

ACTIVITES ATHLETIQUES CYCLE 1	Pour entrer dans l'activité	Situations de référence <i>Evaluer les besoins</i>	Situations de remédiation <i>Pour apprendre et progresser</i>
<p>Compétence Adapter ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées à travers des verbes d'action : courir, sauter, lancer</p> <p>Compétences finales pour les GS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Courir vite en ligne droite pendant 4 à 5 sec. • Lancer loin un objet lesté sans sortir de la zone d'élan • Sauter le plus loin ou le plus haut possible avec ou sans élan 	<ul style="list-style-type: none"> - Attention au lapin ! (But : courir assez vite pour ne pas se faire attraper / Les élèves=moutons / cerceaux au sol = bergeries / un carré = tanière du loup / Au signal, chaque mouton sort de sa bergerie et se promène / Le loup est dans sa tanière, dès qu'il sort les moutons courent vers leur bergerie) Pour observer « courir vite » - Les petits chevaux (But : franchir des obstacles en courant aussi vite que possible / Couloir circulaire au sol + haie à la hauteur des genoux / Au signal, les enfants courent et doivent couvrir la plus grande distance en enchaîner franchissement et course) - La chasse aux trésors (But : organiser son effort pour courir longtemps / 2 groupes : coureurs et observateurs / Les observateurs donnent des trésors aux coureurs qui passent à côté / 2 min de course) observer courir longtemps - Les clowns (But : atteindre une cible en adaptant son geste / 3 cibles en figures de clowns placées de plus en plus loin / 3 équipes / 5 essais / quand une cible est touchée 3 fois on passe à la suivante) Observer Lancer loin - Derrière le rideau (2 équipes / 1 filets / des souris / Lancer autant de souris de l'autre côté du rideau) Observer Lancer Haut - Les puces (des objets sont fixés en hauteurs / mise à dispo de plinths et trampolines / Il faut sauter pour toucher les objets) observer Sauter Haut 	<p>Un parcours est proposé avec une action par but :</p> <ul style="list-style-type: none"> - courir vite - courir avec obstacle - courir longtemps - sauter loin - sauter haut - lancer loin - lancer haut 	<p>COURIR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vider la caisse (Une caisse remplie d'objets est installée au milieu de la zone de jeu. Les élèves doivent aller chercher un objet et le déposer derrière une ligne) - Course poursuite (2 groupes chats et souris / départ sur 2 lignes chats derrière les souris / Au signal les chats doivent attraper les souris avant qu'elles n'arrivent derrière la ligne d'arrivée) - Les déménageurs sous forme de relais <p>SAUTER</p> <ul style="list-style-type: none"> - La rivière (rivière matérialisée par des tapis / sauter par dessus sans se mouiller les pieds) - Parcours aménagé - Atelier de saut (foulards placés à différentes hauteurs, les élèves doivent élaborer des stratégies pour toucher les foulards) <p>LANCER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ateliers (lancer des objets dans une caisse, plus loin, devant) - Jeu du lanceur (lancer les objets rouges dans la caisse rouge / objets bleus dans la caisse bleu/ Varier les distances) - Jeu des balles brûlantes (2 équipes, il faut vider son camp d'objets divers. L'équipe qui gagne est celle avec le moins d'objets dans son camp)

ACTIVITES ATHLETIQUES CYCLE 2	Pour entrer dans l'activité	Situations de référence <i>Evaluer les besoins</i>	Situations de remédiation <i>Pour apprendre et progresser</i>
<p>Compétence 1 Réaliser une performance</p> <p><u>Compétences finales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Course de vitesse: partir au signal, maintenir sa vitesse 6 à 7 secondes, franchir la ligne d'arrivée sans ralentir • Course de durée : courir entre 6 et 12 min régulièrement sans s'essouffler • Course obstacle : courir et franchir 3 obstacles bas successifs sans ralentir • Sauts : courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible avec une impulsion d'un pied dans une zone délimitée 	<ul style="list-style-type: none"> - Jeu des sorciers (3 sorciers et 7 souris / les sorciers doivent toucher les souris qui se transforment alors en pierre - on peut introduire un système de délivrance) - Jeu de la queue du diable (3 diables portent un foulard en guise de queue, les élèves doivent attraper la queue du diable pour devenir diables eux-mêmes/ Si un diable touche un élève celui ci s'assoit) 	<p>E v a l u a t i o n diagnostique pour mesurer les performances de départ des élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter le plus loin possible sans mordre la planche - Lancer le vortex le plus loin possible - Courir le plus vite possible pendant 7 sec pour aller le plus loin. La performance est mesurée grace à 4 zones d'arrivées. 	<p>COURIR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lapins carotte (au signal, l'enfant de la ronde centrale tend le témoin au lapin qui part en courant, fait le tour de la ronde et repasse entre les jambes de son camarade pour déposer le témoin dans la caisse) - Le joker (il faut arriver en premier pour fair gagner son équipe. 4 équipes. Au signal, le premier de chaque équipe part. Le premier arrivé totalise le maximum de point pour son équipe (4points), le deuxième (3 points) et ainsi de suite. - Lapins chasseurs (4 groupes- 4 colonnes : 2 avec obstacles au sol et 2 sans obstacles / décaler les couloirs de 5M en arrière pour les couloirs sans obstacles / Au signal, le premier de chaque équipe par en courant, le plus vite possible. Le lapin (parcours avec obstacles) ne doit pas se faire rattraper par le chasseur (parcours sans obstacles)) <p>SAUTER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeux de franchissements - Sauter le plus loin possible à partir d'un cerceau - Introduction de la planche d'appel et de l'élan (Courir, prendre appel sur la planche et sauter le plus loin possible - puis diminuer l'espace d'appel) <p>LANCER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeux de lancer (le plus près possible de cibles) - Jeux du chamboule tout (répétition du geste) - En équipe lancer le sac lesté le plus loin possible. Les joueurs suivants relancent de l'endroit atteint précédemment pour atteindre la zone cible.

ACTIVITES ATHLETIQUES CYCLE 3	Pour entrer dans l'activité	Situations de référence <i>Evaluer les besoins</i>	Situations de remédiation <i>Pour apprendre et progresser</i>
<p>Compétence 1 Réaliser une performance mesurée</p> <p>Compétences finales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Course de vitesse: prendre un départ rapide, maintenir sa vitesse pendant 8 à 9 secondes et franchir la ligne d'arrivée sans ralentir • Course de durée : courir à allure régulière sans s'essouffler pendant 8 à 15 min • Sauts en longueur: après 10 pas d'élan rapides, sauter un ou plusieurs bonds le plus loin possible • lancer : courir et lancer de façon adaptée une balle lestée ou un engin léger le plus loin possible, sans sortir de la zone d'élan 	<ul style="list-style-type: none"> - Jeux de course (avec obstacles / en relais) - Sauter loin / haut - Lancer loin et fort (des objets de formes différentes) 	<p>E v a l u a t i o n diagnostique pour établir les performances de départ des élèves avec :</p> <ul style="list-style-type: none"> - une course avec des obstacles - un saut en longueur ou en hauteur - un lancer au choix - un relais 10x40m <p>=> Jeux olympiques pour tout observer pour la situation d'évaluation finale</p>	<p>COURIR VITE (avec obstacles ou non)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jeux des trois tapes (les élèves sont face à face, deux par deux, une couleur leur est attribuée. A l'annonce de sa couleur, l'élève tape trois fois dans les mains de son adversaire puis rejoint la zone désignée sans se faire attraper par son binôme) - Course de haies (Courir le plus vite possible sur plusieurs parcours présentant des obstacles de hauteurs différentes) <p>COURIR A PLUSIEURS EN SE RELAYANT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se transmettre un témoin dans une zone définie lors d'une course - Partir à point ! (But : gain de la course à 2 contre 1 /Deux couloirs de vitesse sur piste avec un couloir aménagé avec une zone de transmission pour les 2 relayeurs / Pour le duo amener le témoin à l'arrivée aussi vite que le coureur seul. Handicap possible pour le coureur seul) <p>SAUTER HAUT ET LOIN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sauter le plus haut possible sans toucher l'élastique (technique du ciseaux) - Sauter sur le dos (sur un tapis) - L'envol (But : sauter le plus loin possible avec appel surélevé / Après une course de 8 à 12 m, prolonger la durée de l'envol par une prise d'appel sur l'élément rigide placé sur la zone d'impulsion, Se réceptionner sur les deux pieds après un grouper tardif) <p>LANCER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lancer le javelot le plus loin possible - Lancer fort une balle sur un mur et mesurer la distance parcourue par la balle après le rebond - Lancer en effectuant une rotation (un cerceau en décrivant une trajectoire parabolique) <p>COURSE LONGUE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Courir un temps donné (10 minutes et évaluer la distance parcourue à l'issue du temps)