PROGRESSIONS COURIR SAUTER LANCER

**COURIR VITE**

|  |  |
| --- | --- |
| **Séance 1** | **Objectif** : Démarrer à un signal  **Situation d’apprentissage**: Minuit dans la bergerie  **Situation de référence**: La course de vitesse – Les déménageurs |
| **Séance 2** | **Objectif**: Démarrer à un signal  **Situation d’apprentissage**: Pile ou Face  **Situation de référence :** La course de vitesse – Les déménageurs |
| **Séance 3** | **Objectifs** : Courir vite et droit en visant un point en hauteur  **Situation d’apprentissage**: Les foulards  **Situation de référence :** La course de vitesse – Les déménageurs |
| **Séance 4** | **Objectifs** : Démarrer rapidement et maintenir a vitesse  **Situation d’apprentissage**: Jeux de chat  **Situation de référence :** La course de vitesse – Les déménageurs |
| **Séance 5** | **Rencontre montreuilloise Courir Sauter Lancer** |

**COURIR LONGTEMPS**

|  |  |
| --- | --- |
| **Séance 1** | **Objectif** : Accepter de fournir un effort long en suivant une allure lente  **Situation d’apprentissage**: Suivre le maître ou la maîtresse  **Situation de référence**: Courir une minute par tranche d’âge - Les chouchous |
| **Séance 2** | **Objectifs**: Accepter de fournir un effort long et Gérer son effort  **Situation d’apprentissage**: Alternance de Courses et marches  **Situation de référence :** Courir une minute par tranche d’âge - Les chouchous |
| **Séance 3** | **Objectifs** : Accepter de fournir un effort long et adapter son allure  **Situation d’apprentissage**: Courir en minimisant l’alternance  **Situation de référence :** Courir une minute par tranche d’âge- Les chouchous |
| **Séance 4** | **Objectif** : Choisir l’allure optimale pour soi  **Situation d’apprentissage:** Choisir et Courir en équipe  **Situation de référence :** Courir une minute par tranche d’âge- Les chouchous |
| **Séance 5** | **Rencontre montreuilloise Courir Sauter Lancer** |

**COURIR EN FRANCHISSANT DES OBSTACLES**

|  |  |
| --- | --- |
| **Séance 1** | **Objectif**: Courir sans renverser d’obstacles  **Situation d’apprentissage**: Les embûches  **Situation de référence :** La course d’obstacles |
| **Séance 2** | **Objectifs** : Courir sans s’arrêter et sans renverser d’obstacles  **Situation d’apprentissage**: Les déménageurs acrobatiques  **Situation de référence :** La course d’obstacles |
| **Séance 3** | **Rencontre montreuilloise Courir Sauter Lancer** |

ATELIERS **Courir vite**

|  |  |
| --- | --- |
| Objectif | Démarrer à un signal |
| Organisation et Matériel | Terrain de 12 à 20m de long sur 10 à 15m de large.  Chasubles pour le ou les loup(s) |
| Déroulement | Tous les élèves sont des moutons sauf un enfant (ou l’enseignant) qui est le loup.  La bergerie est délimitée dans un espace du terrain.  Le loup a une chasuble pour être identifié facilement par les moutons.  Les moutons se promènent. Puis l’un d’entre eux demande au loup « Quelle heure est-il ? ». Si le loup répond « il est 10h », les moutons continuent à se promener tranquillement. Mais si le loup répond « Il est minuit », alors les moutons doivent tous courir se réfugier dans la bergerie sans se faire attraper par le loup.  Les moutons touchés se statufient, ils deviennent une pelote de laine. |
| Critère de réussite | Pour l’enfant loup : toucher le plus de moutons possible avant que ceux-ci ne soient à l’abri.  Pour l’enfant mouton : rejoindre la bergerie sans se faire prendre par le loup. |
| Variables didactiques | Sur le nombre de joueurs ou d’équipes :  - Il peut y avoir 2 ou plusieurs loups identifiés avec des chasubles  - Celui qui est touché devient « loup » à son tour  - Limiter le nombre de joueurs qui entrent dans la bergerie  Sur la surface de jeu  Sur la notion d’équipe  Les enfants sont partagés en équipe de couleurs; ils doivent rejoindre la bergerie de leur couleur. |

1. **Minuit dans la bergerie**

|  |  |
| --- | --- |
| Objectif | Démarrer à un signal |
| Organisation et Matériel | Deux lignes d’adversaires séparées de 2m. Une ligne Pile et une ligne Face. |
| Déroulement | Au signal Pile, les enfants Face doivent toucher son adversaire Pile avant que celui-ci n’arrive) dans sa maison située à 10 mètres.  Inversion des rôles au signal Face. |
| Critère de réussite | Toucher son adversaire avant que celui-ci n’arrive dans son camp.  Et inversement, ne pas se faire toucher. |
| Variables didactiques | L’espacement entre les joueurs Pile et Face  La distance entre le coureur et sa maison. |

1. **Pile ou Face**
2. **Les foulards**

|  |  |
| --- | --- |
| Objectifs | Courir vite pour franchir la ligne d’arrivée avant l’adversaire  Courir droit en regardant loin devant. |
| Organisation et Matériel | Par groupe de 3. 2 élèves sont à l’opposé l’un de l’autre dans des couloirs distincts. Au centre du terrain, un arbitre lève un foulard bleu à gauche et un foulard rouge à droite. |
| Déroulement | Au signal de départ, les élèves courent vers le foulard de la couleur de son équipe. Le coureur qui touche en premier son foulard a gagné. |
| Critère de réussite | Etre le premier à toucher le foulard. |
| Variables didactiques | Augmenter ou réduire la longueur de course (de 10 à 40m) |

1. **Jeux de chats**

|  |  |
| --- | --- |
| Objectifs | Courir vite pour rattraper un adversaire |
| Organisation et Matériel | Un terrain délimité adapté au nombre de joueurs. |
| Déroulement | Le chat, désigné à l’avance doit toucher un autre joueur qui devient Chat à sa place. On peut jouer avec plusieurs chats. |
| Critère de réussite | Etre le chat le moins longtemps possible. |
| Variables didactiques | Agrandir l’espace.  Délimiter des refuges.  Attribuer un signe distinctif au chat. |

1. **Les déménageurs**

|  |  |
| --- | --- |
| Objectifs | Courir vite  Ramasser des objets – Transporter des objets |
| Organisation et Matériel | Des équipes de 3 à 5 joueurs.  Des objets (au moins 15) déposés dans un carton à l’extrémité du terrain de course. |
| Déroulement | Au signal de départ, les élèves doivent aller rapporter tous les objets du carton dans leur maison, en ne prenant qu’un objet à la fois. |
| Critère de réussite | Vider son carton en premier. |
| Variables didactiques | Sur le nombre d’objets  Sur la distance à parcourir entre la maison (zone de départ) et le carton.  Sur le temps de jeu : ramener le plus d’objets en 3 min, 1 min, 5 min |

ATELIERS **Courir longtemps**

1. **Suivre le maître ou la maîtresse**

|  |  |
| --- | --- |
| Objectifs | Accepter de fournir un effort long en suivant une allure lente |
| Organisation et Matériel | Un terrain plat ou accidenté. |
| Déroulement | L’enseignant emmène les enfants derrière lui, autour de la cour ou sur un terrain accidenté. Personne ne doit le dépasser. |
| Critère de réussite | Ne pas s’arrêter.  Ne pas dépasser |
| Variables didactiques | Le temps de la course |

1. **Alterner Courses et marches**

Zone de course

D’accélération

Zone

de récupération

La marche

Zone

de récupération

La marche

Zone de course

D’accélération

|  |  |
| --- | --- |
| Objectifs | Accepter de fournir un effort long  Gérer son effort. |
| Organisation et Matériel | Sur un terrain, réaliser 2 zones de course de 20 m et 2 zones de marche de 10m. |
| Déroulement | Les élèves courent à leur rythme sur les zones de courses puis marche pour reprendre leur souffle sur les zones de marches  Enchaîner la situation 4 ou 6 fois. |
| Critère de réussite | Ne pas être « trop » essoufflé au coup de sifflet final. |
| Variables didactiques | Allonger les zones de courses.  Augmenter le temps de course. |

1. **Courir en minimisant l’alternance**

|  |  |
| --- | --- |
| Objectifs | Accepter de fournir un effort long  Gérer son effort. |
| Organisation et Matériel | Même dispositif que Alternance Courses et marches |
| Déroulement | Placer 3 zones de courses et 1 zone de récupération par la marche |
| Critère de réussite | Ne pas s’arrêter.  Ne pas dépasser |
| Variables didactiques | Le temps de la course |

1. **Courir en équipe**

|  |  |
| --- | --- |
| Objectifs | Accepter de fournir un effort long  Choisir l’allure optimale pour soi |
| Organisation et Matériel | Un terrain plat ou accidenté.  Choisir ses camarades de course pour trouver l’allure pour être à son aise.  Sont constituées des équipes homogènes de 3 ou 4 enfants.  Les groupes sont répartis dans l’espace de course. |
| Déroulement | Tous les groupes s’élancent au signal de départ.  Les équipes doivent toujours restées ensemble en gardant l’allure qui lui convient le mieux. |
| Critère de réussite | Rester ensemble  Ne pas s’arrêter durant le temps de la course. |
| Variables didactiques | Le temps de la course  L’espace de course : taille et terrain stabilisé ou accidenté. |

1. **Les chouchous**

|  |  |
| --- | --- |
| Objectifs | Accepter de fournir un effort long  Gérer son effort. |
| Organisation et Matériel | Sur un terrain de 20m sur 30, placer des caisses de couleurs différentes (une couleur par équipe) avec des chouchous en nombre suffisant.  Chaque équipe dispose d’un dossard de couleur.  Chaque équipe est positionnée à sa base, à coté de sa caisse de couleur remplie de chouchous. |
| Déroulement | Au signal, chaque équipe s’élance au rythme de chacun.  La course s’effectue côté extérieur du terrain.  A chaque passage, chaque élève prend un chouchou dans la caisse de la couleur de son équipe.  Au bout de 5 min, le signal de fin est donné et chaque équipe compte le nombre de chouchous remportés.  L’équipe gagnante est celle qui a remporté le plus de chouchous. |
| Critère de réussite | Avoir remporté le plus de chouchous sans s’arrêter et sans être « trop » essoufflé au coup de sifflet final. |
| Variables didactiques | La taille du terrain peut être diminué pour favoriser la dynamique de l'épreuve.  Courir 6 minutes |

Equipe des jaunes

Equipe des bleus

Equipe des verts

Equipe des rouges

ATELIERS **Courir en franchissant des obstacles**

1. **Les embûches**

|  |  |
| --- | --- |
| Objectif | Franchir des obstacles variés sans les faire tomber. |
| Organisation et Matériel | Matériel varié avec des hauteurs très basses, l’objectif étant de travailler l’allure régulière et rapide de la course plutôt que l’enjambement |
| Déroulement | Les élèves doivent réaliser différents couloirs avec des obstacles de différentes hauteurs.  Garder la même hauteur de haies pour chaque couloir pour travailler la régularité de la course. |
| Critère de réussite | Améliorer sa course à chaque passage |
| Variables didactiques | Allonger ou espacer l’espace entre les obstacles |

1. **Les déménageurs acrobatiques**

|  |  |
| --- | --- |
| Objectif | Courir sans s’arrêter et sans renverser d’obstacles |
| Organisation et Matériel | Matériel varié avec des hauteurs très basses, l’objectif étant de travailler l’allure régulière et rapide de la course plutôt que l’enjambement  Des équipes de 3 à 5 joueurs.  Des objets (au moins 15) déposés dans un carton à l’extrémité du terrain de course |
| Déroulement | Au signal, courir et ramener le plus possible d’objets (1 seul à la fois). |
| Critère de réussite | Avoir rapporté le plus d’objets |
| Variables didactiques | Allonger ou espacer l’espace entre les obstacles |

1. **La course d’obstacles**

|  |  |
| --- | --- |
| Objectif | Franchir des obstacles variés sans les faire tomber. |
| Organisation et Matériel | Choisir un obstacle pour la course. |
| Déroulement | Au signal de départ, les coureurs doivent franchir en courant les obstacles |
| Critère de réussite | Arriver le 1er sur la ligne d’arrivée |
| Variables didactiques | Allonger ou espacer l’espace entre les obstacles |

**SAUTER LOIN**

|  |  |
| --- | --- |
| **Séance 1** | **Objectif** : Se préparer à sauter le plus loin possible  **Situation de référence**: Les zones  Evaluation diagnostique |
| **Séance 2** | **Objectif**: Sauter en allongeant son impulsion  **Situation d’apprentissage**: La rivière aux crocodiles  **Situation de référence :**  Les zones |
| **Séance 3** | **Objectif** : Enchaîner des impulsions  **Situation d’apprentissage**: Les marelles  **Situation de référence :**  Les zones |
| **Séance 4** | **Objectifs** : Enchainer des impulsions et allonger ses impulsions.  **Situation d’apprentissage**: La traversée du terrain  **Situation de référence :** |
| **Séance 5** | **Objectif** : Sauter le plus loin possible  **Situation de référence**: Les zones  Evaluation |
| **Séance 7** | **Rencontre montreuilloise COURIR SAUTER LANCER** |

**SAUTER HAUT**

|  |  |
| --- | --- |
| **Séance 1** | **Objectif** : Se préparer à sauter le plus haut possible  **Situation de référence**: Sauter par-dessus un élastique  Evaluation diagnostique |
| **Séance 2** | **Objectif**: Décoller le plus possible du sol pour toucher un objet  **Situation d’apprentissage**: Le décollage  **Situation de référence :**  Sauter par-dessus un élastique |
| **Séance 3** | **Objectif** : Améliorer son impulsion  **Situation d’apprentissage**: La queue de Mickey  **Situation de référence :**  Sauter par-dessus un élastique |
| **Séance 4** | **Objectif** : Sauter le plus loin possible  **Situation de référence :** Sauter par-dessus un élastique  Evaluation : Analyse des progrès réalisés |
| **Séance 5** | **Rencontre montreuilloise COURIR SAUTER LANCER** |

ATELIERS **Le saut en longueur**

|  |  |
| --- | --- |
| Objectif | Se préparer à sauter le plus loin possible |
| Organisation et Matériel | 3 tapis de couleurs différentes  Une zone de départ matérialisée par un trait au sol |
| Déroulement | Les élèves se placent sur la zone de départ.  Après une course d’élan, noter sur quelle zone (tapis), l’enfant est arrivé. |
| Critère de réussite | Pas d’appui dans les rivières |
| Critères de réussite | La zone d’arrivée et donc le nombre de points totalisés. |
| Variables didactiques | La largeur des tapis.  La zone pour la course d’élan |

1. **Les zones**
2. **La rivière aux crocodiles**

|  |  |
| --- | --- |
| Objectif | Se préparer à sauter le plus loin possible |
| Organisation et Matériel | Une rivière délimitée par 2 cordes  Un élève est le crocodile, les autres élèves sont des gazelles. |
| Déroulement | Les gazelles doivent franchir la rivière sans poser une patte dans la rivière et sans se faire toucher par le crocodile. |
| Critères de réussite | Franchir la rivière sans poser un pied dedans.  Ne pas se faire toucher par un crocodile |
| Variables didactiques | La taille de la rivière augmente au fur et à mesure des parties  Le nombre de crocodiles dans la rivière |

1. **Les marelles**

|  |  |
| --- | --- |
| Objectif | Enchaîner des impulsions |
| Organisation et Matériel | Dessiner différentes marelles au sol |
| Déroulement | Se déplacer en réalisant des sauts de cases en cases sans toucher les bordures. |
| Critère de réussite | Pas d’appui dans les rivières |
| Critères de réussite | Sauter de case en case sans toucher les espaces de délimitation. |
| Variables didactiques | La taille des cases de la marelle  Sauter une case |

1. **La traversée du terrain**

|  |  |
| --- | --- |
| Objectifs | Enchainer des impulsions.  Allonger ses impulsions. |
| Organisation et Matériel | Une zone délimitée par 2 cordes et des nattes en mousse (zones de départ et d’arrivée) |
| Déroulement | Les élèves doivent franchir une distance en posant le moins d’appuis possibles. |
| Critères de réussite | Le nombre d’enjambées |
| Variables didactiques | La taille de la zone |

ATELIERS **Le saut en hauteur**

|  |  |
| --- | --- |
| Objectifs | Enchaîner Course et saut  Prendre une impulsion sur un pied pour sauter le plus haut possible |
| Organisation et Matériel | Des élastiques de couleurs différentes. Des poteaux |
| Déroulement | Les élèves doivent sauter par dessus l’élastique le plus bas. Au bout de 3 sauts réussis, ils peuvent passer à l’étape suivante. |
| Critères de réussite | Les 3 élastiques sont franchis |
| Variables didactiques | La hauteur des élastiques  Avec ou sans élan. |

1. **Sauter par dessus un élastique**
2. **Le décollage**

|  |  |
| --- | --- |
| Objectif | Prendre une impulsion sur un pied pour sauter haut |
| Organisation et Matériel | Une grande corde de 10m tendue en oblique entre 2 arbres, poteaux,…  Des objets variés ou de couleurs variées pour une prise de repères |
| Déroulement | S’avancer un bras levé et chercher le dernier repère de couleur que l’on peut atteindre sans sauter.  Puis repartir du point de départ et toucher le maximum de repères en sautant. |
| Critères de réussite | Le nombre de repères touchés en sautant |
| Variables didactiques | Course d’élan ou non |

1. **La queue de Mickey**

|  |  |
| --- | --- |
| Objectif | Améliorer son impulsion |
| Organisation et Matériel | Une grande corde de 10m tendue à l’horizontale entre 2 arbres, poteaux,…  Des cordes avec un foulard noué à chaque corde.  Par binôme |
| Déroulement | Chaque enfant essaie d’attraper un foulard noué au bout d’une corde, que son adversaire fait remonter pour l’en empêcher. |
| Critères de réussite | La queue de Mickey attrapée |
| Variables didactiques | La hauteur de la corde |

**Le lancer d’anneaux**

|  |  |
| --- | --- |
| **Séance 1** | **Objectif** : Lancer le plus loin possible en effectuant une rotation  **Situation de référence**: Les zones  Evaluation diagnostique |
| **Séance 2** | **Objectifs** : Lancer le plus précisément possible  Importance du regard dans l’accompagnement du geste  **Situation d’apprentissage**: Pousse-carton  **Situation de référence :** Les zones |
| **Séance 3** | **Objectifs** : Lancer le plus précisément possible  Importance du regard dans l’accompagnement du geste  **Situation d’apprentissage**: La pétanque  **Situation de référence :** Les zones |
| **Séance 4** | **Objectif** : Lancer le plus loin possible en effectuant une rotation  **Situation de référence :** Lancer le plus loin possible en effectuant une rotation  Evaluation Analyse des progrès réalisés |
| **Séance 5** | **Rencontre montreuilloise COURIR SAUTER LANCER** |

**Le lancer de Vortex**

|  |  |
| --- | --- |
| **Séance 1** | **Objectif** : Lancer le plus loin possible la balle ou le vortex  **Situation de référence**: Les zones  Evaluation diagnostique |
| **Séance 2** | **Objectif** : Lancer bras cassé  **Situation d’apprentissage**: La traversée du terrain  **Situation de référence :** Les zones |
| **Séance 3** | **Objectif** : Lancer bras cassé avec un axe proche de 45°  **Situation d’apprentissage**: Les balles brûlantes  **Situation de référence :**  Lancer le plus loin possible la balle ou le vortex – Les zones |
| **Séance 4** | **Objectif** : Lancer le plus loin possible la balle ou le vortex en utilisant le geste le mieux adapté.  **Situation de référence :**  Les zones  Evaluation : Analyse des progrès réalisés |
| **Séance 5** | **Rencontre montreuilloise COURIR SAUTER LANCER** |

ATELIERS **Le lancer d’anneaux**

1. **Les zones**

|  |  |
| --- | --- |
| Objectif | Lancer le plus loin possible en effectuant une rotation |
| Organisation et Matériel | Des zones tracées tous les uns ou deux mètres selon la classe.  Des anneaux ou petits cerceaux |
| Déroulement | Recommandations techniques :  Prendre l’anneau paume vers le sol.  Mettre son corps de profil et le pied d’appel dans la direction du lancer. |
| Critère de réussite | L’anneau est lancé dans la zone la plus éloignée |
| Variables didactiques | La distance entre les zones.  La distance entre le lanceur et la première zone. |

1. **Pousse-Carton**

|  |  |
| --- | --- |
| Objectif | Lancer le plus loin possible en rotation en accompagnant son geste du regard |
| Organisation et Matériel | Un banc, un carton, des anneaux |
| Déroulement | Lancer son anneau de manière à pousser son carton jusqu’à la ligne d’arrivée |
| Critère de réussite | Son carton franchit la ligne d’arrivée |
| Variables didactiques | La distance entre le banc et la ligne d’arrivée  La taille du carton |

1. **La pétanque**

|  |  |
| --- | --- |
| Objectif | Lancer le plus précisément possible en accompagnant son geste du regard |
| Organisation et Matériel | Un plot ou coupelle. Des anneaux |
| Déroulement | Deux adversaires lancent chacun leur tour un objet le plus près possible du plot. |
| Critère de réussite | L’anneau est proche de la cible. |
| Variables didactiques | La distance qui sépare les lanceurs de la cible.  Les objets à lancer |

ATELIERS **Le lancer de Vortex**

1. **Les zones**

|  |  |
| --- | --- |
| Objectif | Lancer le plus loin possible la balle ou le vortex |
| Organisation et Matériel | Des zones tracées tous les uns ou deux mètres selon la classe.  Des vortex ou balles de tennis |
| Déroulement | Même organisation que pour les anneaux mais cette fois-ci en utilisant des mini-vortex ou des balles de tennis. |
| Critère de réussite | L’anneau est lancé dans la zone la plus éloignée |
| Variables didactiques | La distance entre les zones.  La distance entre le lanceur et la première zone. |

1. **La traversée du terrain**

|  |  |
| --- | --- |
| Objectif | Lancer Bras cassé |
| Organisation et Matériel | Par 2, un lanceur et un observateur.  Un sac de sable par binôme. |
| Déroulement | Effectuer la traversée d’un terrain en un minimum de lancers |
| Critère de réussite | Le nombre de lancers |
| Variables didactiques | Le poids des sacs de sable |

1. **Les balles brûlantes**

|  |  |
| --- | --- |
| Objectif | Lancer loin en favorisant un lancer avec un axe de 45° |
| Organisation et Matériel | Un espace assez grand séparé équitablement par un élastique ou corde  Des balles en mousse en nombre suffisant. |
| Déroulement | Sur chaque terrain, disperser des balles (au moins une par enfant).  Au signal, chaque équipe doit envoyer le maximum de balles dans le camp adverse. Au coup de sifflet, chaque équipe compte ses balles. L’équipe gagnante est celle qui a le moins de balles dans son camp. |
| Critère de réussite | Le nombre de balles dans son camp |
| Variables didactiques | Le nombre de balles |