

## Compétences :

- Courir vite sur une vingtaine de mètres.
- Réagir à un signal de départ visuel ou sonore.
- Maintenir une trajectoire rectiligne.
- Lancer à une main des objets légers et variés.
- Lancer des objets lestés.
- Coordonner et enchaîner des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse, dans des espaces et avec différents matériels, dans des types d'efforts variés, de plus en plus régulièrement, à une échéance donnée, pour égaler ou battre son propre record.
- Repérer, identifier (CP) puis chercher à stabiliser (CE1) sa performance (être capable de la reproduire 4 fois sur 5).

## Descriptif des séances :

### Séance 1

### Situation de départ

#### 1 Courir vite

Déroulement :

1) Diviser le groupe classe en 3 groupes : 2 lignes de 8 enfants, chacune derrière un plot, et les autres à l'opposé pour vérifier les arrivées. Au signal sonore, les premiers de la file courent le plus vite possible jusqu'à l'arrivée (à 20 mètres, matérialisée par un plot). Les vérificateurs notent le résultat sur une fiche. Les faire courir eux aussi ensuite.

#### 2 Lancer

Déroulement :

1) atelier A : chaque enfant lance tour à tour une balle en mousse, un ballon et une balle de tennis. Le but est de lancer le plus loin possible et de s'améliorer à chaque passage.

2) atelier B : 4 cerceaux sont suspendus à des hauteurs différentes. Chaque enfant lance une balle et change de cerceau quand le précédent a été atteint 2 fois.

#### 3 Retour sur les activités

Déroulement :

1) Les élèves évoquent leurs réussites, leurs difficultés et essaient de trouver des solutions pour la prochaine séance.

#### Objectif :

- Objectif 1 : courir droit, partir et arriver vite, réagir à un signal.
- Objectif 2 : A : lancer loin en adaptant son geste aux engins lancés. B : effectuer des lancers précis.
- Objectif 3 : revenir sur sa pratique pour l'améliorer.

#### Durée :

- 45 minutes

#### Organisation :

1. 2 lignes de 8 + un groupe observateurs
2. A et B : un groupe de lanceurs en ligne.
3. collectif

#### Matériel :

- Etape 1 : 4 plots
- Etape 2 : A : balles en mousse, balles de tennis, ballons. B : balles, 4 cerceaux suspendus.

## 1 Les tapes

Déroulement :

1) Diviser le groupe en 3 équipes. Deux équipes se mettent face à face en ligne à 20 mètres l'une de l'autre, la troisième observe. Chaque joueur se voit attribuer un numéro. Le maître appelle un numéro de la première équipe. Cet élève court au signal et va toucher la main de trois joueurs adverses puis revient sans se faire toucher par le dernier adversaire touché dans son camp. S'il y arrive, il marque 1 point. S'il se fait toucher, l'autre équipe marque un point. Les observateurs marquent les points sur une ardoise. Faire passer chaque joueur de chaque équipe puis faire jouer les observateurs.

## 2 La rivière

Déroulement :

1) Faire des binômes : un lanceur et un observateur. Matérialiser des rivières : une latte au départ, un trait à l'arrivée, ainsi que des couloirs de lancer. Le lanceur se place derrière sa latte sans la toucher et doit atteindre la rive (trait) en lançant son sac de graines le moins de fois possible. Il lance puis va chercher sa latte et la pose à l'endroit où le sac est tombé et recommence. L'observateur fait un bâton sur son ardoise à chaque lancer et vérifie que la latte est bien placée et non touchée lors du lancer. Les rôles sont ensuite inversés.

## 3 Retour sur les activités

Déroulement :

1) Les élèves évoquent leurs réussites, leurs difficultés et essaient de trouver des solutions pour la prochaine séance.

Objectif :

- Objectif 1 : réagir à un signal auditif.
- Objectif 2 : lancer loin, adapter son geste à un engin lourd.

Durée :

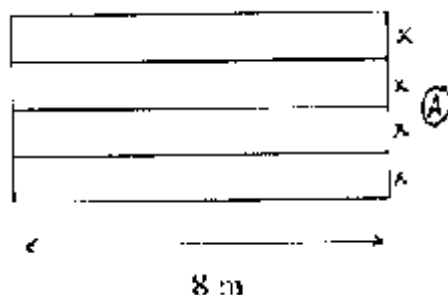
- 45 minutes

Organisation :

4. 3 groupes : 2 en ligne et un observateur
5. Binôme : un lanceur, un observateur
6. collectif

Matériel :

- étape 1 : craie, ardoise
- étape 2 : sacs de graines, craie, ardoise



## 1 Les tapes en couloir

Déroulement :

1) Diviser le groupe en 3 équipes. Deux équipes se mettent face à face en ligne à 20 mètres l'une de l'autre, la troisième observe. Chaque joueur se voit attribuer un numéro. Le maître appelle un numéro de la première équipe. Cet élève court au signal et va toucher la main de trois joueurs adverses puis revient sans se faire toucher par le dernier adversaire touché dans son camp, tout en restant dans son couloir. S'il y arrive, il marque 1 point. S'il se fait toucher, l'autre équipe marque un point. Les observateurs marquent les points sur une ardoise. Faire passer chaque joueur de chaque équipe puis faire jouer les observateurs.

## 2 le mur

Déroulement :

1) Faire des binômes : un lanceur et un observateur. Matérialiser 4 zones de lancer devant un mur : la plus proche à 60 cm du mur, la plus éloignée à 2m. Sur le mur, matérialiser une zone interdite (à 1m de hauteur sur 30 cm). Le lanceur choisit son aire de lancement et doit lancer 5 sacs de graines au dessus de la zone interdite. S'il y arrive 3 fois, il peut passer à l'aire suivante. Sinon, il passe à la précédente. L'observateur vérifie que le lanceur ne marche pas sur la ligne de départ et qu'il touche le mur au-dessus de la zone interdite. Inverser ensuite les rôles.

## 3 Retour sur les activités

Déroulement :

1) Les élèves évoquent leurs réussites, leurs difficultés et essaient de trouver des solutions pour la prochaine séance.

Objectif :

- Objectif 1 : réagir à un signal auditif, courir dans un couloir.
- Objectif 2 : toucher le mur au-dessus de la zone interdite, égaliser ou battre son record.

Durée :

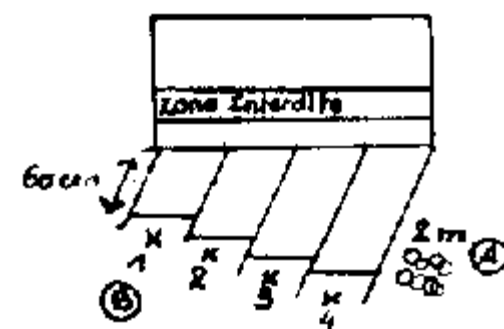
- 45 minutes

Organisation :

- 3 groupes : 2 en ligne et un observateur
- Binôme : un lanceur, un observateur

Matériel :

- étape 1 : craie, ardoise
- étape 2 : sacs de graines, craie,



## 1 Le relais

Déroulement :

1) Faire 4 lignes avec tous les élèves. Placer 4 plots à 10 mètres des élèves. Au signal, les 4 premiers élèves partent jusqu'au plot et reviennent taper dans la main du camarade qui est derrière eux. Le premier arrivé a gagné. Puis, on passe à la ligne suivante.

## 2 le mur (2)

Déroulement :

1) Faire des binômes : un lanceur et un observateur. Matérialiser 4 zones de lancer devant un mur : la plus proche à 60 cm du mur, la plus éloignée à 2m. Sur le mur, matérialiser une zone interdite (à 1m de hauteur sur 30 cm). Le lanceur choisit son aire de lancement et doit lancer 5 balles de tennis au dessus de la zone interdite, et faire rebondir la balle derrière la ligne de lancement. S'il y arrive 3 fois, il peut passer à l'aire suivante. Sinon, il passe à la précédente. L'observateur vérifie que le lanceur ne marche pas sur la ligne de départ, qu'il touche le mur au-dessus de la zone interdite, et que celle-ci rebondit derrière la ligne de lancement. Inverser ensuite les rôles.

## 3 Retour sur les activités

Déroulement :

1) Les élèves évoquent leurs réussites, leurs difficultés et essaient de trouver des solutions pour la prochaine séance.

Objectif :

- Objectif 1 : réagir à un signal auditif, courir vite jusqu'à l'arrivée.
- Objectif 2 : toucher le mur au-dessus de la zone interdite, faire rebondir la balle derrière soi, égaliser ou battre son record.

Durée :

- 45 minutes

Organisation :

9. 4 lignes d'élèves
10. Binôme : un lanceur, un observateur

Matériel :

- étape 1 : craie, ardoise
- étape 2 : balles de tennis, craie,

## 1 Course de 7 secondes

Déroulement :

1) faire des binômes : un coureur et un contrôleur. Matérialiser des couloirs de course. Au signal, le coureur se met à courir droit dans son couloir. Au bout de 7 secondes, la maitresse siffle. Le contrôleur fait alors un trait à la craie à l'endroit où son binôme se trouvait au coup de sifflet. Inverser les rôles pour permettre la récupération. Chaque élève réalise 5 courses et essaie de battre son record.

## 2 Courir et lancer

Déroulement :

1) Préparer une cible avec des cercles concentriques sur un mur ainsi qu'un cerceau sur un plot. Placer devant les cibles deux départs : un pour la course et un pour le lancer. Former des binômes : un lanceur et un observateur. Le lanceur se place au départ 1, commence à courir et en arrivant au départ 2 se place avec le pied opposé au bras lançant devant et essaie d'atteindre la cible. Chaque élève passe plusieurs fois à chaque cible.

## 3 Retour sur les activités

Déroulement :

1) Les élèves évoquent leurs réussites, leurs difficultés et essaient de trouver des solutions pour la prochaine séance.

Objectif :

- Objectif 1 : courir le plus vite possible pendant 7 secondes.
- Objectif 2 : courir puis lancer pour atteindre une cible.

Durée :

- 45 minutes

Organisation :

11. Binôme : un coureur un contrôleur
12. Binôme : un lanceur, un observateur

Matériel :

- étape 1 : craie, sifflet
- étape 2 différents engins à lancer (balles, ballons, sacs de graines...) cerceau, plot, cible