

Jeux Athlétiques

Cycle 1



Rencontre USEP	Jeux athlétiques	<i>Cycle 1</i>
-----------------------	-------------------------	----------------



USEP 82

Téléphone : 07 86 94 12 48

Email : useplaligue82@orange.fr



Objectif général	Participer à une rencontre USEP – Jeux athlétiques
-------------------------	--

Quand ?	De septembre à novembre
----------------	-------------------------

Où ?	Salles des fêtes, gymnase ou stade
-------------	------------------------------------

Pour qui ?	Classes de cycle 1
-------------------	--------------------

Les modalités	• <i>Prévoir des accompagnateurs (1 adulte pour 6 enfants) ;</i> • <i>Constituer des groupes de 6 enfants max / classe ;</i> • <i>Commander le bus ;</i> • <i>Prévoir une tenue sportive adaptée ;</i> • <i>Prendre sa trousse à pharmacie ;</i> • <i>Prévoir des bouteilles d'eau.</i>
----------------------	--

Organisation Générale

Horaires	Déroulement
9h/10h	<i>Arrivée des classes</i>
	<i>Consignes de sécurité + déroulement des activités</i>
10h/12h	<i>Ateliers</i>
12h30	<i>Pique-Nique en commun</i>
	<i>Arrivée des classes de l'après-midi</i>
13h/15h	<i>Ateliers</i>
15h30	<i>Retour dans les écoles</i>

Prérequis et déroulement de la rencontre

- **Avant la rencontre :**

Présentation en classe des ateliers par l'enseignant(e) suivant le descriptif proposé par l'échelon départemental et préparation d'un cycle d'apprentissage.

Exploiter les rôles sociaux possibles des enfants pendant la rencontre sportive associative.

Préparation sur les aspects organisationnels relatifs à la rencontre sportive et associative. Mise en relation et/ou mise en place d'une correspondance entre les associations.

- **Pendant la rencontre :**

Participation active des enfants (par groupe de 10/12 enfants) aux 9 ateliers (choisis par les élèves) de nature diverse et variée où chaque enfant peut et doit pouvoir trouver sa place (proposition de tâches diverses à l'intérieur des ateliers...).

Temps de clôture : partage en commun (en fonction des groupes constitués sur le temps d'accueil) du repas de midi et/ou du goûter.

Autre temps : vivre au même titre que les enfants et impliquer au maximum les adultes accompagnateurs dans l'animation et la participation aux ateliers (échange adultes/enfants).

- **Après la rencontre :**

Production de supports de forme et nature diverse (écrit, numérique, production artistique...) relatant la rencontre sportive associative vécue.

Courir/Lancer/Sauter

LES COURSES

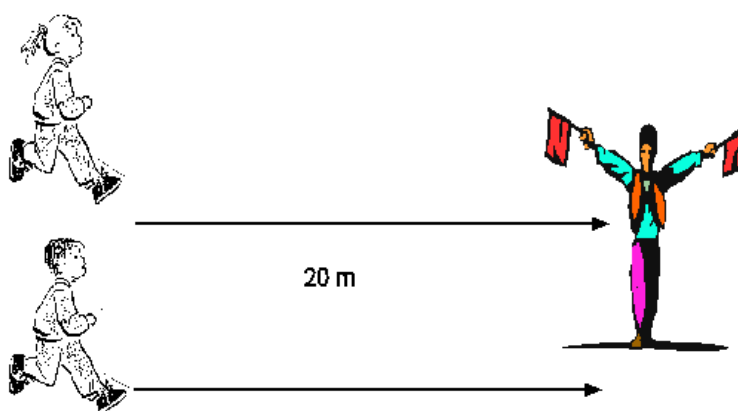
Situation N°1 *Courir vite* : Les panthères



But : par 2 attraper le premier le foulard situé à 20 mètres

Dispositif : deux couloirs, un foulard suspendu à 20 mètres, un signal de départ donné.

Matériel : 2 foulards et 4 plots rouges



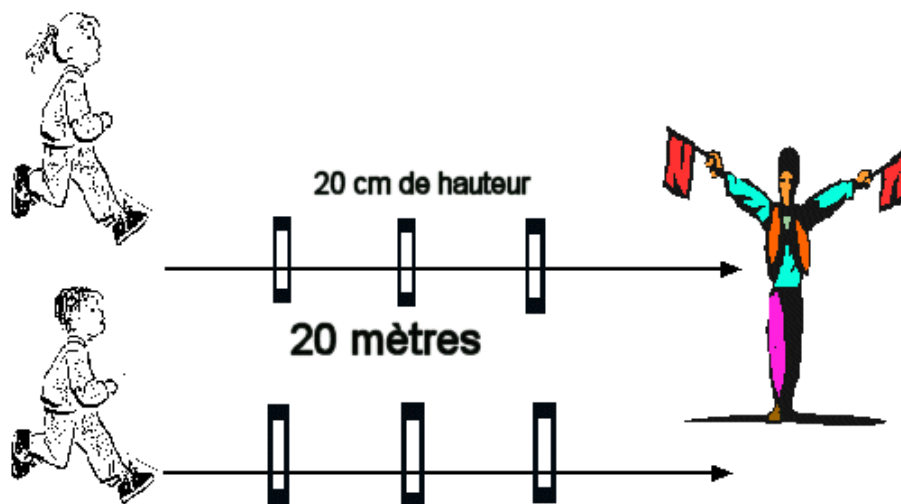
Situation N°2 *Courir vite* avec obstacles: **Les petits chevaux**



But : par 2 attraper le premier le foulard situé à 20 mètres en franchissant sans les toucher 3 obstacles bas 20 cm

Dispositif : deux couloirs, un foulard suspendu à 20 mètres, un signal de départ donné.

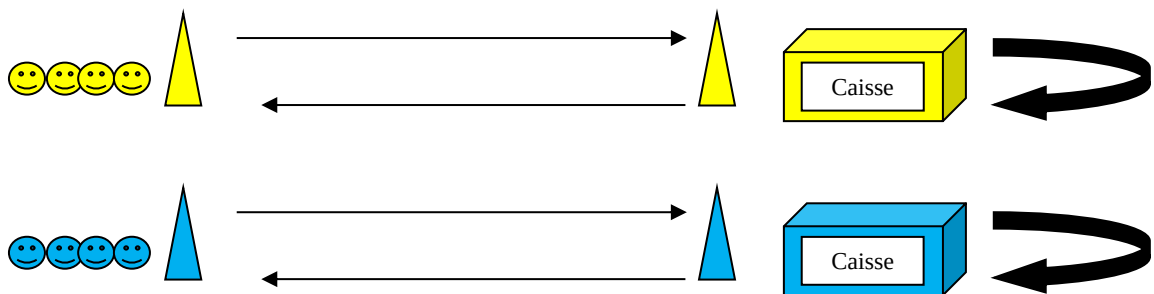
Matériel : 6 petites haies, 2 foulards et 12 plots-assiettes



Situation N°3 Courir vite en équipe : Le relais puzzle

Dispositif :

- Récupérer un morceau de puzzle le plus vite possible ;
- Parcours en ligne d'une dizaine de mètres de long que chaque enfant aura à effectuer en aller et retour ;
- Taper la main du copain pour qu'il puisse partir.

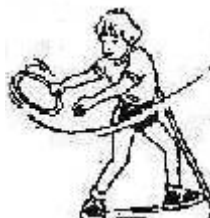


Consigne pour les coureurs « Chaque équipe se place derrière la ligne de départ. Au signal, tu cours vite pour aller chercher une pièce de puzzle et la ramener au départ. On ne peut prendre qu'une seule pièce à chaque fois. L'équipe qui a rapporté tous les morceaux en premier gagne la première manche, puis on attend que tout le monde récupère tous les morceaux et l'équipe qui gagne la seconde manche est celle qui a reconstitué le puzzle le plus vite possible. **NE PAS RECONSTITUER LE PUZZLE PENDANT LA COURSE**

LES LANCERS

Situation N°1 *lancer en rotation* :

Le lancer de cerceaux / anneaux

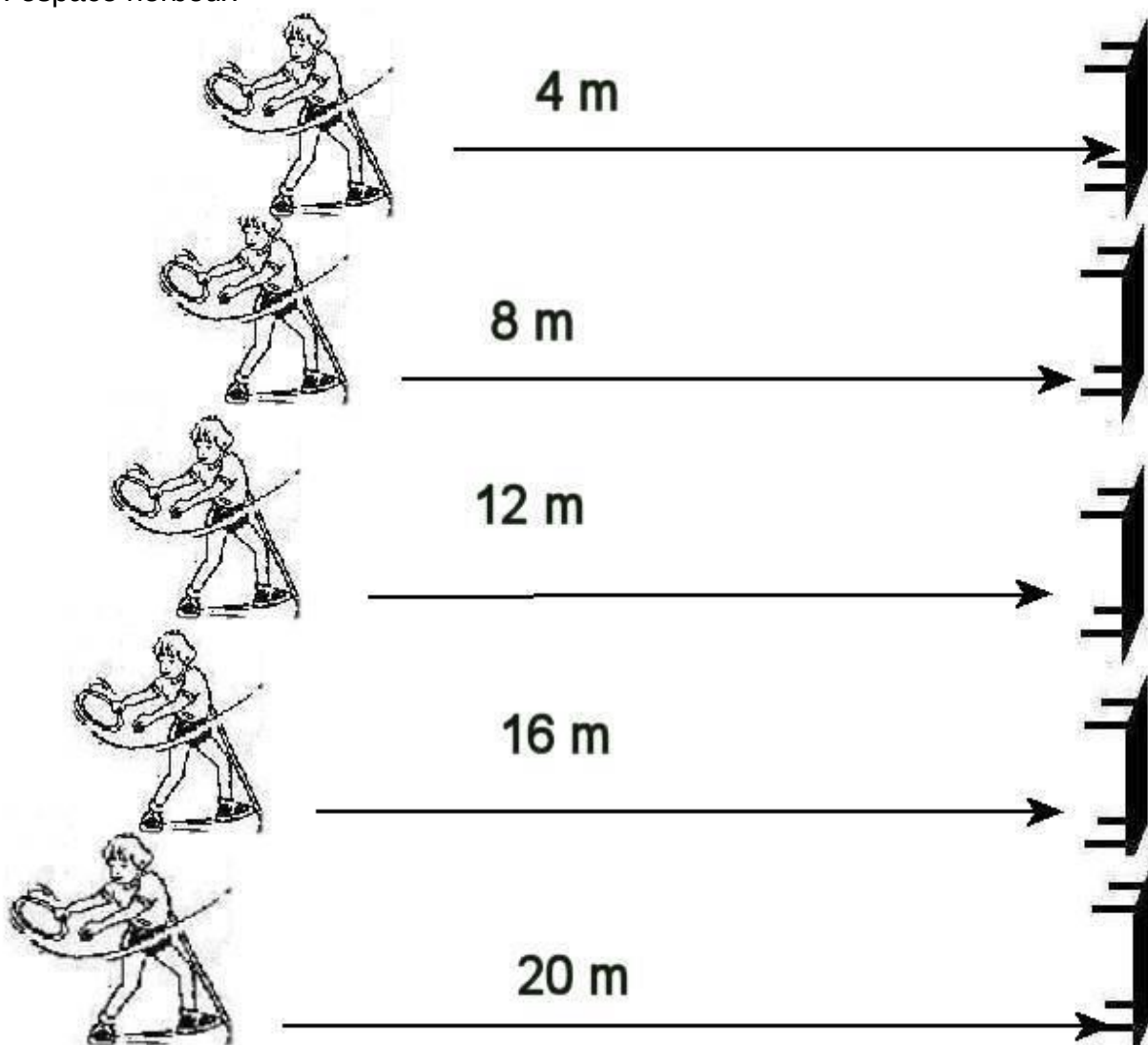


But : lancer le cerceau derrière le banc, le filet, la barrière...

Dispositif : 5 ateliers différents ; des cerceaux ; 5 bancs ou une corde à distances progressives, 4 m, 8 m, 12 m, 16 m, 20 m.

Matériel : 5 cerceaux , 5 plots pour donner la distance (4, 8,12,16,20 m)

Lieu : espace herbeux



Situation N°2 *Lancer loin* :

Les sacs de graines ou les balles

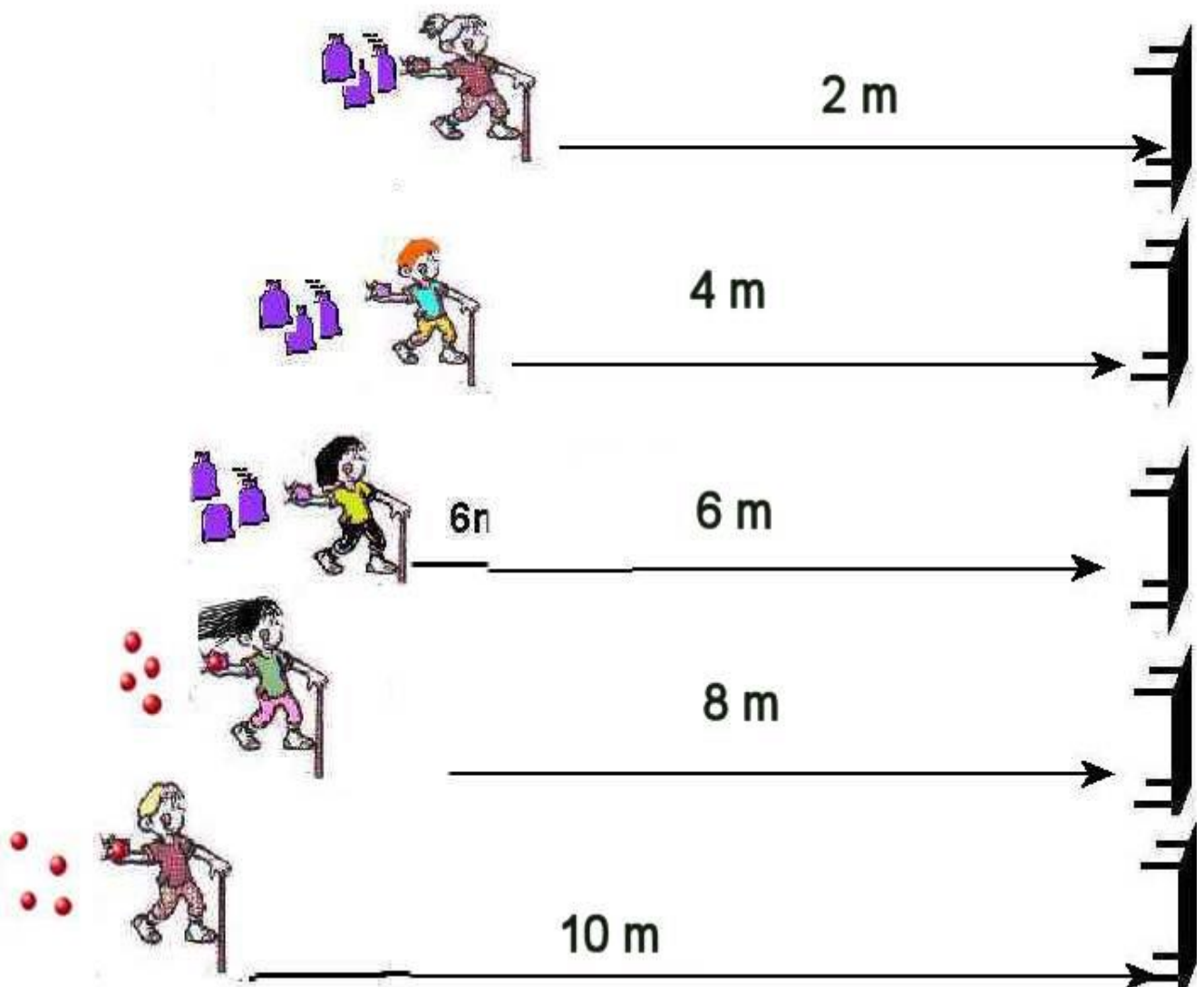


But : lancer le sac de graine derrière un banc ou un filet de tennis.

Dispositif : 5 ateliers différents ; des sacs de graine et des balles ; 5 bancs ou un filet de tennis à distances progressives, 2m, 4m, 6m, 8m, 10m.

Lieu :

Matériel : 10 sacs de graines, quelques balles et 5 plots ou marques pour départ



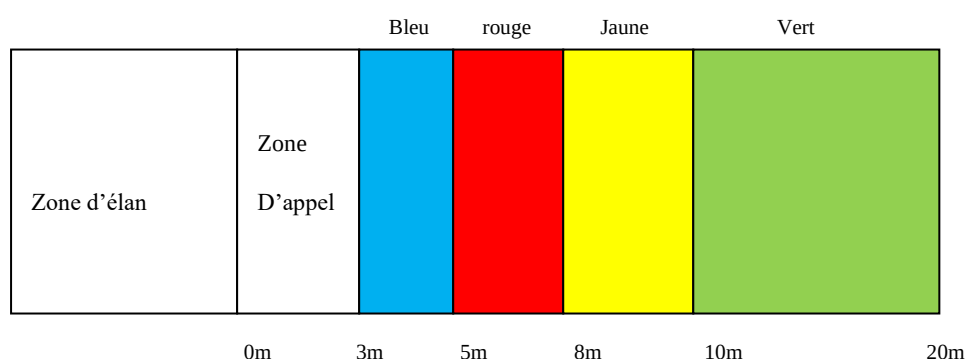
Situation N°3 Lancer loin : Le Lancer de fusées

Critères de réussite	MS	GS
Niveau 1	Lancer un vortex à plus de 3 mètres	Courir et lancer un vortex à plus de 8 mètres
Niveau 2	Lancer un vortex à plus de 5 mètres	Courir et lancer un vortex à plus de 10 mètres

Dispositif :

-1 aire de lancer de 10 mètres de large (pour permettre plusieurs lancers simultanément) et une vingtaine de mètres de long.

-3 vortex par lanceur (prévoir si possible des couleurs différentes pour éviter les erreurs et faciliter la mesure).



Chaque lanceur dispose de trois vortex à lancer successivement. Les enfants sont à tour de rôle lanceurs et observateurs.

Consigne pour le lanceur « tu as trois essais pour lancer, tu tentes de lancer le plus loin possible à chaque fois. »

Situation N° 4 Lancer précis : Le nez du clown

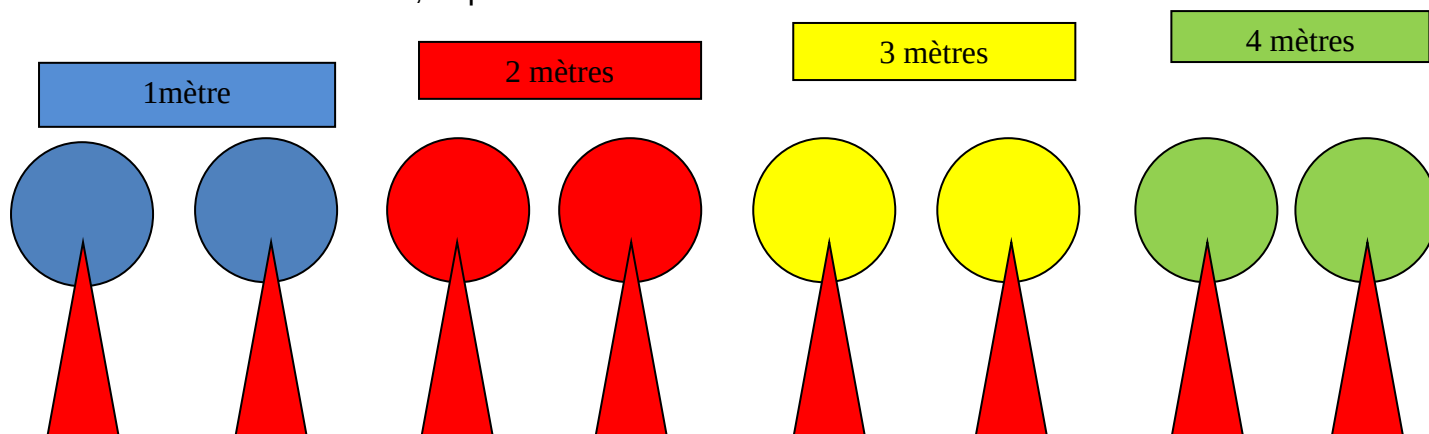
Critère de réussite	MS	GS
Niveau 1	A 1 m de la cible réussir au moins 2 lancers sur 3 essais	A 3 m de la cible réussir au moins 2 lancers sur 3 essais
Niveau 2	A 2m de la cible réussir au moins 2 lancers sur 3 essais	A 4 m de la cible réussir au moins 2 lancers sur 3 essais.

Dispositif :

- 8 cibles constituées de cerceaux (diamètre 50cm) fixés sur des briques posées sur des bancs (hauteur environ 1 m)
- 3 sacs de graines ou balles non rebondissantes pour chaque lanceur.
- 4 zones de lancers de 1 à 4m avec 2 cibles par zone pour éviter les temps d'attente.
- A tour de rôle, les enfants seront lanceurs et observateurs.

Chaque lanceur dispose de 3 lancers successifs par zone en commençant par le niveau 1, MS ou GS. S'il réussit, il tente le niveau suivant avec de nouveau 3 essais successifs. L'enfant observateur remet un ticket au lanceur selon la zone et le nombre d'essais réussis. On inverse ensuite les rôles.

Consigne pour le lanceur « tu as trois essais pour lancer, si tu réussis à lancer ton sac dans le cerceau, tu passes au cerceau suivant.



LES SAUTS

Situation N°1 sauter :

La grenouille de nénuphar en nénuphar



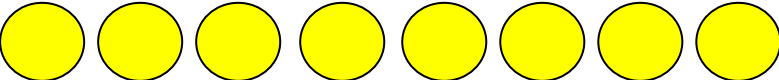
But : parcourir selon le bon code, "sans tomber à l'eau" .

Dispositif : 4 marelles

- 1) pieds joints
- 2) cloche pied (pied droit vert et pied gauche jaune)
- 3) pied droit bleu, pied gauche rouge 1 seul appui
- 4) pieds joints dans les grands cerceaux et un pied dans les petits

Matériel : 40 cerceaux de 2 couleurs (au moins 8 d'une même couleur) + 2 sacs de graines

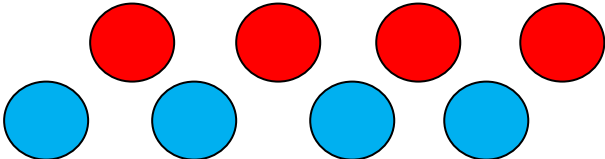
1



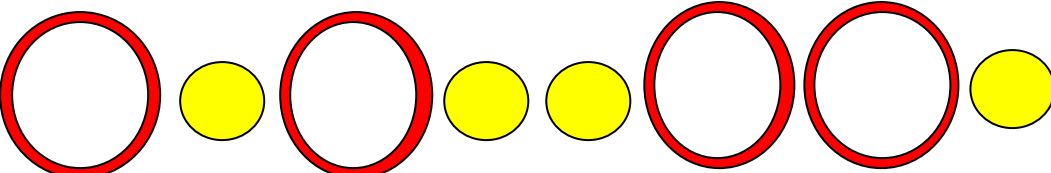
2



3



4



Situation N°2 : sauter haut : Les puces à ressort

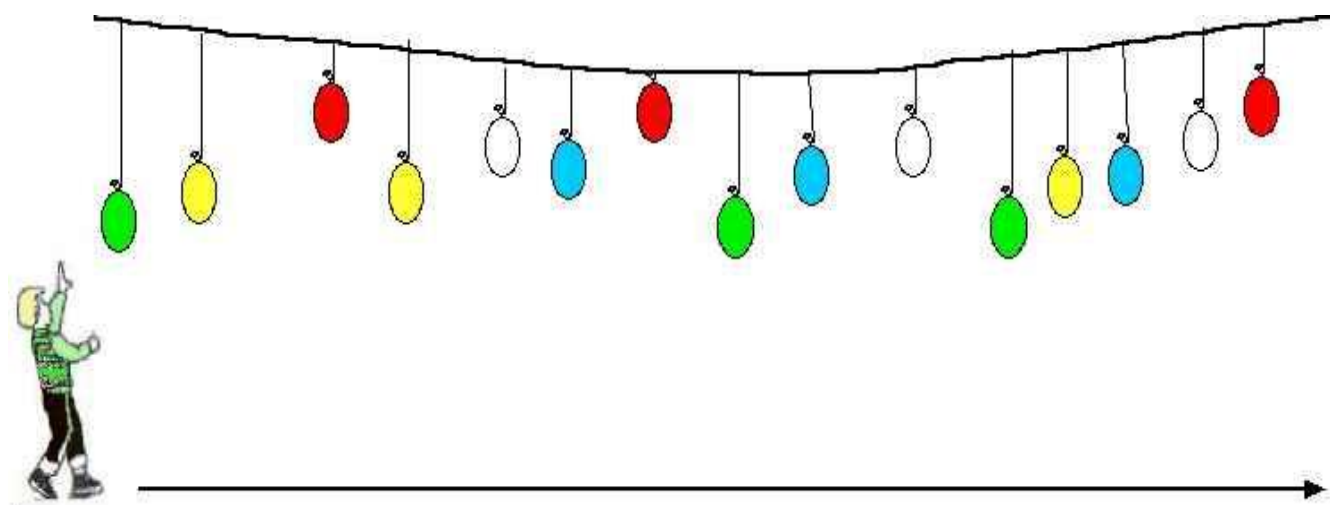
But : toucher les objets suspendus, trouver la bonne couleur.

Dispositif : corde escalade, objets suspendus. Ne pas attraper les objets.

Matériel : - 16 plots assiettes + corde

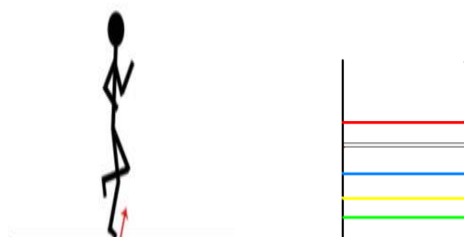
Lieu : poteau

Consignes : Prendre de l'élan, courir et sauter en hauteur, bras tendus, pour toucher les coupelles. Si la coupelle est touchée, essayer une coupelle attachée plus haut. 3 essais par coupelle.



Situation N°3 : sauter haut : Le saut du kangourou

Consigne pour le sauteur «Tu prends de l'élan, tu cours et tu sautes le plus haut possible pour passer au-dessus de la barre sans la faire tomber. Tu as trois essais pour sauter la barre, si tu réussis, tu tentes la hauteur suivante qui est plus haute. **Attention, tu ne dois pas sauter la tête la première (type plongeon).**»



Situation N°4 : *sauter loin* : **La rivière aux hippopotames**

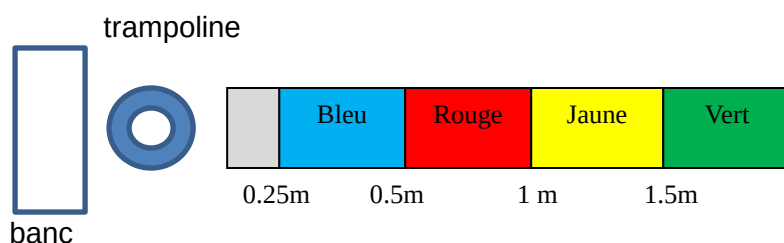
Critères de réussite	MS	GS
Niveau 1	sauter avec ou sans élan une distance de 0,50m	courir et sauter au moins 1 m
Niveau 2	sauter avec ou sans élan une distance de 1 m	courir et sauter au moins 1.5 m

Dispositif :

-Le saut se déroule sur des tapis avec marquage à la craie ou à l'extérieur sur un terrain herbeux ; les rivières sont alors matérialisées par des cordes de couleur.

Selon les possibilités matérielles, multiplier le dispositif de base pour éviter les temps d'attente.

-A tour de rôle, les enfants seront sauteurs puis observateurs.



Consigne pour le sauteur «Tu pars debout sur le banc, tu rebondis **à 2 pieds** sur le trampoline et tu essaies de sauter le plus loin possible **en te réceptionnant debout sur tes 2 pieds**. Tu as trois essais pour sauter la rivière, si tu réussis, tu tentes la rivière suivante qui est plus large. »