

ACTIVITES ATHLETIQUES en maternelle

L'élève de maternelle doit pouvoir vivre des expériences corporelles variées : courir vite, longtemps, en franchissant des obstacles, sauter haut, sauter loin, lancer loin. explorer des conduites motrices, évaluer le résultat de son action dans un environnement progressivement plus exigeant. Les épreuves athlétiques classiques doivent être adaptées et épurées afin de répondre aux exigences et possibilités des enfants de 3 à 5 ans. Une palette étendue d'ateliers doit être proposée et tenter de répondre à la fois à la nécessité d'être ludique sans négliger l'essence et les buts de l'activité athlétique.

Objectifs recherchés en maternelle :

Courir longtemps : courir sans s'arrêter pendant 1 min 30 (PS), pendant 2 min (MS), pendant 3 min (GS).

Courir vite : courir vite d'un point à un autre sans s'arrêter (PS). Courir en ligne droite le plus loin possible en 5 secondes (MS et GS).

Courir en franchissant des obstacles : Courir vite malgré des obstacles bas, placés en ligne droite, par-dessus lesquels il faut sauter.

Courir en relais : Se transmettre le plus vite possible un objet au sein d'une équipe (PS et MS). Se transmettre un objet en courant très vite pour l'emmener le plus vite possible à un point donné (GS)

Sauter loin : Sauter vers l'avant en contrebas (PS). Sauter vers l'avant et rebondir vers l'avant (MS). Sauter vers l'avant en prenant appui d'un seul pied (GS).

Sauter haut : Sauter vers le haut pour monter sur (PS). Sauter vers le haut pour toucher un objet (MS). Produire un temps d'envol vers le haut en prenant appui d'un seul pied (GS).

Lancer: lancer un objet (type sac de graines) par-dessus un carton d'1 m jusqu'à 5 m (PS), 6 m (MS), 9 m (GS).

Conseils pour élaborer une unité d'apprentissage :

Il est conseillé, dans un premier temps, de séparer les situations d'apprentissage courir, sauter et lancer.

Progression possible dans une unité d'apprentissage :

Courir longtemps : courir sans s'arrêter, trouver son allure, accepter la régularité.

Courir vite : orienter sa course, être prêt à partir vite, maintenir son effort, conserver sa vitesse.

Courir en franchissant des obstacles : franchir sans s'arrêter, conserver sa vitesse, maintenir son effort, adapter sa vitesse de course.

Sauter loin : enchaîner un élan et une impulsion, adapter la forme du saut au but à atteindre, rester équilibré en l'air.

Sauter haut : Sauter pour grimper sur un gros tapis, sauter pour attraper quelque chose en hauteur, courir et sauter pour franchir un élastique.

Lancer: répertoire et comparer différentes formes de lancer, lancer avec précision, adapter la forme du lancer, lancer loin, lancer fort.

Situations de références

Courir : Relais déménageurs, 2 minutes autour d'un circuit (courir longtemps, passer le plus de bornes en 5 s (courir vite), les rivières (courir en franchissant des obstacles).

Sauter : les kangourous (franchir, sauter loin, sauter haut)

Lancer: les balles brûlantes, je déquille tout.

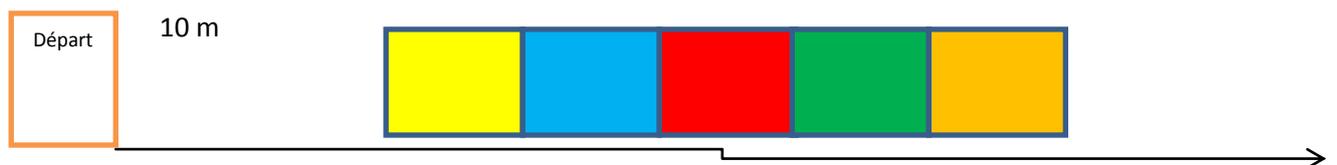
Quelques situations d'apprentissages :

Atelier 1: Course plate (PS, MS et GS) :

Objectif : courir le plus rapidement

Dispositif : Distance maximale parcourue en 5 s. (sablier de 5 s). Zones de couleur 2 m.

Adaptations : ajouter des zones de couleur pour les GS.



Critères de réussite : arriver dans une zone de couleur, changer de couleur pendant le cycle.

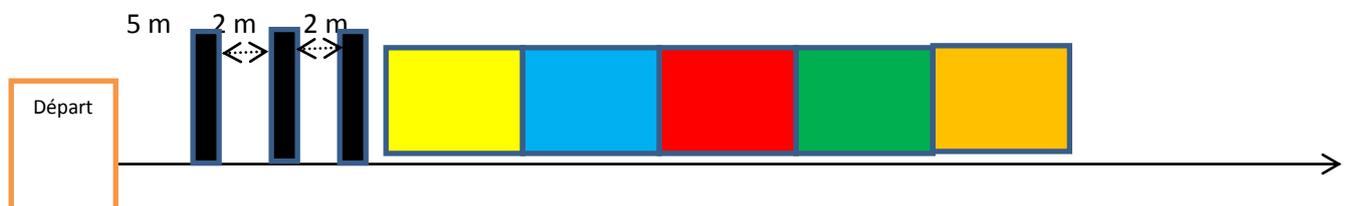
Variantes : augmenter ou diminuer la distance à parcourir. Introduire des couloirs de course (objectif : battre un adversaire).

Atelier 2 : Course avec obstacles :

Objectif : courir le plus rapidement en franchissant des obstacles sans ralentir.

Dispositif : Distance maximale parcourue en 5 s. (sablier de 5 s). 1ère haie à 5 m du départ.

Adaptations : 3 haies (PS) à 5 haies (GS) distantes de 2 m. Attention haies très basses pour PS et MS.



Critères de réussite : arriver dans une zone de couleur, changer de couleur pendant le cycle.

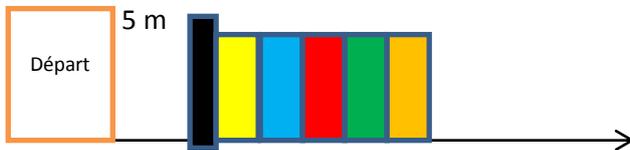
Variantes : augmenter ou diminuer la distance à parcourir. Introduire des couloirs de course (objectif : battre un adversaire).

Atelier 3: Sauter loin (PS, MS et GS) :

Objectif : sauter le plus loin possible en identifiant la zone atteinte

Dispositif : Zone d'élan de 3 à 5 m. 1 haie basse pour déclencher le saut. Zones de couleur 0,50 m.

Adaptations : 3 haies (PS) à 5 haies (GS) distantes de 2 m. Attention haies très basses pour PS et MS.



Critères de réussite : se réceptionner dans une zone de couleur, atteindre des zones de plus en plus éloignée pendant le cycle.

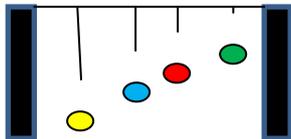
Variantes : augmenter ou diminuer les zones. Mettre un tremplin pour que l'élève sente qu'il s'envole (GS).

Atelier 4: Saut haut (PS, MS et GS) :

Objectif : Toucher, après une course d'élan, l'objet le plus haut possible en réalisant une impulsion verticale à un pied.

Dispositif : Premier objet à 1,15 m de hauteur. Un objet tous les 10 cm.

Adaptations : plusieurs essais possibles, varier la hauteur du premier objet.



Critères de réussite : toucher l'objet de plus en plus haut pendant le cycle.

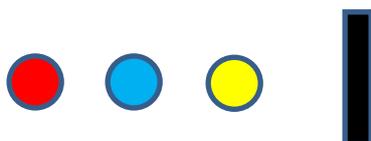
Variantes : augmenter le nombre d'objets. Mettre une zone d'appel, d'environ 1 m de large (GS).

Atelier 5: Lancer (PS, MS et GS) :

Objectif : Lancer la balle pour qu'elle passe au-dessus d'un carton de 1 m de hauteur.

Dispositif : Zones de couleur 2 m. Lancer de 3 sacs de graines. Le premier lancer se fait dans le cerceau jaune et on recule s'il y a réussite. C'est la dernière couleur qui est comptabilisée.

Adaptations : Distances cerceaux – carton : PS: 1 m, 3 m, 5 m. MS: 2 m, 4 m, 6 m. GS: 3 m, 6 m, 9 m.



Critères de réussite : lancer ces 3 sacs au-dessus du carton.

Variantes : augmenter le nombre d'objets. Mettre une zone d'appel, d'environ 1 m de large (GS).

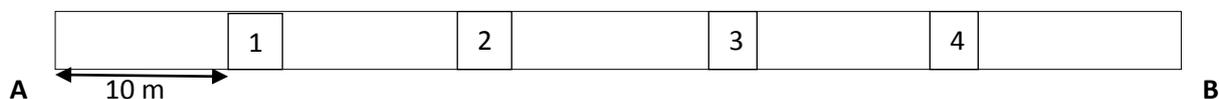
Atelier 6: Courses en relais (PS, MS et GS) : le relais des déménageurs

Objectif : Transporter le plus rapidement possible 3 objets du point A au point B en se relayant et en respectant les zones de transmission.

Dispositif : En se relayant l'équipe doit transporter 3 objets du point A au point B. La transmission doit s'effectuer à l'intérieur de la zone mais chacun des 2 concurrents peut y pénétrer (celui qui donne et celui qui reçoit).

Chaque concurrent a donc 50 m à parcourir (10 m pour transporter le 1er objet, 10 m pour venir chercher le 2^{ème} objet, 10 m pour transporter le 2ème objet...).

Adaptations : distance de 15 m pour les GS entre 2 relayeurs.



Critères de réussite : arriver à transporter les 3 objets sans les faire tomber. Réaliser ce transport plus rapidement qu'une autre équipe.

Variantes : augmenter le nombre d'objets, allonger la distance entre 2 relayeurs.