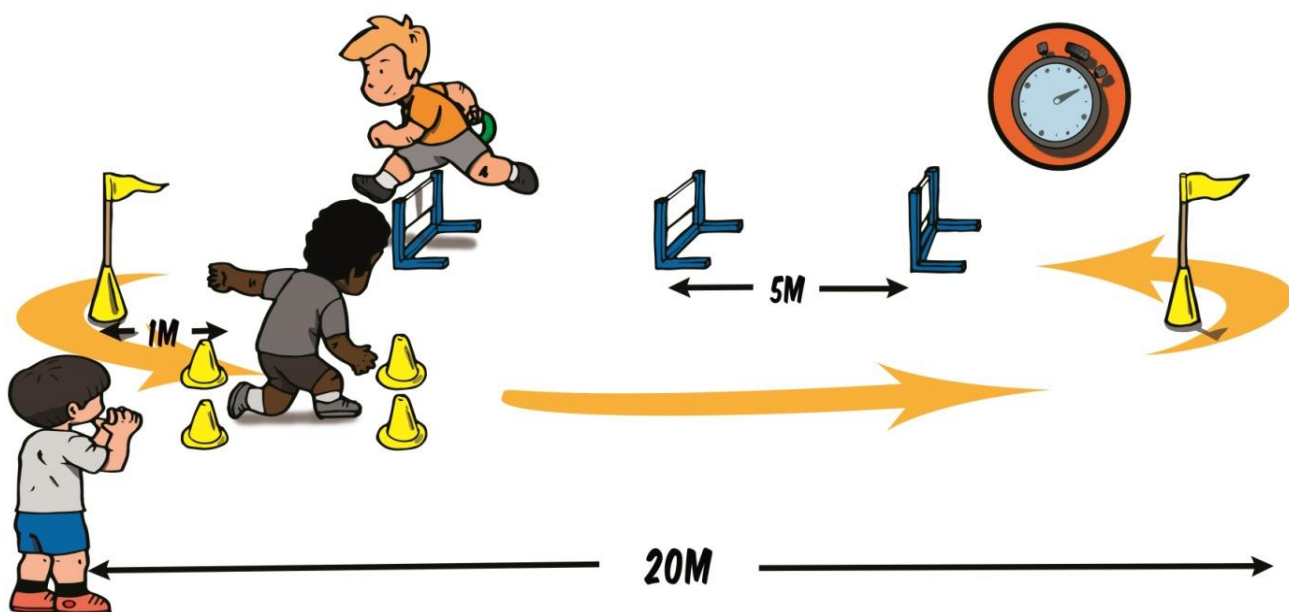
Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	#24 Relais haies transmission arrêtée	Se déplacer

Éducateur

Objectif : courir vite avec et sans obstacles.

Situation

Matériel : mini haies (hauteur à mi tibia des enfants), 2 jalons, 4 plots, un témoin.



Descriptif : le premier enfant sprinte sur le plat, contourne le jalon, franchit les haies, contourne l'autre jalon, transmet l'anneau au suivant et ainsi de suite.

Enfant

Consigne :

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

Critère de réalisation :

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

Performance : le nombre de transmissions réalisées.



KID'ATHLÉ – ÉVEIL ATHLÉTIQUE

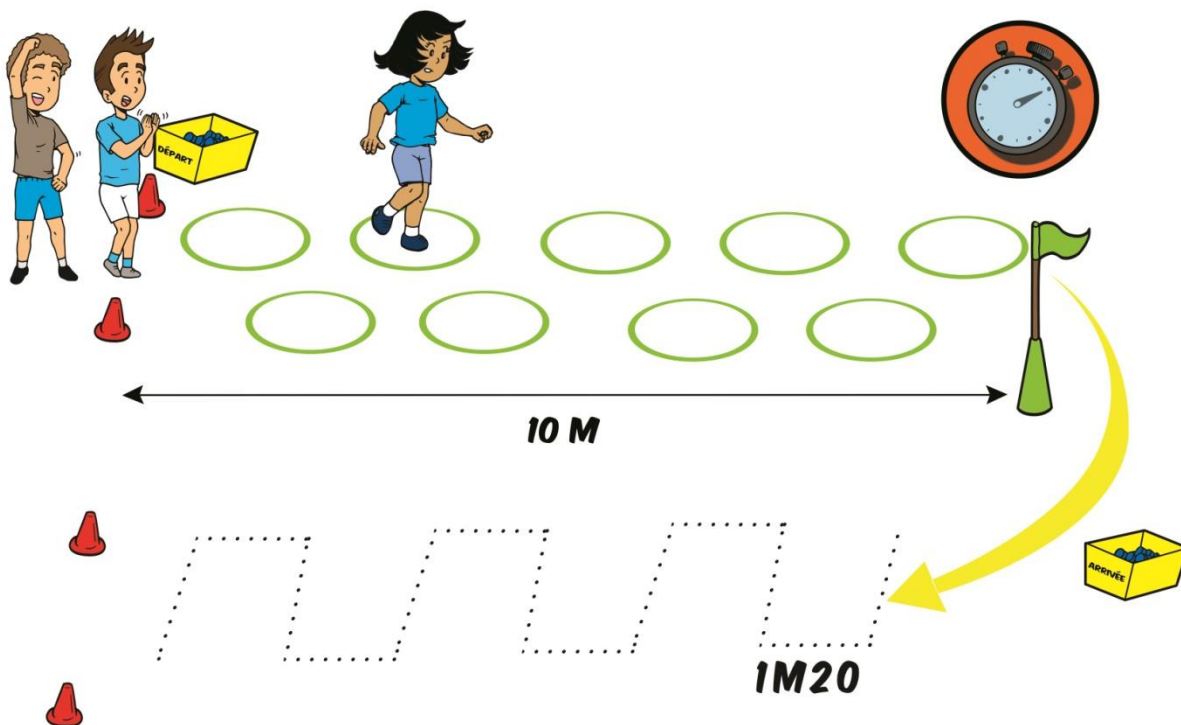
Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	#25 Pas de patineur	Se déplacer

Éducateur

Objectif : bondir et adapter sa foulée pour aller vite.

Situation

Matériel : 10 cerceaux de marquage de 35 cm de diamètre ou tracés à la craie, une échelle de rythme ou tracés au sol, un jalon, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : l'enfant réalise des bonds latéraux par la pose d'un appui dans les cerceaux, contourne le jalon et court en respectant une pose d'appui entre les échelons de l'échelle de rythme. Dès qu'il franchit la ligne d'arrivée, le second enfant effectue à son tour le parcours et ainsi de suite. Les enfants transfèrent un bouchon à chaque parcours réalisé.

Enfant

Consignes :

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

Critères de réalisation :

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

Performance : le nombre de bouchons transférés.



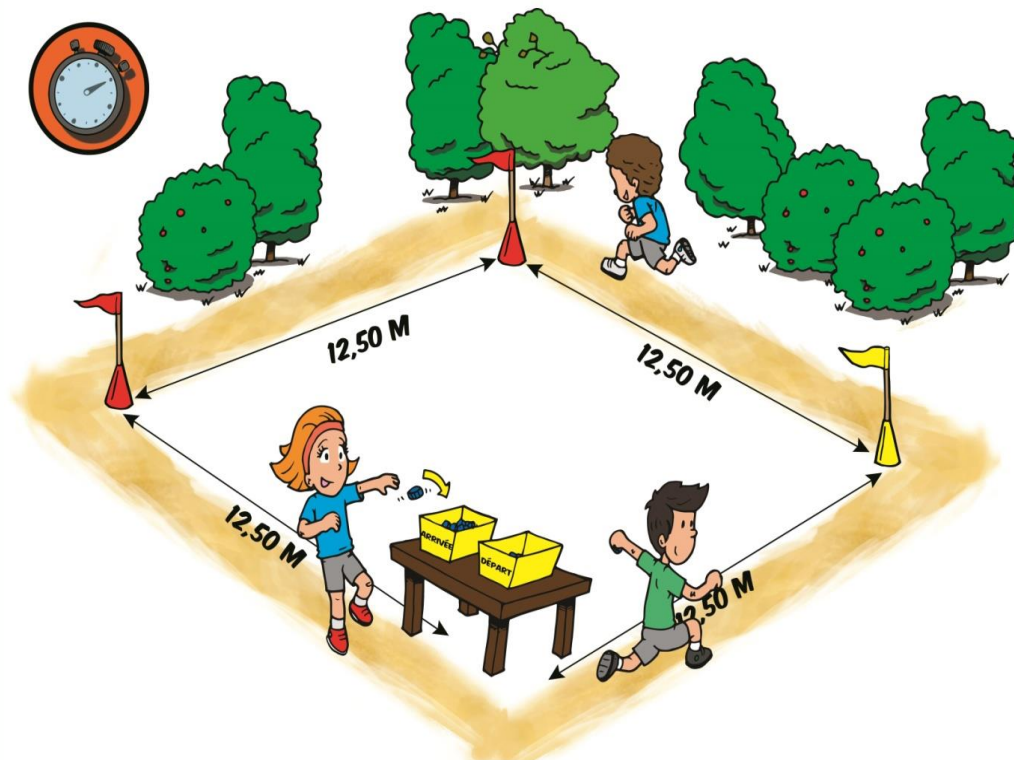
Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	#26 Les jalons rouges	Se déplacer

Éducateur

Objectif : produire un effort intermittent choisi.

Situation

Matériel : 3 jalons dont 2 de couleur rouge, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : par équipe, les enfants doivent courir sur l'ensemble du parcours et sur toute la durée du jeu sauf entre les 2 jalons rouges où ils peuvent, s'ils le souhaitent, faire une récupération active en marchant. A chaque tour, les enfants prennent un bouchon dans le « seau réserve » qu'ils déposent dans le « seau performance » à la fin du tour.

Enfant

Consigne :

- je prends un seul bouchon à la fois.

Critère de réalisation :

- je gère ma récupération en fonction de la zone imposée.

Performance : le nombre de bouchons transférés.



Niveau
EA

Nom du jeu
#27 Tap tap-pousse

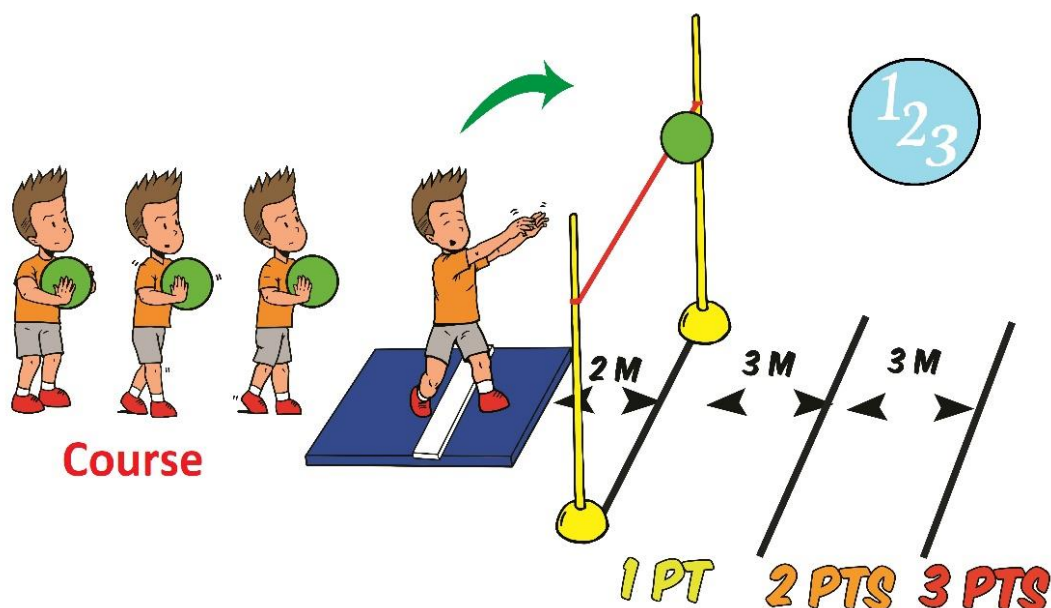
Répertoire moteur athlétique
Projeter

Éducateur

Objectif : rythmer la pose des 2 derniers appuis.

Situation

Matériel : 3 medecine-balls de 1 kg, 1 tapis de 1 x 0,50 m, une latte, 2 poteaux et un élastique avec des manchons à hauteur d'épaules des enfants, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.



Descriptif : l'enfant tient le medecine-ball à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine et les coudes sont relevés). Après un élan réduit (2 à 3 mètres), il se réceptionne sur le tapis en décalant sa pose de pieds de part et d'autre de la latte. L'éjection du medecine-ball le plus loin possible et au-dessus de l'élastique est simultanée à la pose du pied avant

Enfant

Consignes :

- je me réceptionne en posant mes pieds de chaque côté de la latte ;
- je repousse le medecine-ball avec mes 2 mains ;
- je lance le medecine-ball au-dessus de l'élastique ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- j'éjecte le medecine-ball en respectant le rythme « tap » (= pose du pied arrière) « tap-pousse » (= pose du pied avant et éjection simultanée du medecine-ball).

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



Niveau
EA

Nom du jeu
#28 Tap tap-fouette

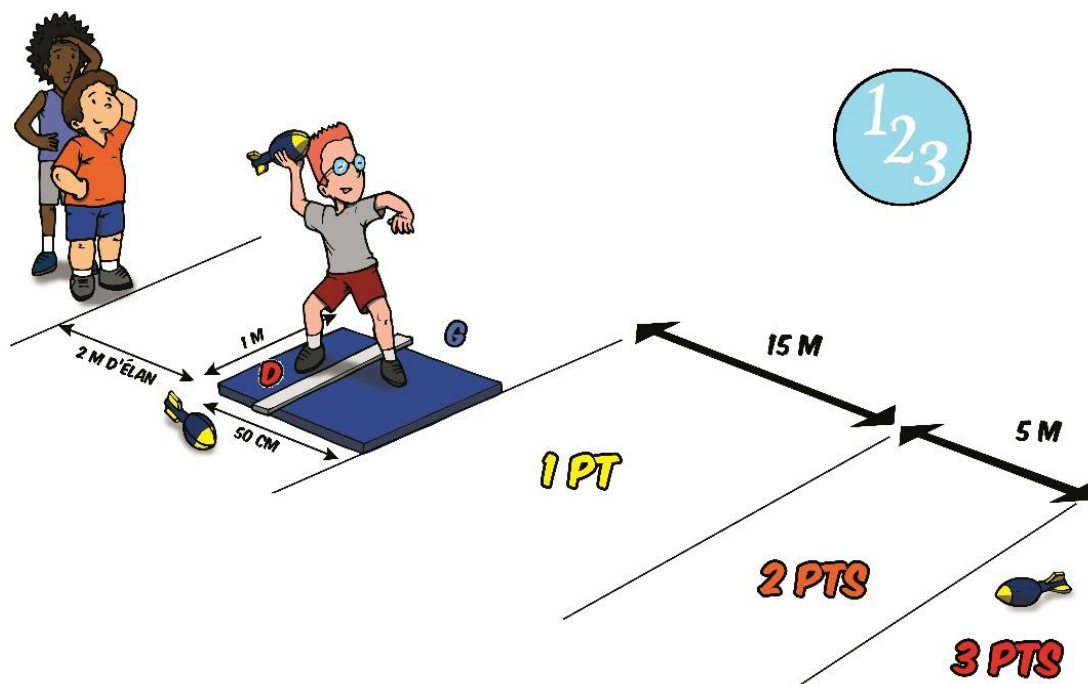
Répertoire moteur athlétique
Projeter

Éducateur

Objectif : rythmer la pose des 2 derniers appuis.

Situation

Matériel : 3 vortex, 1 tapis de 1 x 0,50 m, une latte, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.



Descriptif : après un élan réduit (2 à 3 mètres), l'enfant se réceptionne sur le tapis en décalant sa pose de pieds de part et d'autre de la latte. L'éjection du vortex le plus loin possible est simultanée à la pose du pied avant.

Enfant

Consignes :

- je me réceptionne en posant mes pieds de chaque côté de la latte ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- j'éjecte le vortex en respectant le rythme « tap » (= pose du pied arrière) « tap-fouette » (= pose du pied avant et éjection simultanée du vortex).

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



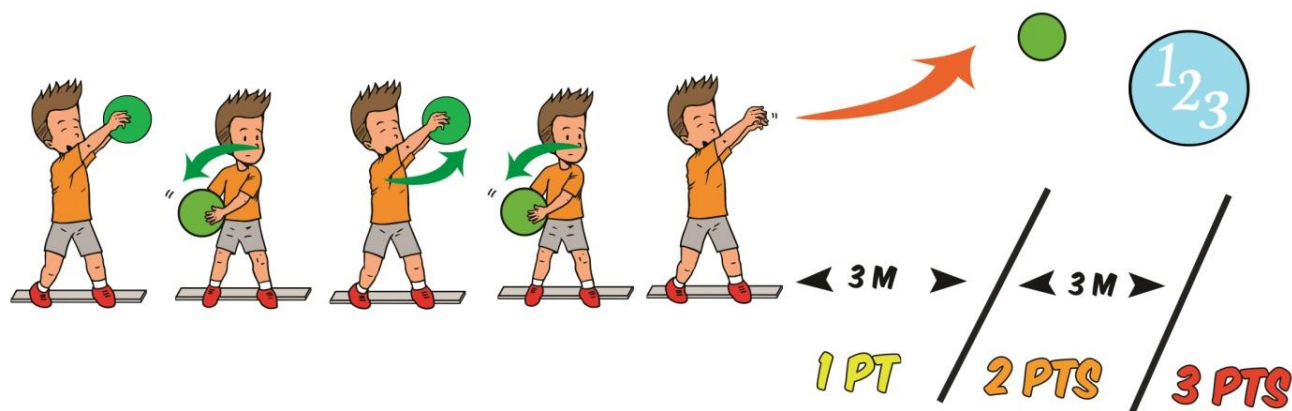
Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	#29 Balance balance-catapulte	Projeter

Éducateur

Objectif : rythmer une éjection de profil en torsion/détorsion.

Situation

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



Descriptif : l'enfant se tient de profil par rapport à la direction du lancer, les talons en appui sur une latte. Le medecine-ball est tenu à 2 mains, bras allongés à hauteur d'épaules du côté de l'éjection du projectile (ici à gauche). De cette position et en conservant les bras allongés, l'enfant enchaîne sans rupture un premier balancé aller-retour de l'épaule gauche vers la hanche droite suivi d'un balancé inverse puis un second balancé aller-retour finalisé par l'éjection à hauteur de l'épaule gauche et le plus loin possible du projectile.

Enfant

Consignes :

- je réalise une catapulte à la suite de 2 balancés en aller-retour de droite à gauche et de gauche à droite (pour un lancer à gauche) ;
- au cours de ces balancés, je porte le medecine-ball du haut vers le bas puis du bas vers le haut (points de repère : épaules et hanches) ;
- je conserve mes talons en appui sur la latte à la fin du lancer (ils peuvent être décollés lors de l'éjection mais doivent se reposer sur la latte à la fin de celle-ci) ;
- j'éjecte le medecine-ball à 2 mains à hauteur de mes épaules ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- lors du 2^e balancé, je respecte le rythme « balance » (éloignement du projectile à hauteur de la hanche droite) « catapulte » (enchaînement du retour du medecine-ball au niveau de l'épaule gauche et de son éjection à 2 mains).

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



Niveau
EA

Nom du jeu
#30 Le grand V

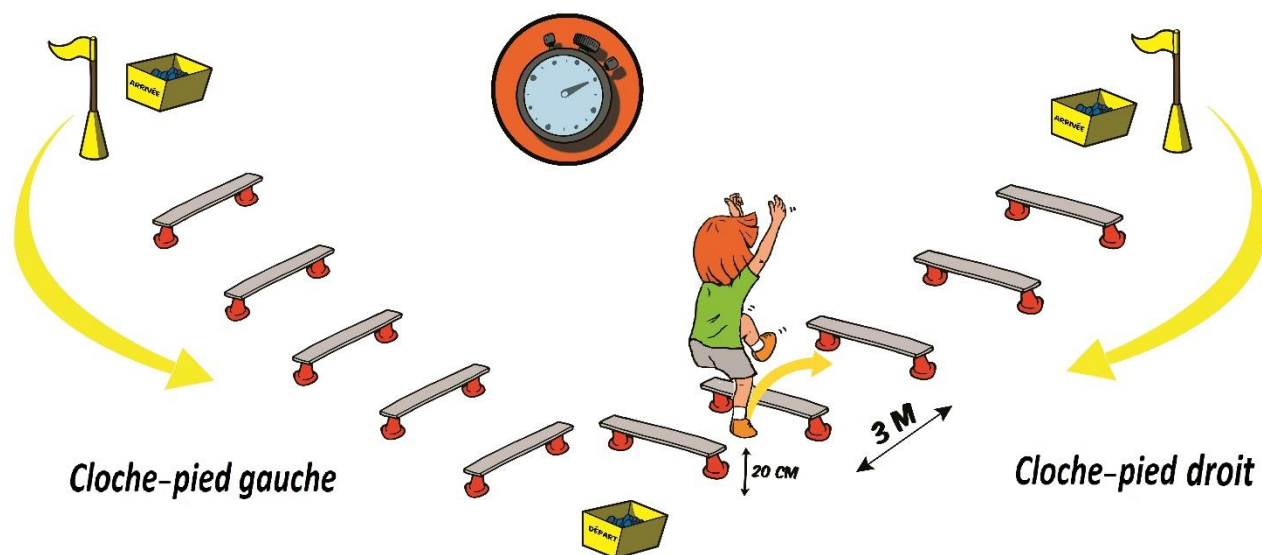
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Éducateur

Objectif : impulser à cloche-pied sur une parcours rectiligne

Situation

Matériel : 12 obstacles de 20 cm de haut, 3 récipients, des bouchons.



Descriptif : l'enfant après avoir pris un bouchon dans le « seau réserve » et choisi son parcours à droite ou à gauche, franchit les obstacles par un rebond cloche-pied (impulsion à un pied et réception sur le même pied), dépose le bouchon dans le « seau performance » et effectue le retour en courant. Dès que le bouchon est déposé dans le seau, le suivant démarre son parcours.

Enfant

Consignes :

- je réalise le parcours qui me convient le mieux ;
- je prends un seul bouchon à la fois ;
- je démarre mon parcours lorsque mon camarade dépose le bouchon dans le seau.

Critère de réalisation :

- je vais le plus vite possible en franchissant les obstacles par un cloche-pied.

Performance : le nombre de bouchons transférés.



Niveau
EA

Nom du jeu
#31 Perche banc

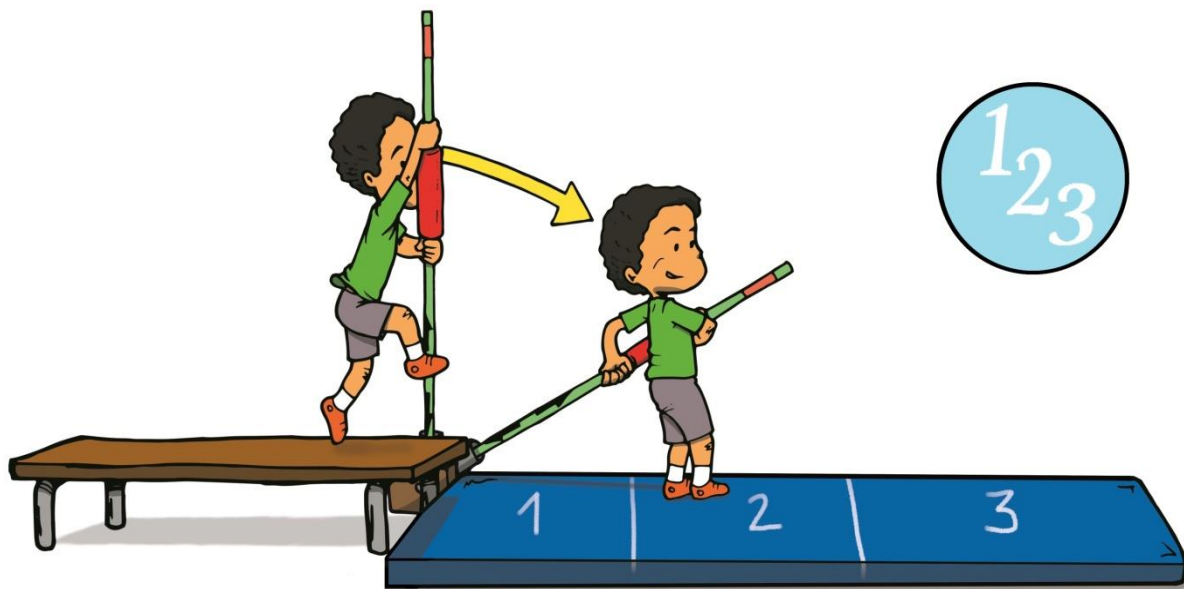
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Éducateur

Objectif : se suspendre pour aller loin.

Situation

Matériel : une perche (bois ou fibre), un manchon mobile en mousse de 30 cm sur la perche (pour fixer l'écartement des mains), un tapis de réception d'épaisseur 4 cm, un banc.



Descriptif : l'enfant debout sur le banc, pieds décalés (pied gauche devant pour un droitier), saisit la perche en mettant sa main droite (ou la main gauche si préférée) le plus haut possible puis glisse le manchon et place sa main gauche à l'autre extrémité. Il impulse, se suspend et se réceptionne sur le tapis le plus loin possible en conservant les deux mains de chaque côté du manchon.

Enfant

Consignes :

- sur le banc, je décale mes pieds en fonction de la position de mes mains (pied gauche devant pour une main droite la plus haute) ;
- je conserve la même position de mains durant toutes les phases du saut (le manchon ne bouge pas) ;
- à la réception mes deux mains restent de chaque côté du manchon.

Critère de réalisation :

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

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



Niveau
EA

Nom du jeu
#32 Coup de tête

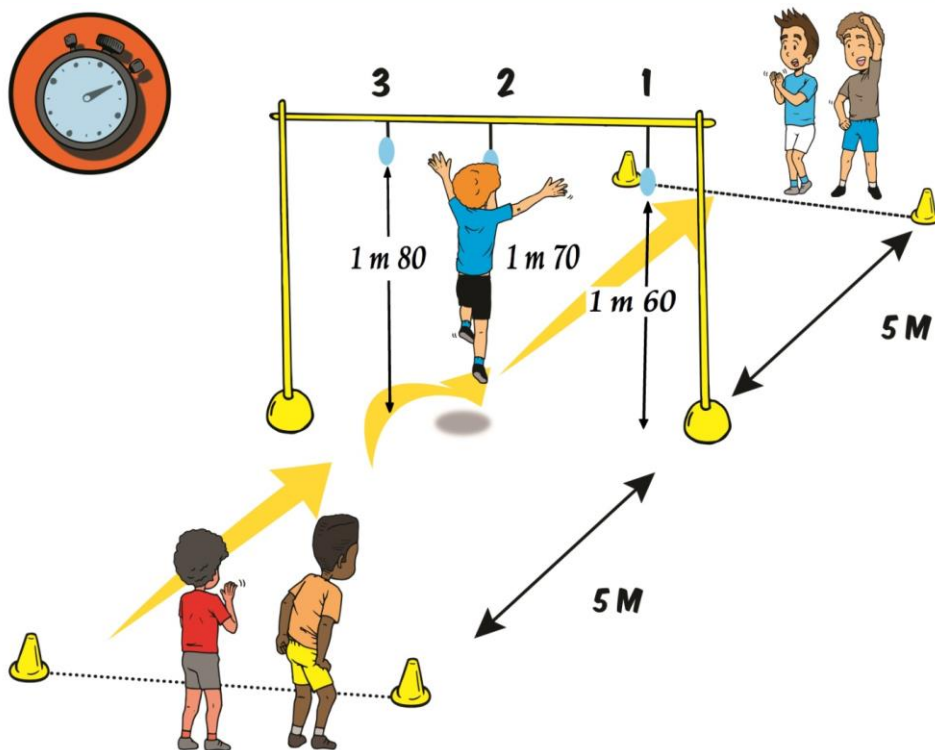
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Éducateur

Objectif : s'équilibrer durant un vol généré par un élan rectiligne

Situation

Matériel : des poteaux de sauts en hauteur, une barre de saut, 3 foulards.



Descriptif : l'enfant après un élan couru, impulse à 1 pied pour toucher le foulard choisi avec la tête et se réceptionne pour continuer sa course. Il touche la main d'un équipier qui réalise le parcours dans le sens inverse et ainsi de suite.

Enfant

Consignes :

- je démarre lorsque mon équipier m'a tapé dans la main.

Critères de réalisation :

- j'impulse à un pied ;
- je touche le foulard avec la tête ;
- je me réceptionne de façon équilibrée afin de continuer ma course.

Performance : nombre de points en fonction de la hauteur atteinte. On additionne toutes les performances réalisées sur le temps imparti.



Niveau
EA

Nom du jeu
#33 La croix

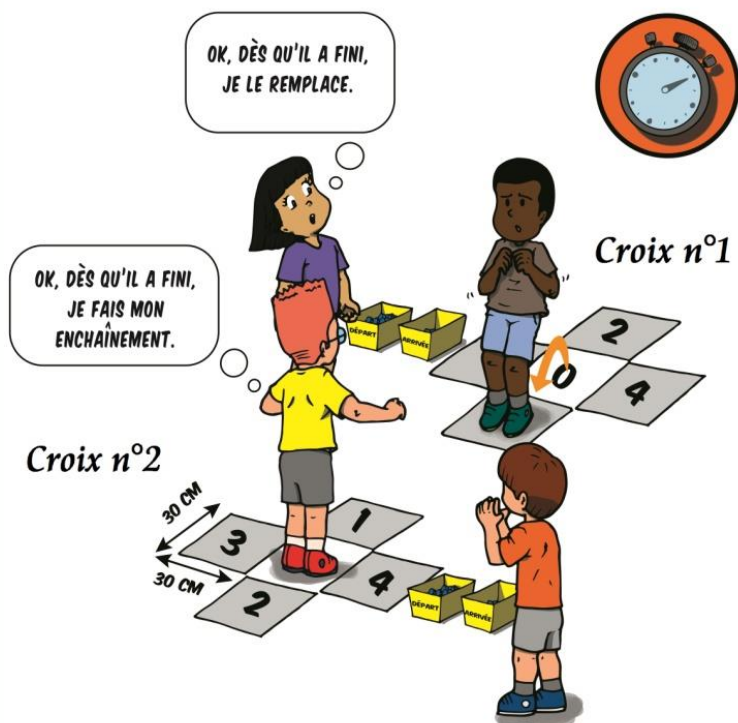
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Éducateur

Objectif : rythmer un rebond vertical.

Situation

Matériel : 2 jeux de 5 dalles de 30 x 30 cm numérotées de 0 à 4 ou des tracés au sol, 4 récipients et des bouchons.



Descriptif : 2 enfants de la même équipe, pieds joints sur le « 0 » des croix n°1 et 2, se font face. L'enfant sur la croix n°1 réalise 2 enchaînements de rebonds à 2 pieds de suite en respectant l'ordre suivant : « 0 », « 1 », « 0 », « 2 », « 0 », « 3 », « 0 », « 4 », « 0 ». Dès qu'il a terminé, l'enfant sur la croix n°2 effectue à son tour les 2 enchaînements tandis qu'un 3^e enfant prend place sur la croix n°1 et ainsi de suite.

Enfant

Consignes :

- je commence mon enchaînement dès que mon équipier a fini le sien ;
- j'anticipe les placements sur les croix avant de commencer mes enchaînements ;
- je termine mon enchaînement en revenant sur le « 0 ».

Critère de réalisation :

- je rebondis dans les carrés le plus vite possible en respectant l'ordre de l'enchaînement.

Performance : le nombre de séries d'enchaînements réalisées.



Niveau
EA

Nom du jeu
#34 Coupe-jarret

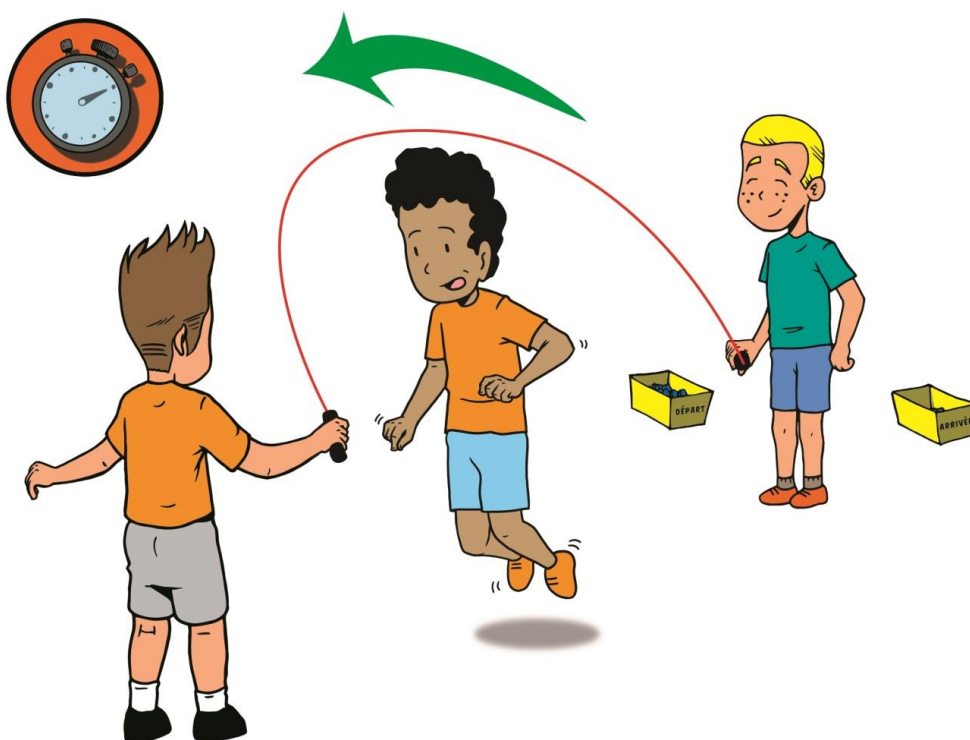
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Éducateur

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

Situation

Matériel : une grande corde de 3 m, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : tandis que 2 enfants de l'équipe font tourner la corde, un premier équipier enchaîne 5 rebonds à 2 pieds en comptant à haute voix. Au 5^e rebond annoncé, il se retire et laisse sa place à un partenaire et ainsi de suite. Pour chaque série, les enfants qui font tourner la corde doivent être remplacés pour effectuer à leur tour un enchaînement de rebonds.

Enfant

Consigne :

- si ma série est interrompue avant le 5^e rebond, je reprends là où je me suis interrompu.

Critère de réalisation :

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

Performance : le nombre de séries réalisées.



Niveau
EA

Nom du jeu
#35 Roule et sprinte

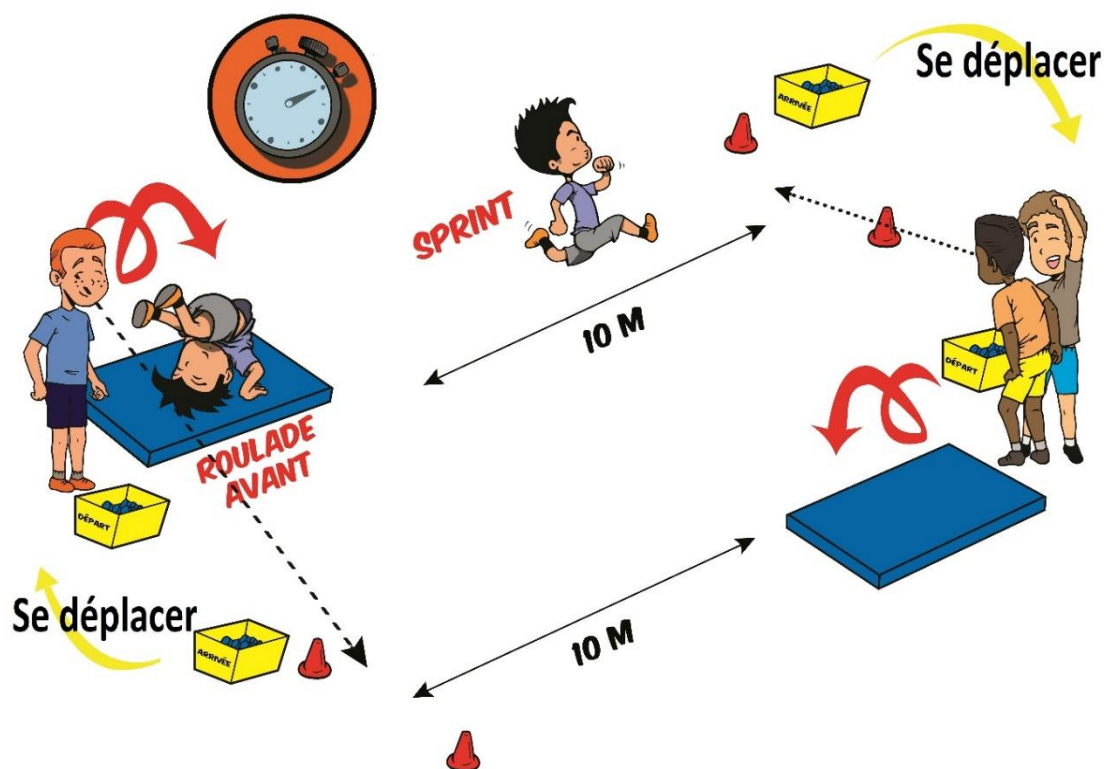
Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

Éducateur

Objectif : accélérer à partir d'un départ en mouvement.

Situation

Matériel : 2 tapis 1 x 0,5 m, 4 plots, 4 récipients et des bouchons.



Descriptif : l'équipe est divisée en 2. Un enfant d'un des sous-groupes réalise une roulade avant sur le tapis et enchaîne un sprint. Lorsqu'il franchit la ligne d'arrivée, son partenaire fait la même chose et ainsi de suite. Les enfants transfèrent un bouchon et changent de parcours à la suite du relais.

Enfant

Consignes :

- je prends un seul bouchon à la fois ;
- je démarre ma roulade lorsque mon camarade franchit la ligne d'arrivée.

Critère de réalisation :

- je suis capable d'enchaîner une roulade et une course.

Performance : le nombre de bouchons transférés..



Niveau
EA

Nom du jeu
#36 Le franchissement ciseau

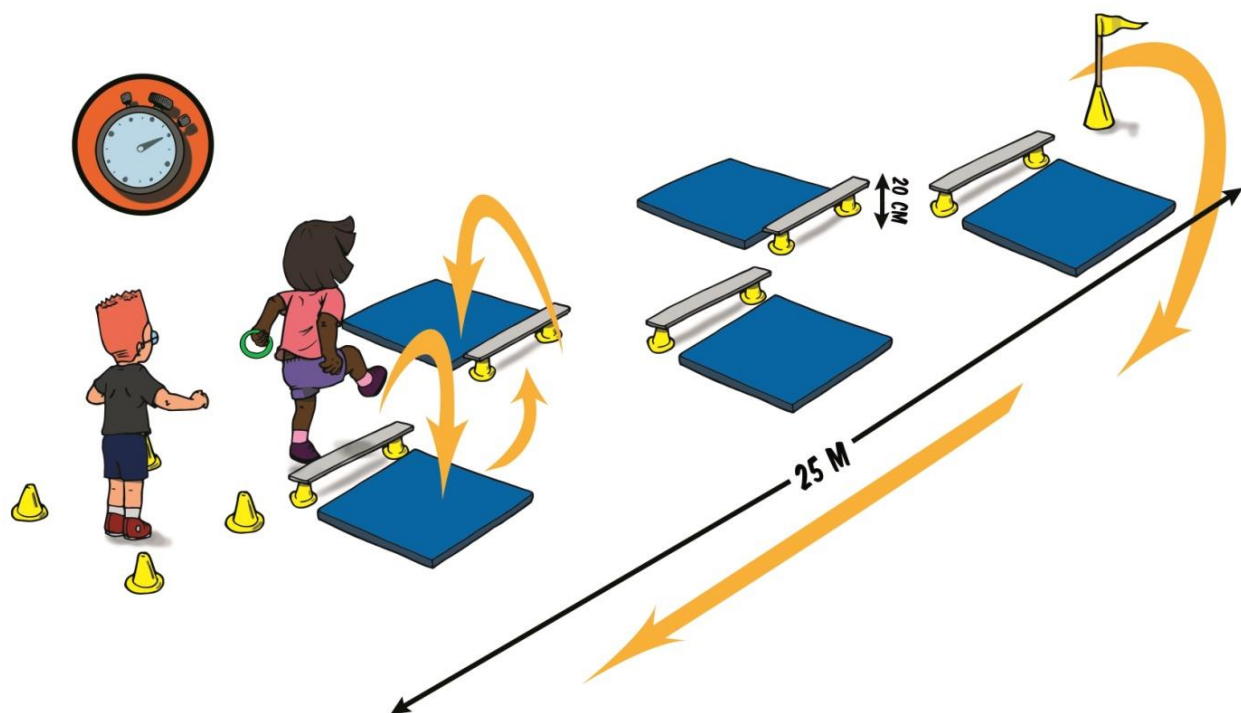
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Éducateur

Objectif : franchir latéralement en courant vite.

Situation

Matériel : 12 plots, 6 lattes, 6 tapis de 1 x 0,50 m, 1 jalon, un anneau.



Descriptif : l'enfant franchit les obstacles à l'aller grâce à un saut latéral (pied de réception posé sur le tapis différent du pied d'impulsion), effectue le retour en courant sur le parcours sans obstacles, transfère l'anneau au suivant et ainsi de suite.

Enfant

Consigne :

- je démarre à la transmission de l'anneau.

Critère de réalisation :

- je franchis tous les obstacles avec une pose de pied sur le tapis différente de celle de l'impulsion.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.



KID'ATHLÉ – ÉVEIL ATHLÉTIQUE

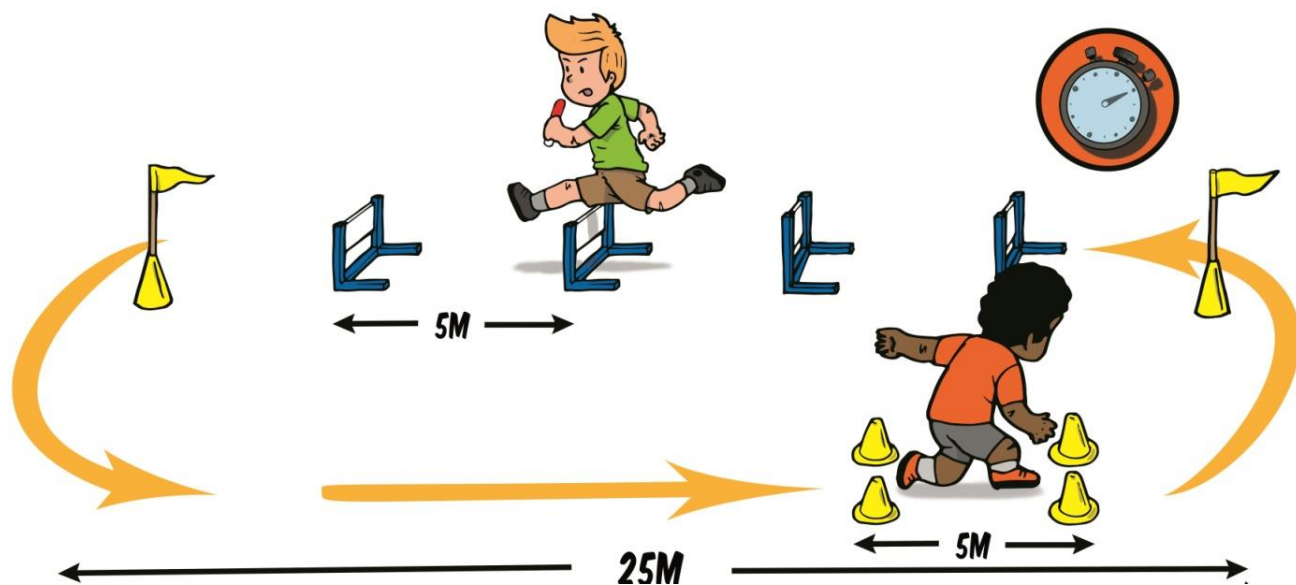
Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	#37 Relais haies transmission lancée	Se déplacer

Éducateur

Objectif : transmettre un témoin en mouvement.

Situation

Matériel : 4 mini haies (hauteur à mi-tibia des enfants), 2 jalons, 4 plots, un témoin.



Descriptif : le premier enfant sprinte sur le plat, contourne le jalon, franchit les haies, contourne l'autre jalon, transmet le témoin au suivant et ainsi de suite.

Enfant

Consigne :

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

Critère de réalisation :

- le témoin est transmis en mouvement.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.



Niveau
EA

Nom du jeu
#38 Pas de géant

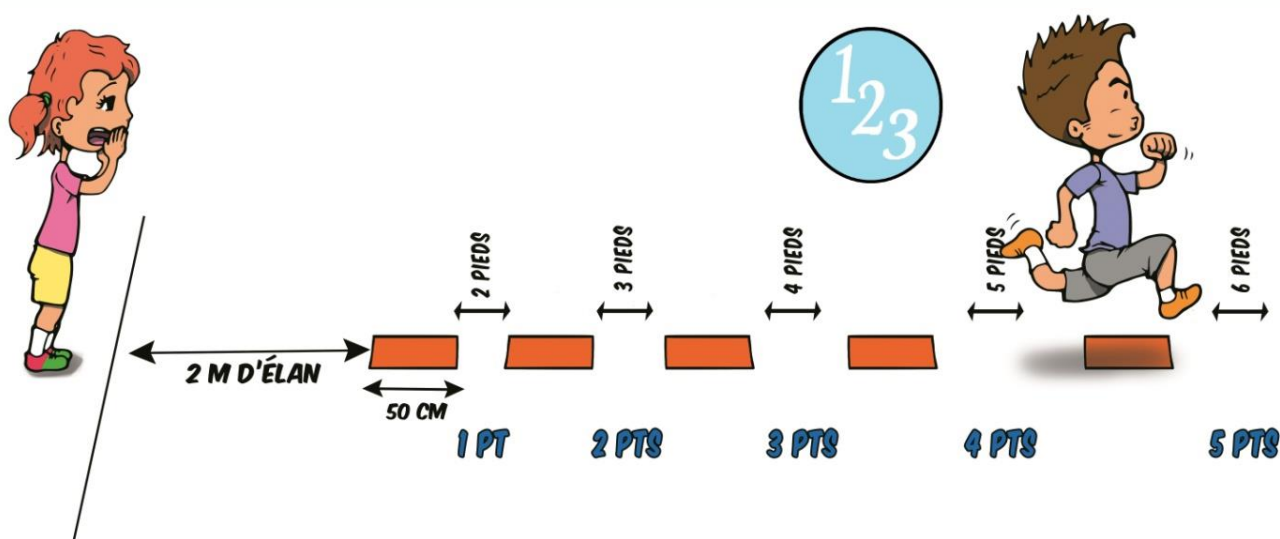
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Éducateur

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

Situation

Matériel : 8 bandes souples ou plus de 50 cm de long ou des tracés à la craie.



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 entre 2 bandes consécutives. Dès que l'enfant pose deux appuis dans une zone, l'exercice est terminé.

Enfant

Consignes :

- j'essaie d'aller le plus loin possible sans poser le pied sur les bandes souples.

Critère de réalisation :

- je dois poser un seul appui dans la zone délimitée par 2 bandes consécutives.

Performance : la zone inter-bandes que j'atteins.



Niveau
EA

Nom du jeu
#39 La course au temps

Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

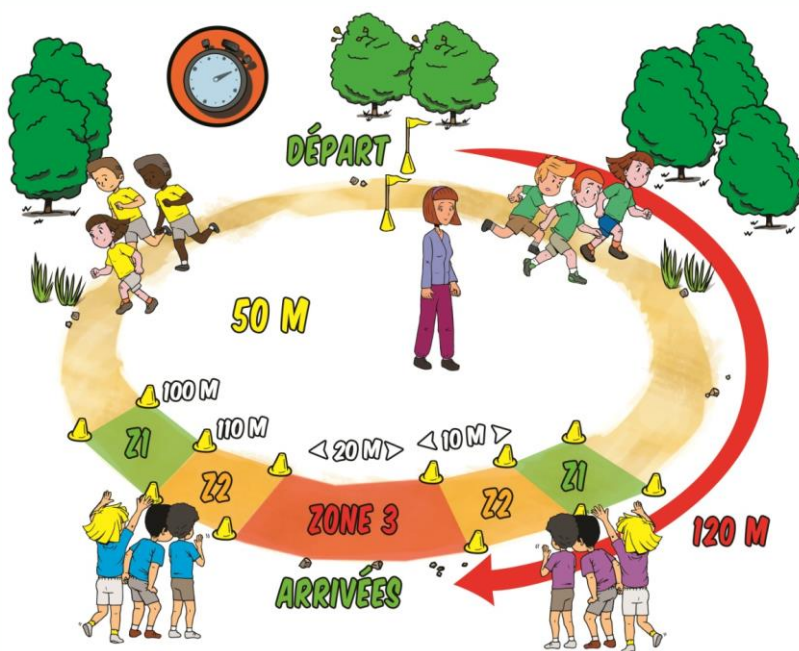
Éducateur

Objectif : adapter sa vitesse en fonction de la distance.

Situation

Matériel : plots, jalons.

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



Descriptif : au signal, les coureurs partent de la zone de départ pour rejoindre une des zones d'arrivée (1, 2 ou 3) avant le signal de fin des 36". Ils récupèrent 36" dans la zone d'arrivée atteinte, puis au signal de fin de récupération, repartent de leur zone (1, 2 ou 3) pour rejoindre le départ avant le signal de fin des 36". Pour que leurs points soient comptabilisés, ils doivent rejoindre le départ dans le temps imparti. A chaque nouvelle séquence, les coureurs peuvent changer de zone d'arrivée.

Enfant

Consigne :

- je peux changer de zone d'arrivée en fonction de l'effort que je souhaite fournir.

Critère de réalisation :

- je dois rejoindre la ligne de départ avant le signal sonore.

Performance : points attribués en fonction des retours réalisés dans le temps imparti :

- 1^{re} zone = 1 point ;
- 2^e zone = 2 points ;
- 3^e zone = 3 points.