

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 2

Séance 1



SITUATION DE RÉFÉRENCE

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée :

- Mettant en jeu des actions motrices caractérisées par leur vitesse
- Dans des types d'efforts variés

OBJECTIFS

Observer les capacités motrices
Définir des critères de réussite

BUT

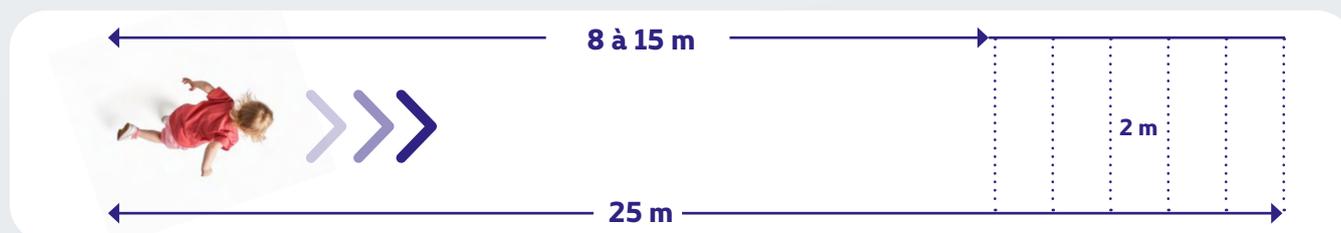
Franchir le plus grand nombre d'intervalles.

MATÉRIEL

Plots, ou marquage au sol, sifflet, fiche de prise de performances.

DISPOSITIF

Chaque enfant, dans une course individuelle, doit parcourir la plus grande distance en 5 secondes. La zone de course est matérialisée par une ligne de départ et une ligne d'arrivée. Des lignes intermédiaires permettent d'indiquer à l'observateur et à l'enfant la distance qu'il a réussie à parcourir. L'enseignant chronomètre et repère la distance parcourue. – (La distance parcourue est définie par la dernière ligne intermédiaire franchie).



DÉROULEMENT

Dès que l'enfant démarre, le chronomètre est déclenché. Quand les 5 secondes sont écoulées, le chronométreur siffle. L'observateur repère la zone atteinte par l'enfant qui vient d'effectuer sa course (repères de couleur pour les élèves de GS et CP).

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Définir collectivement ce que signifie « courir vite » et les critères de réussite (temps de verbalisation).

VARIANTES

Les différents rôles peuvent être remplis par les enfants : starter, juge à l'arrivée, observateur

- le départ peut être donné par un coup de sifflet ou par un signal visuel
- chaque enfant peut faire deux essais
- augmenter la durée et la distance (< à 7 sec)

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 2

Séance 2



QUI ATTRAPE ?

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée :

- Mettant en jeu des actions motrices caractérisées par leur vitesse
- Dans des types d'efforts variés

OBJECTIF

Réagir à un signal

BUT

Arriver à traverser le terrain sans se faire toucher.

MATÉRIEL

Aucun.

DISPOSITIF

Les joueurs sont groupés à une extrémité du terrain (D), le meneur est parmi eux. Les joueurs se déplacent dans cette partie délimitée.



DÉROULEMENT

Les joueurs demandent : qui attrape ? Le meneur répond ce qu'il veut (Blanche neige, César...) puis prononce le prénom d'un joueur : c'est Lucas. Tous les joueurs doivent alors courir pour arriver à l'autre extrémité du terrain (A) sans se faire toucher par Lucas.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Celui qui attrape marque 1 point par joueur touché.

VARIANTE

C'est un enfant qui est le meneur. Le meneur peut donner plusieurs prénoms.

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 2

Séance 2



IL EST MINUIT DANS LA BERGERIE

BUT

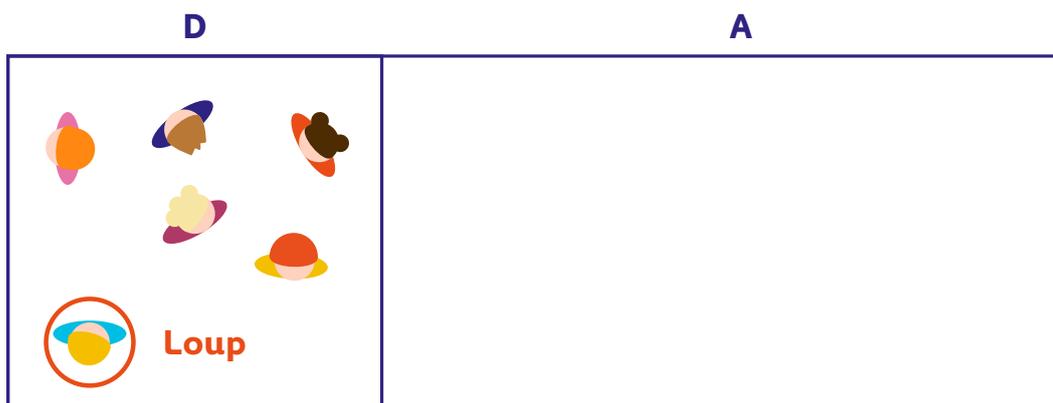
Arriver à traverser le terrain sans se faire toucher.

MATÉRIEL

Aucun.

DISPOSITIF

Un loup et des moutons qui se promènent dans une partie délimitée du terrain.



DÉROULEMENT

Les moutons demandent au loup : quelle heure est-il ? Si le loup donne une heure quelconque les moutons continuent de se promener, si le loup répond : il est minuit ! les moutons doivent s'enfuir dans la bergerie sans se faire attraper. Les moutons touchés sont éliminés.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Ne pas se faire attraper.

VARIANTES

Les moutons touchés deviennent loups.

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 2

Séance 3 - situation 1



LE BÉRET

BUT

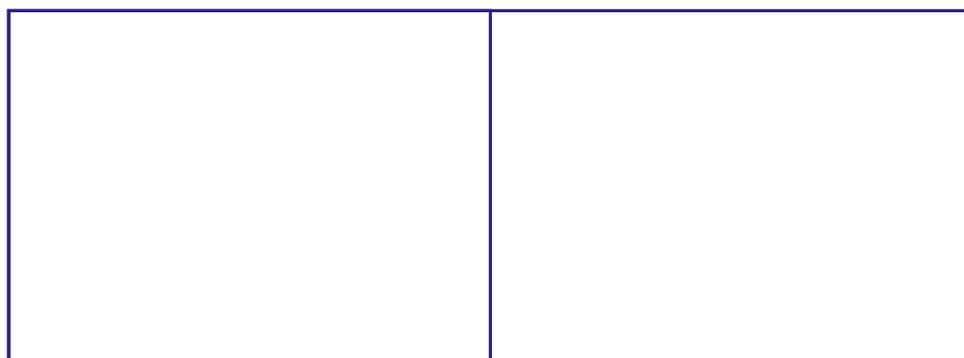
! Rapporter le foulard dans son camp.

MATÉRIEL

! Un foulard.

DISPOSITIF

! Un terrain partagé en deux parties égales.



DÉROULEMENT

! Les joueurs sont répartis en 2 équipes à chaque extrémité du terrain, ils portent tous un numéro. Le foulard est déposé au centre du terrain. Lorsque le meneur annonce un numéro, les joueurs des deux équipes portant ce numéro doivent venir essayer d'attraper le foulard (garder une main dans le dos) et le ramener dans leur camp sans se faire toucher par l'adversaire.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

! Chaque foulard ramené donne un point à l'équipe. Chaque joueur qui touche l'adversaire donne un point à l'équipe.

VARIANTES

! On peut annoncer plusieurs numéros en même temps. On peut annoncer les numéros en anglais. On peut varier la position de départ (assis, dos tourné...).

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 2

Séance 3 - situation 2



MON ÎLE DÉSERTE

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée :

- Mettant en jeu des actions motrices caractérisées par leur vitesse dans des types d'efforts variés.

OBJECTIF

Réaliser un départ efficace

BUT

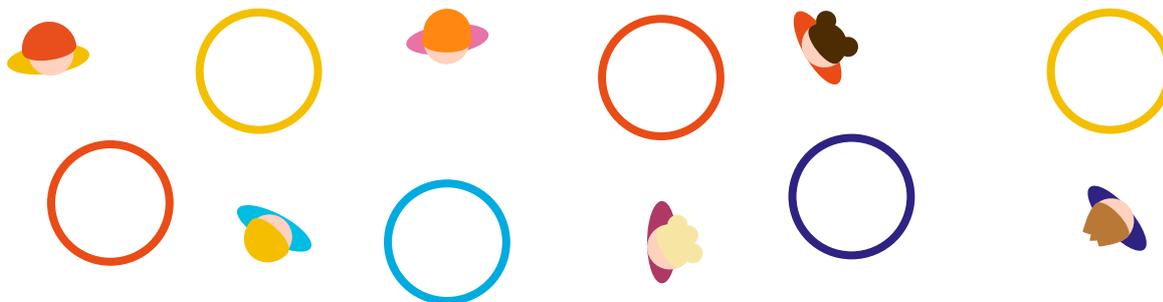
Se réfugier dans une île.

MATÉRIEL

Cerceaux (le même nombre que d'élèves), sifflet, tambour. Les cerceaux peuvent être remplacés par des plots ou des marquages au sol.

DISPOSITIF

Une aire de jeu, des cerceaux répartis sur cette aire de jeu.



DÉROULEMENT

Les enfants trottinent dans l'aire de jeu, au signal préétabli (auditif ou visuel) du meneur de jeu, ils doivent se réfugier sur une île le plus vite possible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Etre dans une île le plus rapidement possible.

VARIANTES

Supprimer une île à chaque fois. Indiquer une couleur d'île. Deux enfants par île.

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 2

Séance 3 - situation 3



CHAMEAUX / CHAMOIS

BUT

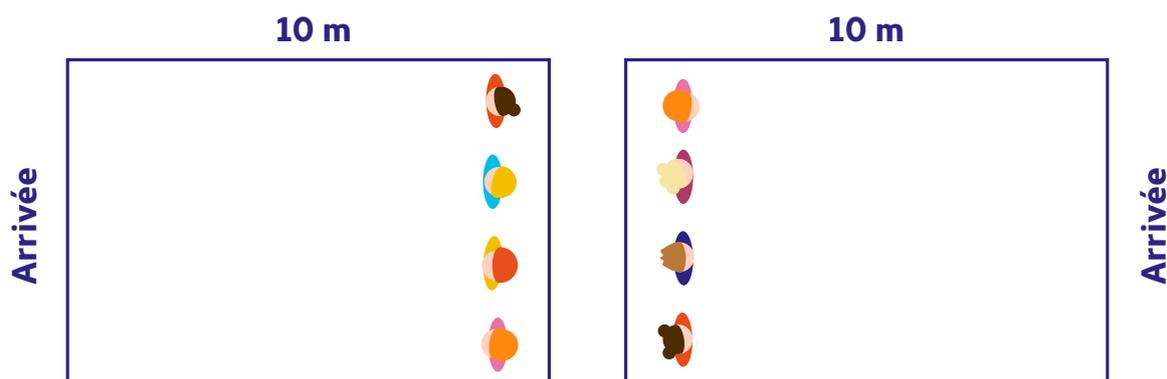
Rejoindre son camp sans se faire prendre son foulard par son binôme.

MATÉRIEL

Sifflet, tambour, 1 foulard par enfant.

DISPOSITIF

2 zones d'arrivée distantes de 10 mètres. La classe est divisée en deux équipes différenciées. Les enfants sont face à face. Chaque enfant à un foulard coincé derrière lui au niveau de la taille.



DÉROULEMENT

Le meneur raconte une histoire contenant les mots chameau et chamois. A l'annonce de leur nom (chameau, chamois), les joueurs doivent rejoindre leur camp sans se faire arracher le foulard par leur adversaire.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Je réussis à rejoindre mon camp 5 fois sans me faire prendre mon foulard.

VARIANTES

Variation des signaux (visuel, couleur de drapeaux par exemple).

Variation des positions de départ (assis, allongé, à genoux...).

Variation de l'écart entre les enfants.

Variation de l'éloignement des camps.

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 2

Séance 4 - situation 1



LA COURSE AUX GALETS

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée :

- Mettant en jeu des actions motrices caractérisées par leur vitesse
- Dans des types d'efforts variés

OBJECTIF

Courir en ligne droite

BUT

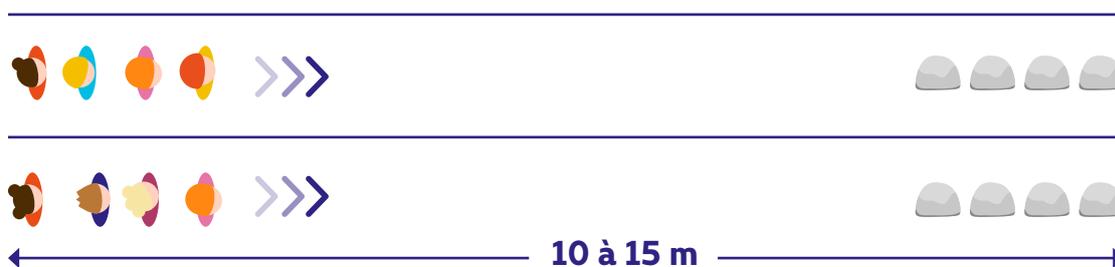
Être la première équipe à ramener tous les objets un par un derrière la ligne de départ.

MATÉRIEL

Des pierres (galets), des plots, marquage au sol ou cordes.

DISPOSITIF

2 ou 3 équipes de 6 à 8. Les moins rapides en premières positions.



DÉROULEMENT

Les joueurs sont sur la ligne de départ. Au signal, le premier coureur va chercher le premier galet. A son arrivée, le second va chercher le suivant... jusqu'à ce que tous les objets soient revenus au départ.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Avoir ramené tous les galets. Ne pas avoir fait tomber de galets.

VARIANTES

Chaque coureur peut faire le choix d'aller chercher n'importe quel galet.

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 2

Séance 4 - situation 2



LE RELAI DÉMÉNAGEUR

BUT

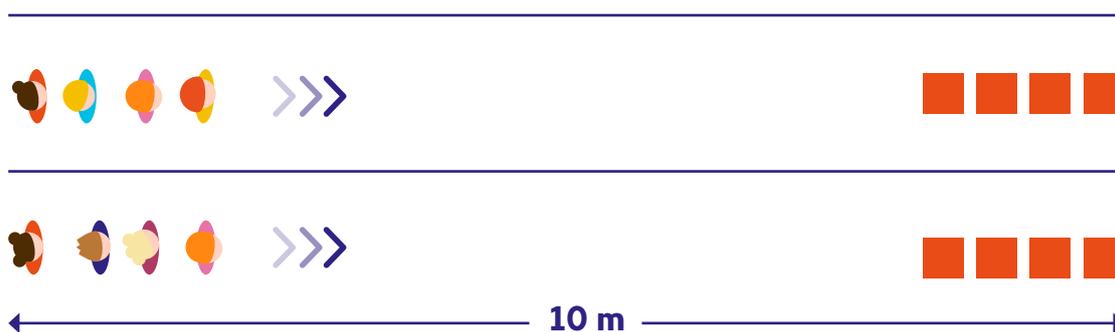
! Déménager des objets plus vite que les adversaires.

MATÉRIEL

! Des objets (anneau, bâton, sac de graines, cerceau, ballon, foulard), des plots, marquage au sol ou cordes.

DISPOSITIF

! 2 équipes de 6 à 8.



DÉROULEMENT

! Les joueurs sont sur la ligne de départ. Au signal, le premier coureur effectue son trajet aller-retour avec son objet et le transmet au coureur 2 qui effectue à son tour le même trajet avec les 2 objets et ainsi de suite...jusqu'au coureur 6 qui effectue son trajet avec tous les objets.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

! Avoir ramené tous les objets avant l'autre équipe. Ne pas avoir fait tomber d'objets.

VARIANTES

! Varier les distances et les objets. Poser les objets dans une caisse au lieu de les donner à un partenaire.

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 2

Séance 4 - situation 3



LES RELAIS

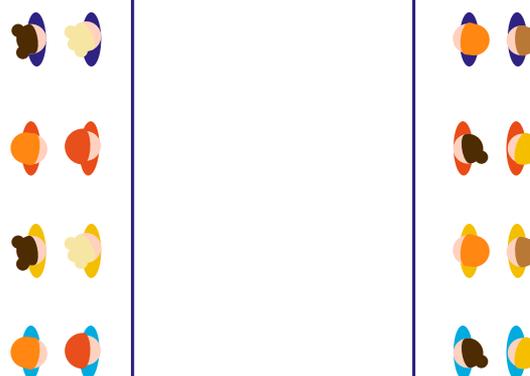
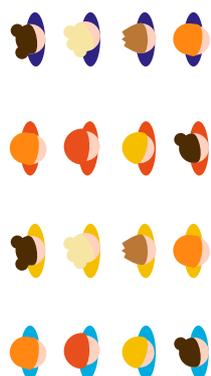
BUT

Terminer le relai avant les équipes adverses.

MATÉRIEL

Plots, ou marquage au sol.

DISPOSITIF



DÉROULEMENT

1. Au signal, les premiers élèves de chaque équipe s'élancent, contournent le plot avant de revenir et de transmettre le relai aux deuxièmes.

2. Chaque équipe est partagée en deux groupes qui se font face. Le premier s'élanche et transmet le relai à l'équipier situé en face de lui. Quand tous les membres ont changé de côté, le relai est terminé.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

- Contourner le plot.
- Transmettre le témoin dans de bonnes conditions.

VARIANTES

Les distances à parcourir. – Les positions de départ : debout, assis, dos au sens de la course, etc – Ajouter des obstacles : plot à contourner, haie à franchir, etc. – Le départ peut être donné par un coup de sifflet ou par un signal visuel. – Varier les témoins à transmettre : bâton, balle, tissu, anneau, etc. – Définir un nombre de courses selon le niveau d'entraînement des élèves.

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 2

Séance 5



LA COURSE MIROIR

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée :

- Mettant en jeu des actions motrices caractérisées par leur vitesse dans des types d'efforts variés

OBJECTIFS

Maintenir sa vitesse de course sur toute la distance
Courir en ligne droite

BUT

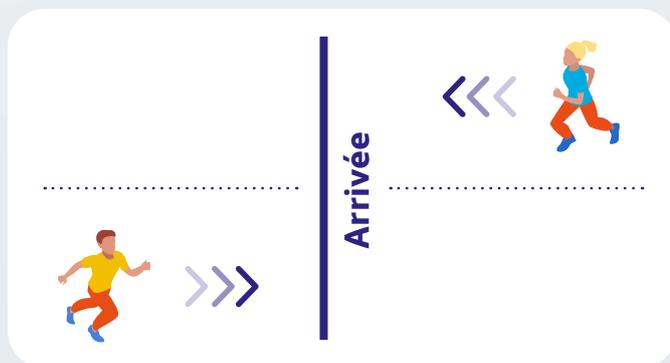
Franchir la ligne avant l'adversaire.

MATÉRIEL

Plots, ou marquage au sol, sifflet, fiche de prise de performances.

DISPOSITIF

Deux enfants, chacun dans leur couloir, s'affrontent dans une course duelle. Les couloirs sont matérialisés par une ligne centrale délimitant chaque couloir. Le starter est placé à la ligne d'arrivée (A). Les observateurs vérifient que les coureurs restent dans leur couloir.



CRITÈRE DE RÉUSSITE

Rester dans son couloir et franchir la ligne d'arrivée en premier.

DÉROULEMENT

Les deux enfants sont placés sur leur ligne de départ respective. Au signal, ils s'élancent. Celui qui franchit la ligne centrale en premier a gagné la course.

VARIANTES

Les différents rôles peuvent être remplis par les enfants : starter, juge à l'arrivée, observateur. Le départ peut être donné par un coup de sifflet ou par un signal visuel.

POINTS D'ATTENTION

Veiller à constituer des binômes équilibrés.
Définir un nombre de courses et une distance adaptés au niveau des élèves.

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 2

Séance 5 - situation 2



LA COURSE EN DUEL

BUT

Franchir la ligne avant l'adversaire.

MATÉRIEL

Plots, ou marquage au sol, sifflet, fiche de prise de performances.

DISPOSITIF

Deux enfants, chacun dans leur couloir, s'affrontent dans une course duelle. Les couloirs sont matérialisés par une ligne de départ, une ligne d'arrivée et une ligne centrale délimitant chaque couloir. L'enseignant donne le signal de départ et détermine le vainqueur. Les observateurs vérifient que les coureurs restent dans leur couloir.



DÉROULEMENT

Les deux enfants sont placés sur leur ligne de départ respective. Au signal, ils s'élancent. Celui qui franchit la ligne d'arrivée en premier a gagné la course.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Rester dans son couloir et franchir la ligne d'arrivée en premier.

VARIANTES

Les différents rôles peuvent être remplis par les enfants : starter, juge à l'arrivée, observateur. Le départ peut être donné par un coup de sifflet ou par un signal visuel.

LES LANCERS EN CYCLE 2

Séance 1



ATELIERS DE DÉCOUVERTE

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer

OBJECTIF

Découvrir les différents types de lancer

BUT

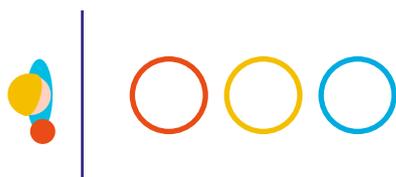
Expérimenter, évaluer.

MATÉRIEL

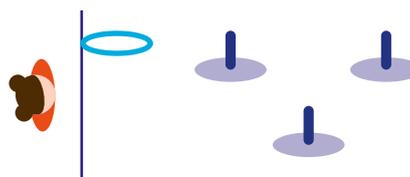
Balles en mousse, plots, anneaux, boîtes, vortex, etc...

DISPOSITIF

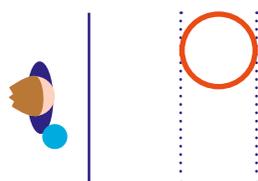
Atelier 1 : 3 lancers, atteindre les cerceaux avec des balles lestées.



Atelier 2 : 3 anneaux à lancer dans des cibles.



Atelier 3 : 3 balles à lancer dans une cible en hauteur (cerceau accroché à un but foot par exemple).



Atelier 4 : 3 lancers de ballon dans un panier de basket.



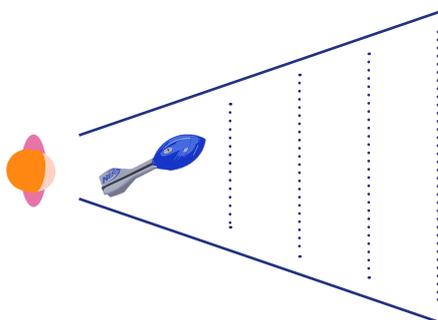
LES LANCERS EN CYCLE 2

Séance 1



ATELIERS DE DÉCOUVERTE

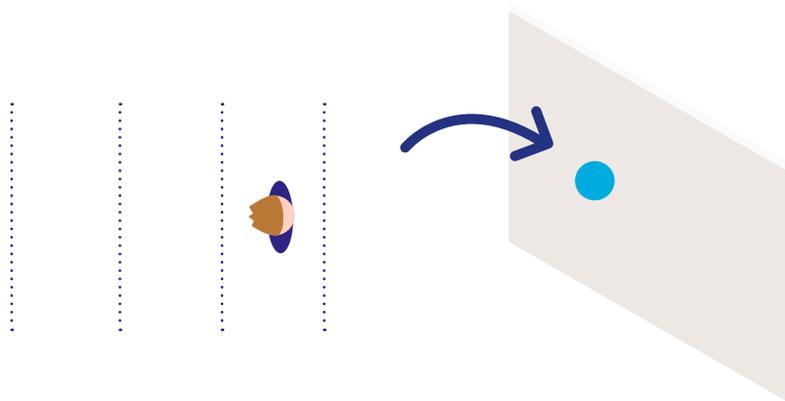
Atelier 5 : 3 lancers de vortex le plus loin possible dans une zone.



Atelier 6 : 3 lancers de balle dans des boîtes (caisses, poubelles, etc.).



Atelier 7 : Lancer un ballon contre un mur, le rattraper, et reculer au fur et à mesure des lancers. Plus je rattrape, plus je recule. Limiter le nombre de lancers. Possibilité d'ajouter une zone à atteindre sur le mur pour pouvoir reculer.



OBSERVATIONS

Il s'agit d'ateliers de découverte, il n'y a pas de consigne précise à donner. Tous les ateliers ne pourront être mis en place. A chacun de les adapter en fonction du matériel et de l'espace dont il dispose.

LES LANCERS EN CYCLE 2

Séance 2 - situation 1



LES CERCEAUX

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance

OBJECTIF

Lancer avec précision (en cuillère)

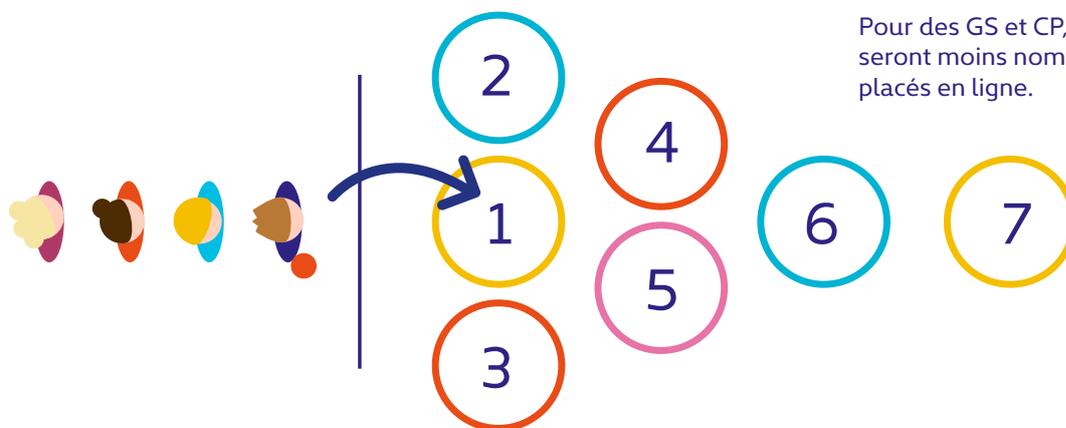
BUT

Atteindre les cerceaux.

MATÉRIEL

Cerceaux, balles, ballons, sac de sable ou de graines, balles lestées, anneaux, etc.

DISPOSITIF



DÉROULEMENT

A tour de rôle, les enfants doivent lancer leur projectile dans un cerceau en respectant l'ordre. Lorsque le projectile n'atteint pas le cerceau voulu, l'enfant laisse sa place au suivant et va se placer à la dernière place du groupe d'élève.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Atteindre le dernier cerceau avant ses adversaires.

OBSERVATION

Cette situation est à intégrer dans un ensemble d'ateliers.

LES LANCERS EN CYCLE 2

Séance 2 - situation 2



LES ZONES

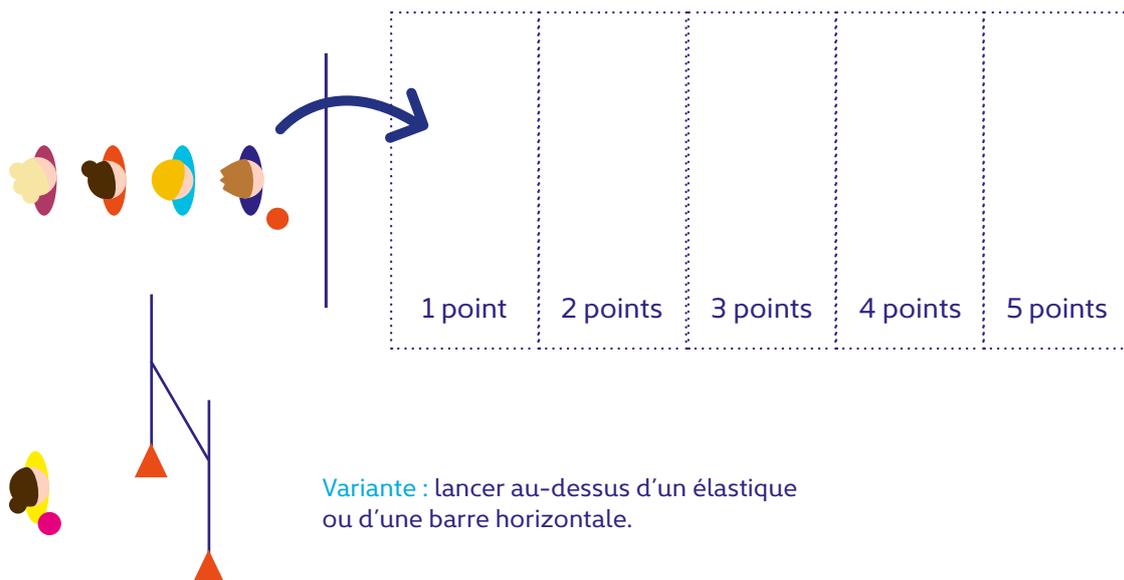
BUT

Atteindre la zone la plus éloignée.

MATÉRIEL

Cerceaux, balles, ballons, sac de sable ou de graines, balles lestées, anneaux, etc.

DISPOSITIF



Variante : lancer au-dessus d'un élastique ou d'une barre horizontale.

DÉROULEMENT

A tour de rôle, les enfants doivent lancer leur projectile en essayant d'atteindre la zone la plus éloignée. Chaque enfant lance cinq projectiles et comptabilise ses points avant de passer son tour.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Marquer le plus grand total de points.

OBSERVATION

Cette situation est à intégrer dans un ensemble d'ateliers.

LES LANCERS EN CYCLE 2

Séance 2 - situation 3



LE GAGNE-TERRAIN

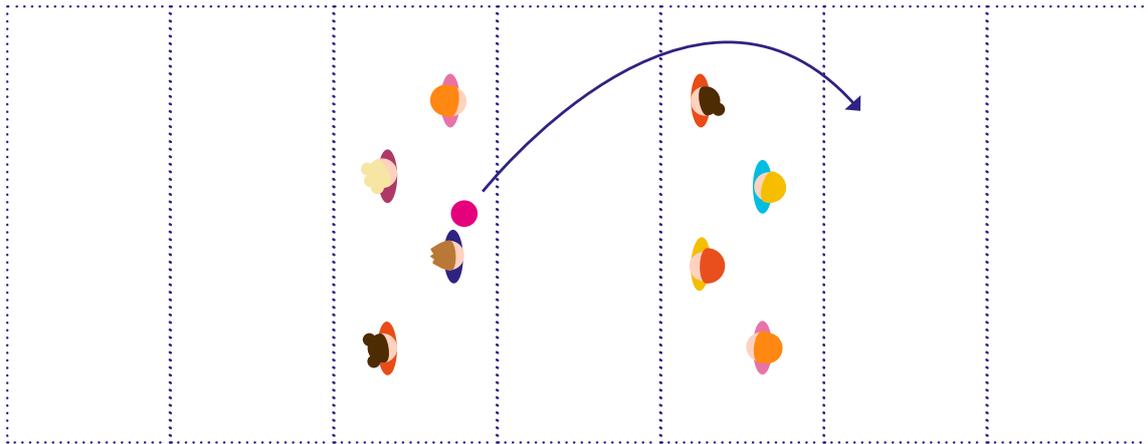
BUT

Lancer le plus loin possible pour faire reculer l'équipe adverse.

MATÉRIEL

1 ballon, un terrain avec zones.

DISPOSITIF



DÉROULEMENT

L'équipe qui possède le ballon le lance le plus loin possible dans le camp adverse. Après avoir récupéré le ballon, l'équipe adverse doit le lancer de l'endroit où elle l'a récupéré. Il est possible d'intercepter le ballon avant le rebond. Chaque joueur de l'équipe est amené à lancer le ballon ; un joueur ne peut lancer deux fois consécutivement.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Maintenir l'équipe adverse dans sa dernière zone.

VARIANTE

Une équipe a le droit de progresser et de changer de zone quand l'équipe adverse a lancé trois fois le ballon de la même zone.

LES LANCERS EN CYCLE 2

Séance 3 - situation 1



LES CHASSEURS

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance

OBJECTIF

Lancer loin un ballon en utilisant un lancer approprié

BUT

Toucher les adversaires avec le ballon le plus grand nombre de fois pendant un temps donné.

MATÉRIEL

Un ballon et un terrain carré.

DISPOSITIF

DÉROULEMENT

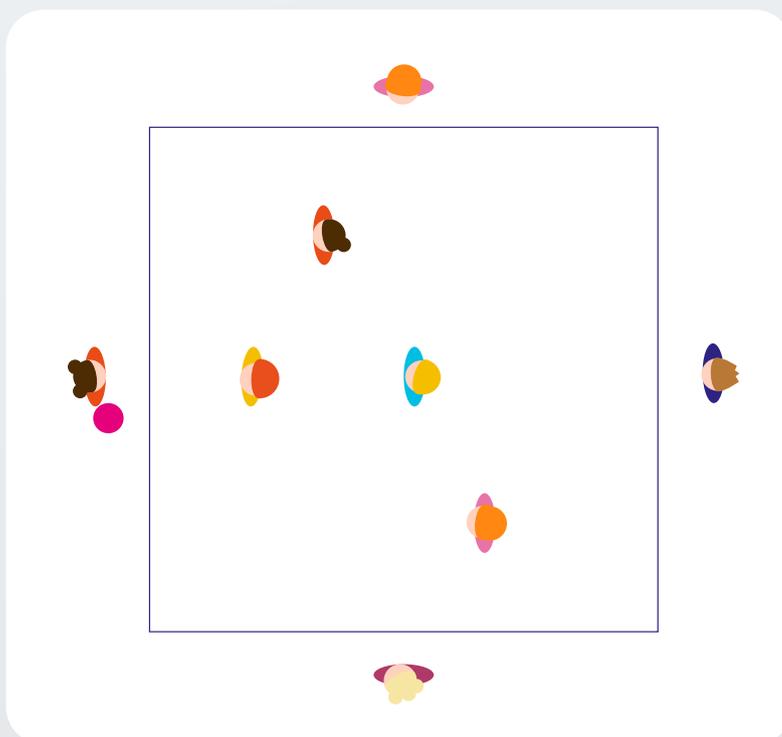
Trois équipes : les chasseurs, les lapins et les observateurs. Les chasseurs, disposés sur chaque côté du terrain, lancent le ballon en essayant de toucher les lapins qui essaient d'esquiver le ballon ; ils ne peuvent le bloquer. Le joueur touché reste sur le terrain. Quand le temps est écoulé, les observateurs (1 par chasseur) comptabilisent le nombre de touches réussies par les chasseurs et les trois équipes changent de rôle.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

A l'issue des trois manches, l'équipe qui a le plus grand nombre de touches remporte la partie.

OBSERVATION

Cette situation est à intégrer dans un ensemble d'ateliers.



LES LANCERS EN CYCLE 2

Séance 3 - situation 2



LE MUR

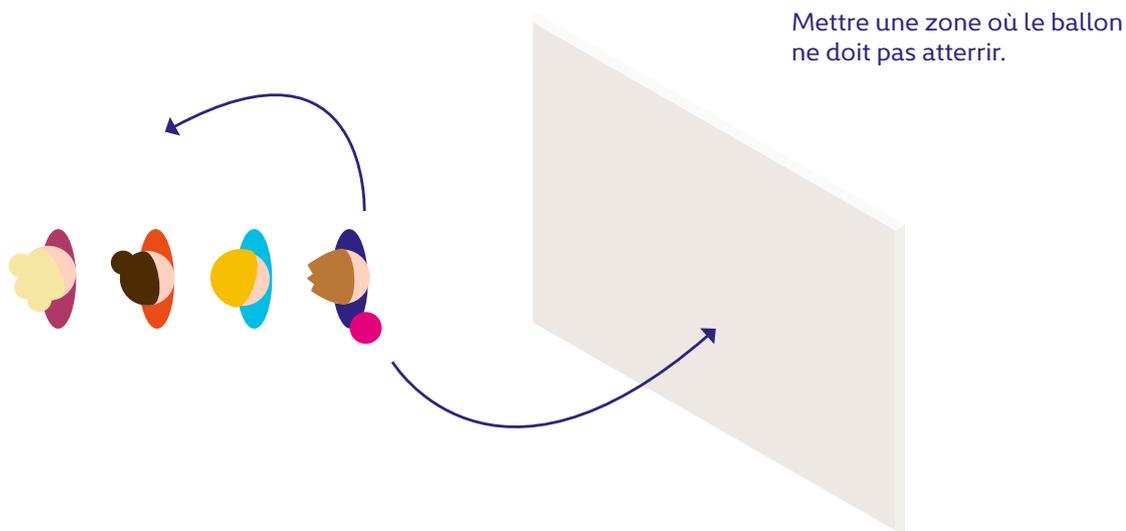
BUT

lancer le ballon contre le mur pour le partenaire placé derrière.

MATÉRIEL

1 mur, 1 ballon et des plots.

DISPOSITIF



DÉROULEMENT

Placé face au mur, le joueur lance le ballon contre ce mur et va se positionner à la dernière place. Le deuxième joueur bloque le ballon avant ou après rebond et le lance à son tour. Des variantes peuvent être apportées, notamment en limitant le nombre de rebonds au sol avant que le joueur ne récupère le ballon.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

lancer fort dans le mur.

OBSERVATION

Un temps de verbalisation est à prévoir afin de mettre en évidence le(s) type(s) de lancer le(s) plus efficace(s).

LES LANCERS EN CYCLE 2

Séance 3 - situation 2



LE MUR (2)

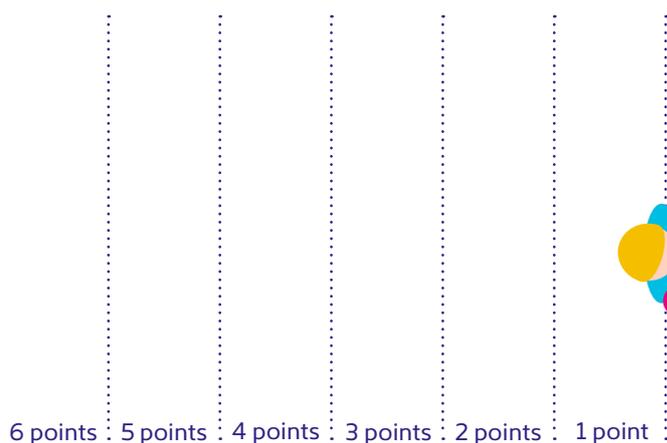
BUT

Atteindre la zone la plus éloignée du mur.

MATÉRIEL

1 mur, 1 ballon et des plots.

DISPOSITIF



DÉROULEMENT

A tour de rôle, les enfants doivent lancer le ballon en essayant d'atteindre la zone la plus éloignée. Chaque enfant lance cinq fois le ballon et comptabilise ses points avant de passer son tour.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Marquer le plus grand total de points.

OBSERVATION

Un observateur peut être chargé de comptabiliser les points.

LES LANCERS EN CYCLE 2

Séance 4 - situation de départ



SUPER VISE !

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer

OBJECTIFS

Coordonner des actions élémentaires pour lancer vers un but défini : la technique du lancer « revers frisbee »

BUT

| Découverte de la technique du lancer revers « type frisbee ».

MATÉRIEL

| Anneaux, frisbee, plots, cerceaux.

DÉROULEMENT

| - 1^{er} temps : élèves par 2, découverte du frisbee (1 pour 2) passes libres .

- 2^{ème} temps: verbalisation : technique pour mieux lancer (placement des doigts, de profil) .

- 3^{ème} temps : ateliers pratiques 5.

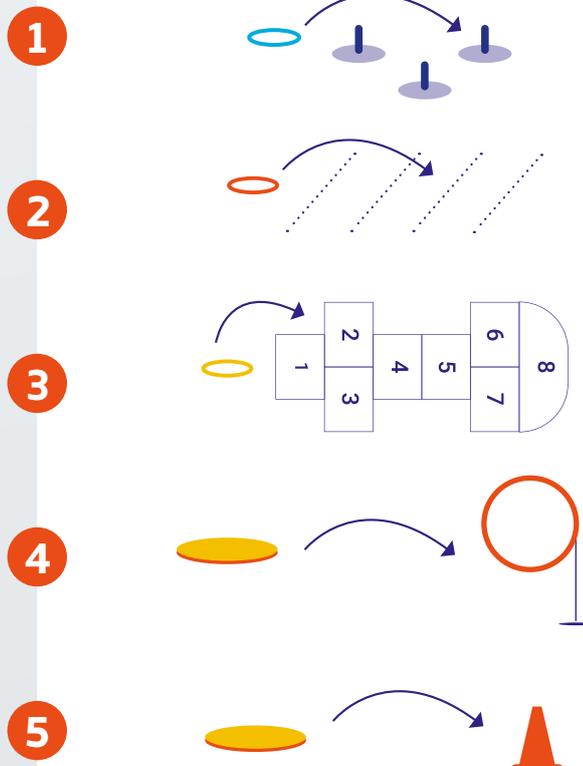
OBSERVATION

| Faire tourner sur les ateliers toutes les 5 minutes environ.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

| Je réussis un lancer dans la cible choisie sur 3 lancers.

DISPOSITIF



LES LANCERS EN CYCLE 2

Séance 4 - situation finale



L'ULTIME HORLOGE !

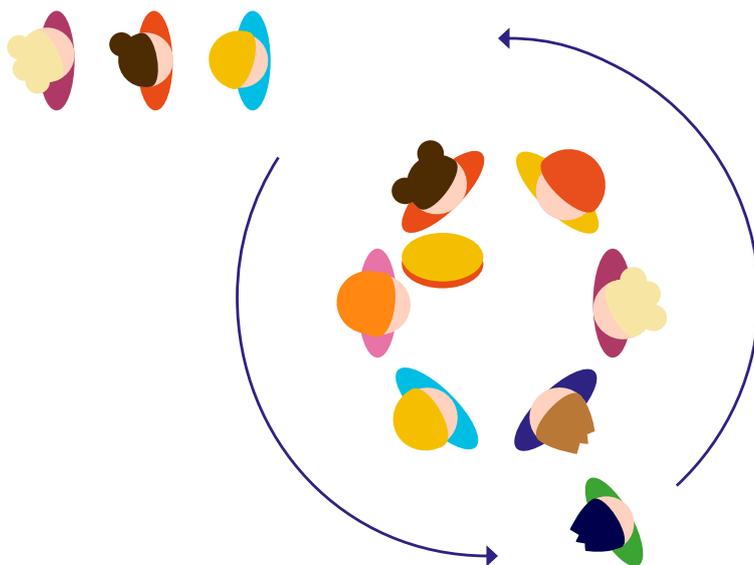
BUT

Utilisation de la technique du lancer revers « type frisbee ».

MATÉRIEL

Frisbee, plots.

DISPOSITIF



DÉROULEMENT

Jeu de l'horloge avec un frisbee, une équipe se fait des passes pendant que l'autre tourne autour en se relayant.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Faire plus de passes que l'équipe adverse.

OBSERVATIONS

On peut varier les distances de passes en variant les écarts entre les élèves.

LES LANCERS EN CYCLE 2

Séance 5 - situation de départ



SUPER VISE !

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer

OBJECTIFS

Coordonner des actions élémentaires pour lancer vers un but défini : la technique du lancer « bras cassé »

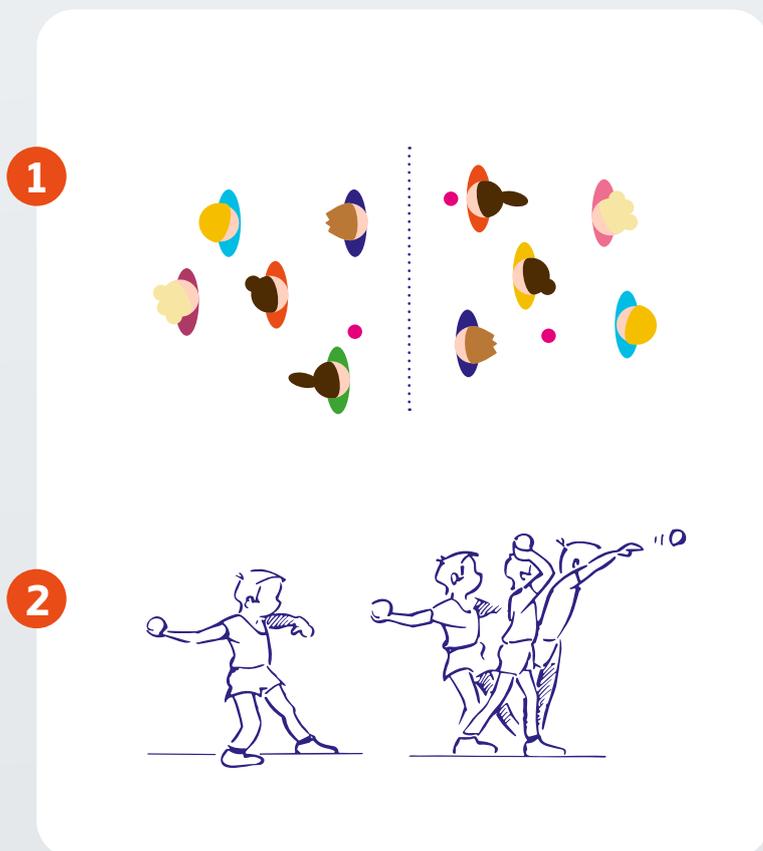
BUT

Découverte de la technique du lancer « bras cassé ».

MATÉRIEL

Balles en mousse, plots.

DISPOSITIF



DÉROULEMENT

- 1 - 2 équipes, les balles sont « brûlantes », dès qu'elles arrivent dans notre camp il faut les relancer le plus vite possible et le plus loin dans le camp adverse. (cf schéma dispositif 2) Au top, on compte les balles de chaque camp, l'équipe qui en a le moins gagne 1 point.
- 2 - Verbalisation : technique pour mieux lancer (placement des doigts, de profil).
- 3 - Ateliers pratiques (chamboule-tout, dégommer des quilles, lancers des balles dans des cerceaux disposés verticalement, lancer le plus loin possible (zones).

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Lancer loin en bras cassé.

OBSERVATION

Faire tourner sur les ateliers toutes les 5 minutes environ. Prévoir de l'espace.

LES LANCERS EN CYCLE 2

Séance 5 - situation de référence



LE CHÂTEAU INCASSABLE !

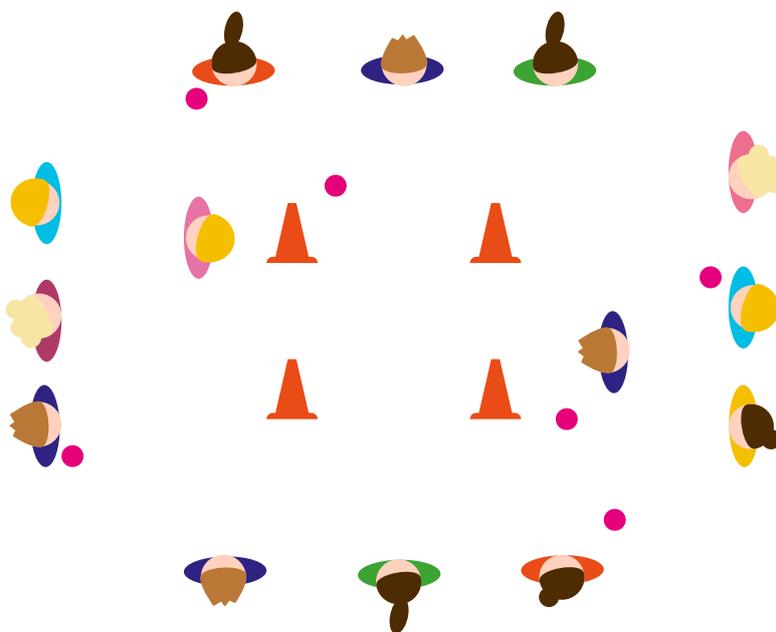
BUT

Utilisation de la technique du lancer « bras cassé ».

MATÉRIEL

Balles, plots.

DISPOSITIF



DÉROULEMENT

Essayer de détruire les tours du château avec des balles, des élèves essaient de sauver les tours avec leurs jambes.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Faire tomber une tour.

OBSERVATIONS

Attention à la force ! Il faut viser vers le bas, bien délimiter les douves à ne pas franchir.

LES LANCERS EN CYCLE 2

Séance 6 - situation 1



LES CERCEAUX

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance

OBJECTIFS

Evaluer les différents types de lancer

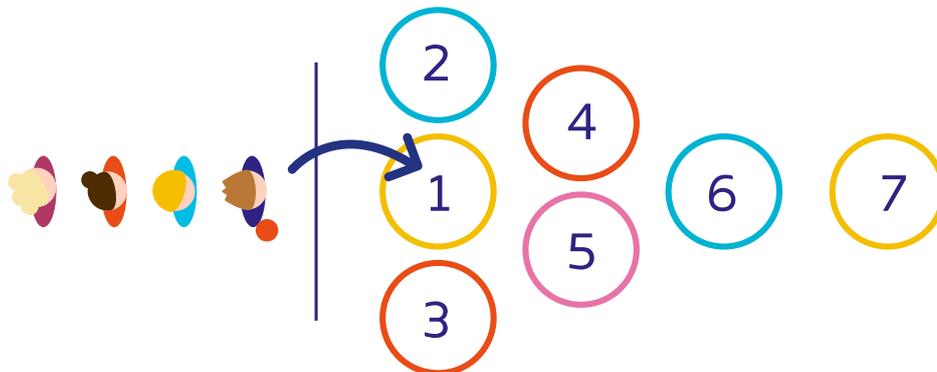
BUT

! Découverte de la technique du lancer revers «type frisbee»

MATÉRIEL

! Anneaux, frisbee, plots, cerceaux

DISPOSITIF



DÉROULEMENT

! - 1er temps : Elèves par 2, découverte du frisbee (1 pour 2) passes libres -
2ème temps: Verbalisation : technique pour mieux lancer (placement des
doigts, de profil) - 3ème temps: Ateliers pratiques 5

CRITÈRE DE RÉUSSITE

! Je réussis un lancer dans la cible choisie sur 3 lancers

LES LANCERS EN CYCLE 2

Séance 6 - situation 2



LE MUR

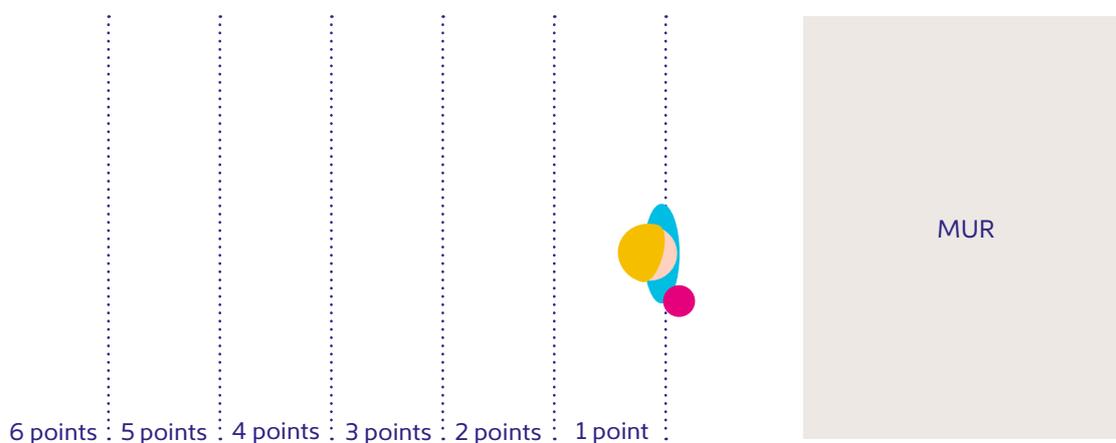
BUT

Atteindre la zone la plus éloignée du mur

MATÉRIEL

1 mur, 1 ballon et des plots

DISPOSITIF



DÉROULEMENT

A tour de rôle, les enfants doivent lancer le ballon en essayant d'atteindre la zone la plus éloignée. Chaque enfant lance cinq fois le ballon et comptabilise ses points avant de passer son tour

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Marquer le plus grand nombre de points.

LES LANCERS EN CYCLE 2

Séance 6 - situation 3



LA MARELLE

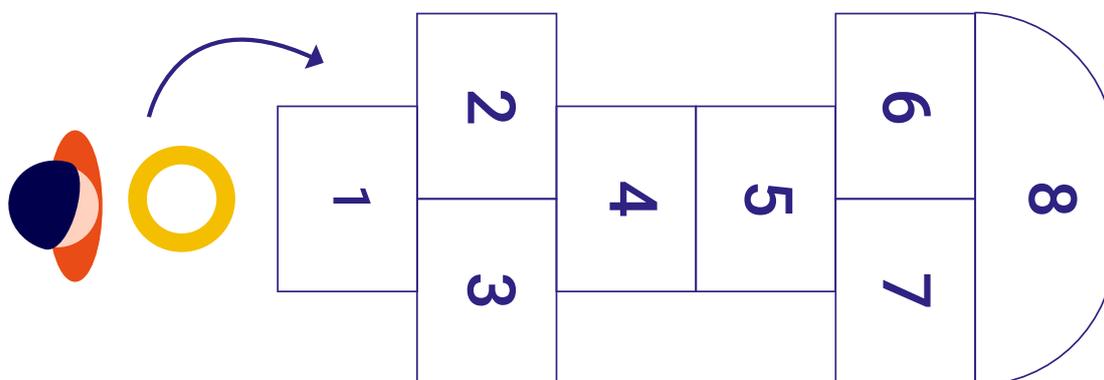
BUT

Atteindre les cases en utilisant la technique du lancer type « frisbee ».

MATÉRIEL

Une marelle tracée au sol, un anneau.

DISPOSITIF



DÉROULEMENT

A tour de rôle, les enfants doivent lancer l'anneau dans la case qu'ils ont annoncée (c'est l'impact qui compte). Chaque joueur lance 5 anneaux.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Réussir à lancer l'anneau dans la case indiquée en adoptant la technique du lancer de frisbee.

LES LANCERS EN CYCLE 2

Séance 6 - situation 4



LE CHAMBOULE-TOUT

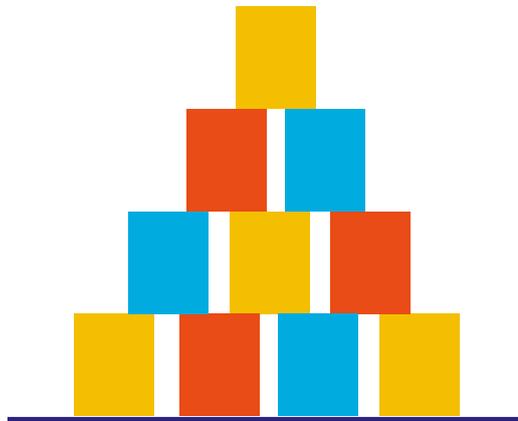
BUT

| Faire tomber les boîtes.

MATÉRIEL

| Boîtes, support stable, balles.

DISPOSITIF



DÉROULEMENT

| Chaque enfant, avec 5 balles, doit faire tomber toutes les boîtes en lançant en « bras cassé ».

CRITÈRE DE RÉUSSITE

| Faire tomber les boîtes en adoptant la technique du « bras cassé ».

SAUTER LOIN - CYCLE 2-3

Situation 1



LE SAUT EN LONGUEUR

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée

OBJECTIFS

Sauter loin, sauter haut.
Trouver son pied d'appel.
Ajuster sa course d'élan.

BUT

Arriver à traverser le terrain sans se faire toucher.

MATÉRIEL

Cerceaux, lattes ou cordes.

DÉROULEMENT

Chaque enfant effectue deux passages pour trouver la course d'élan qui lui convient. Multiplier ensuite les passages afin d'améliorer la qualité des essais.

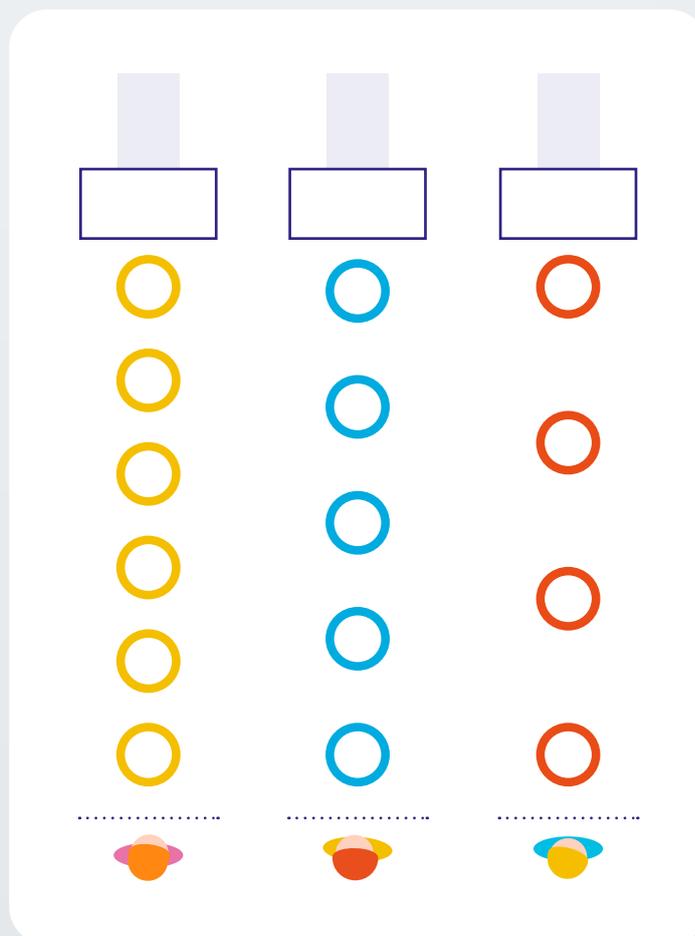
CRITÈRE DE RÉUSSITE

Respecter le rythme des cerceaux.
Prendre appel dans la zone.
Sauter loin.

VARIANTE

Les cerceaux peuvent être remplacés par des lattes.

DISPOSITIF



SAUTER LOIN - CYCLE 2-3

Situation 2



VERS LE SAUT EN LONGUEUR

BUT

Chercher à mobiliser le regard le plus loin et le plus haut possible.

MATÉRIEL

Foulard accroché à un manche (balai, canne à pêche...). De préférence avec un bac de réception (sable, tapis épais...). Plots pour délimiter la zone d'impulsion.

DISPOSITIF



DÉROULEMENT

L'enseignant tient un manche au bout duquel se trouve la queue du Mickey. Après une course d'élan, l'enfant cherche à atteindre la queue du Mickey.

SAUTER LOIN - CYCLE 2-3

Situation 1



L'ATTRAPE-BALLE

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une performance mesurée

OBJECTIFS

Sauter haut.
Trouver son pied d'appel.
Ajuster sa course d'élan.

BUT

Toucher la balle correspondant à sa taille.

MATÉRIEL

Balles ou foulards, cordes, filets, potence ou poteau.

DÉROULEMENT

Chaque enfant essaie de toucher, de la main, la balle la plus basse. S'il y parvient, il essaie de toucher la suivante et ainsi de suite. Les enfants peuvent ajuster la longueur de leur course d'élan et également déterminer leur pied d'appel. Commencer les premiers essais sans course d'élan, l'enfant étant placé sous la balle. Course d'élan : 3 pas. Allonger la course d'élan.

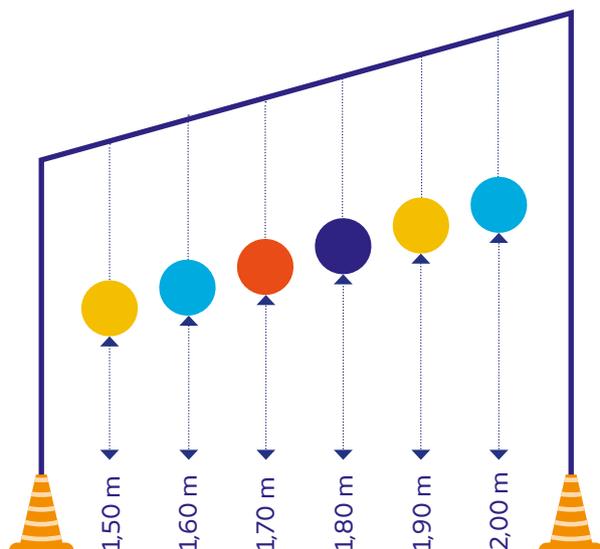
CRITÈRE DE RÉUSSITE

Toucher la balle.

VARIANTE

Il est possible d'attribuer des points à chaque balle touchée en un certain nombre d'essais.

DISPOSITIF



SAUTER HAUT - CYCLE 2-3

Situation 2



VERS LA HAUTEUR

BUT

| Sauter le plus haut possible.

MATÉRIEL

| Craies, foulards accrochés à différents supports.

DISPOSITIF

| Le long d'un mur : avec ou sans élan : l'enfant saute avec une craie pour marquer la hauteur de son saut. Avec un panneau de basket : l'enfant doit atteindre la cible fixée en hauteur.



SAUTER HAUT - CYCLE 3

Situation 1



LE SAUT EN HAUTEUR

BUT

| Sauter au-dessus de l'élastique sans le toucher.

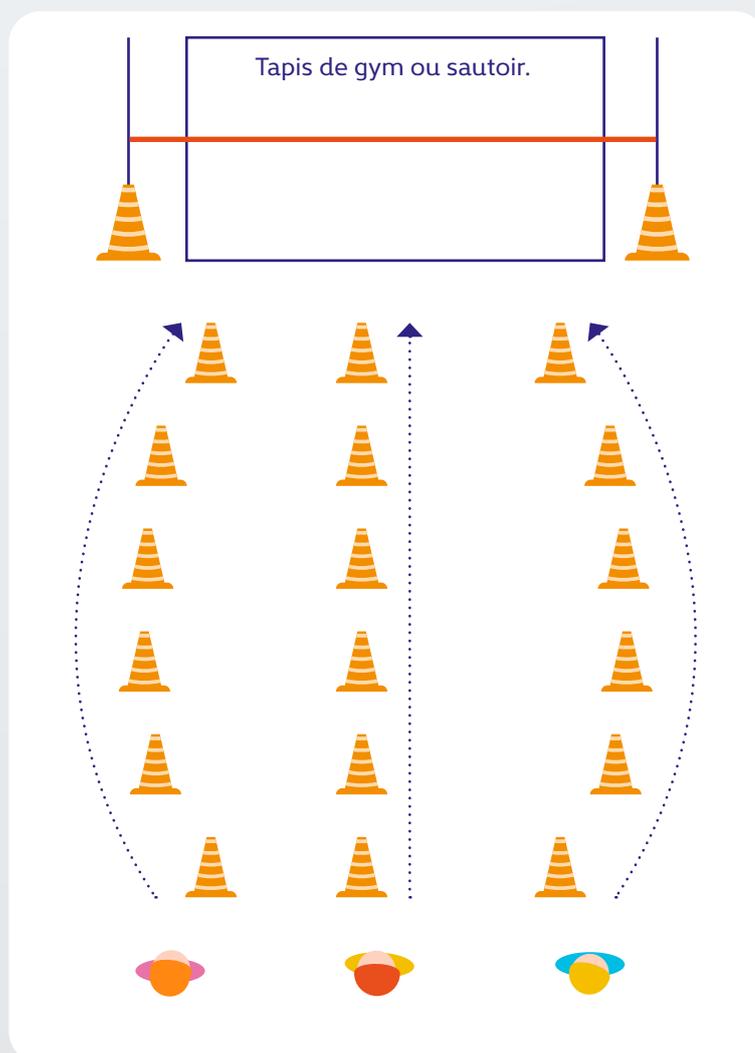
MATÉRIEL

| Tapis de gym ou sautoir, poteaux, élastique, plots.

DÉROULEMENT

| Après avoir effectué plusieurs essais sur les trois parcours, chaque enfant multiplie les sauts afin d'en améliorer la qualité.

DISPOSITIF



CRITÈRES DE RÉUSSITE

| Ne pas ralentir avant le saut. Sauter haut.

VARIANTES

| Remonter progressivement l'élastique.

SAUTER EN CONTRE BAS - CYCLE 2-3

Situation 1



1-2-3 SAUT-LEIL !

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer.

OBJECTIFS

Coordonner des actions élémentaires pour sauter haut ou loin : « sauter en contrebas, en contre-haut ».

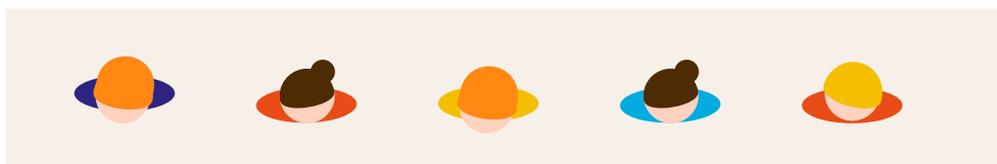
BUT

| Utilisation du saut en contrebas.

MATÉRIEL

| Bancs.

DISPOSITIF



1-2-3 Saut-leil !!!

DÉROULEMENT

| Les joueurs sautent du banc et ceux qui ne sont pas stables, qui bougent, retournent sur leur poulailler.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

| Etre équilibré après la réception du saut.

OBSERVATIONS

| Pas plus de 5 sur un banc, plusieurs groupes.

VARIANTES

| Sauter en contre-haut avec des jeux du type « chat perché ».

SAUTER EN CONTRE BAS - CYCLE 2-3

Situation 2



ET HOP !

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer.

OBJECTIFS

Coordonner des actions élémentaires pour sauter haut ou loin : «sauter en contrebas, en contre-haut ».

BUT

| Découverte du saut en contre bas.

MATÉRIEL

| Poutre (plinthe).

DÉROULEMENT

| Sauter de la poutre sur un tapis.
On s'attache à faire attention à la réception équilibrée, accroupie, pieds joints.

DISPOSITIF

CRITÈRE DE RÉUSSITE

| L'élève se réceptionne pieds joints sans pencher vers l'avant ou vers l'arrière.

VARIANTES

| Sauter du bas vers le haut, en contre-haut.
Varier les types de réception : un pied, pieds joints, dans un cerceau, au-delà d'une ligne, sur un tapis de gym, dans du sable, etc.

OBSERVATIONS

| Prévoir plusieurs ateliers de hauteurs différentes (plinthe, banc, marche, chaise...).
On s'attache à faire attention à la réception équilibrée, accroupie, pieds joints (temps de verbalisation pour améliorer le saut et sa réception).



SAUTER À LA CORDE - CYCLE 2-3

Situation 1



SAUTER À PIEDS JOINTS

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer.

BUT

Enchaîner plusieurs sauts à pieds joints

MATÉRIEL

Une corde à sauter par binôme

DISPOSITIF



DÉROULEMENT

Après un temps de découverte et d'expérimentation libres) Dans chaque binôme, il y a un « observateur » chargé de compter les sauts de son camarade « acteur ».

Plusieurs étapes :

- Enchaîner 3 sauts à pieds joints avec « des petits rebonds ».
- Enchaîner 3 sauts à pieds joints sans rebonds.
- Enchaîner 6 sauts à pieds joints « des petits rebonds ».
- Enchaîner 6 sauts à pieds joints sans rebonds.

Inverser les rôles à chaque fois.

L'élève peut passer à l'étape supérieure une fois la précédente réussie.

SAUTER À LA CORDE - CYCLE 2-3

Situation 2-3



SAUTER À LA CORDE À CLOCHE-PIED

BUT

Enchaîner plusieurs sauts sur un même pied.

MATÉRIEL

Une corde à sauter par binôme.

DÉROULEMENT

Dans chaque binôme, il y a un « observateur » chargé de compter les sauts de son camarade « acteur ».

Plusieurs étapes :

- Enchaîner 3 sauts sur un même pied
- Enchaîner 3 sauts sur pied droit
- Enchaîner 3 sauts sur pied gauche
- Enchaîner 6 sauts sur pied droit
- Enchaîner 6 sauts sur pied gauche

L'élève peut passer à l'étape supérieure une fois la précédente réussie.

Inverser les rôles à chaque fois.

LE RELAIS À LA CORDE À SAUTER

BUT

Se déplacer en sautant à la corde.

MATÉRIEL

Une corde à sauter par groupe de 4-5, des cerceaux et des plots de couleur.

DÉROULEMENT

Système de relais, par groupe de 4-5 élèves.

Etape 1 : Partir du cerceau, en sautant à la corde, en alternant les pieds. Une fois le plot orange atteint, revenir en courant, la corde à la main.

Etape 2 : Une fois que toute l'équipe est passée, recommencer le relai jusqu'au plot bleu.



SAUTER À LA CORDE - CYCLE 2-3

Situation 4-5



LA ROUE

BUT

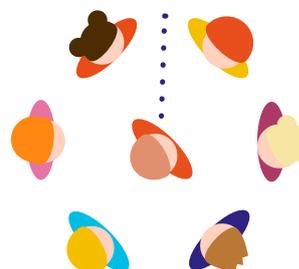
Enchaîner plusieurs sauts sur un même pied.

MATÉRIEL

Une corde à sauter par groupe de 5 enfants.

DÉROULEMENT

Les élèves sont placés en cercle, un élève est au centre et fait tourner la corde tout autour de lui. Les participants doivent sauter à chaque passage de la corde sans la toucher. S'ils touchent la corde, les élèves sont éliminés et s'écartent du cercle. Le dernier gagnant se met au centre pour la partie suivante.



VARIANTE

A chaque partie, modifier le type de saut : pied droit, pied gauche, pieds joints.

SAUTER À 3

BUT

Enchaîner plusieurs sauts sur un même pied.

MATÉRIEL

Une corde à sauter par trinôme.

DÉROULEMENT

Réaliser différents sauts de cordes en jouant avec une corde animée par 2 participants.



MULTI-BONDS, OBSTACLES, HAIES

Situation 2



LES OBSTACLES

BUT

Franchir les obstacles, enchaîner les sauts.

MATÉRIEL

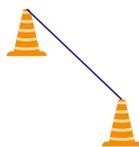
Lattes, haies, élastique, piquets ou poteaux légers, cerceaux, tapis, nattes.

DISPOSITIF

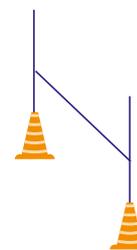
Exercice 1



Tapis ou nattes

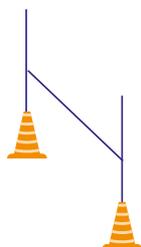


Haies basses



Elastique

Exercice 2



Elastique



Haies basses

Zone d'appel



Tapis ou nattes

DÉROULEMENT

Chaque élève effectue les deux parcours en essayant de franchir les obstacles. Prévoir un temps de verbalisation afin d'adopter des techniques de franchissement.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Franchir les obstacles. Ne pas ralentir la course au moment de franchir les obstacles.

VARIANTES

Proposer plusieurs parcours similaires en variant la longueur et la hauteur des obstacles.

MULTI-BONDS, OBSTACLES, HAIES

Situation 3-4



VERS LE FRANCHISSEMENT D'OBSTACLES

BUT

| Franchir des obstacles sans perte de vitesse.

MATÉRIEL

| Haies.

DÉROULEMENT

| L'enfant franchit des haies positionnées à intervalles réguliers.
La hauteur des haies peut être variée : haut / bas / haut, augmenter progressivement la hauteur...

VERS LE TRIPLE SAUT

BUT

| Enchaîner des foulées bondissantes sans perte de vitesse.

MATÉRIEL

| Cordes à sauter, craies.

DISPOSITIF

| Course en ligne droite avec disposition de repères au sol (cordes ou marquage craie).

DÉROULEMENT

| Poser un seul appui entre chaque latte.
Ou enchaîner course/ foulée bondissante...

