

Ateliers : Courir - Sauter - Lancer

Cycle 1



ATELIER 1 : COURIR

- Courir longtemps :

0) **Entrée dans l'activité** : courir le plus longtemps possible suivi d'un moment de langage qui met en évidence la nécessité de gérer son allure pour pouvoir courir plus longtemps.

1) **Chasse aux trésors** → Evaluation diagnostique + Situation de référence

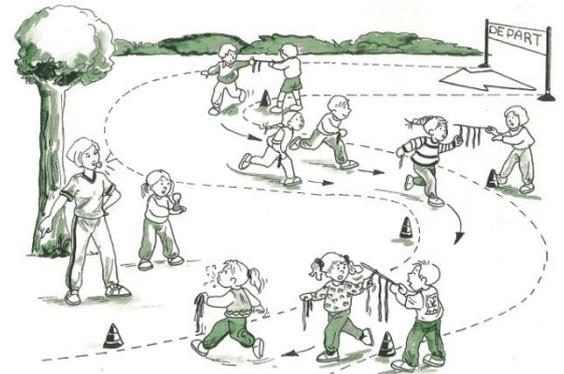
2) **Contrats de temps**

3) **Chasse aux trésors** → bilan des progrès

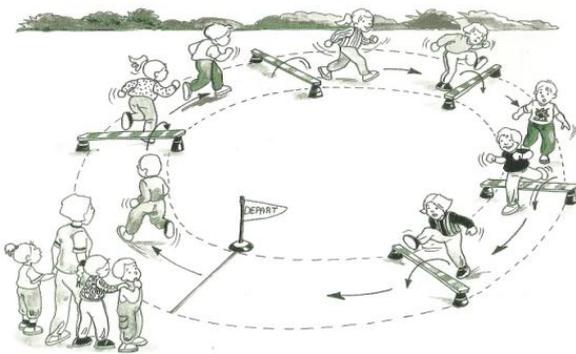
4) **Courir régulièrement** ensemble puis individuellement.

5) **Bilan final** : Chasse aux trésors

6) **Réinvestissement** : CROSS USEP du Vimeux



- Vers la course d'obstacles :



0) **Entrée dans l'activité** : Les petits chevaux suivi d'un moment de langage qui met en évidence la façon de franchir l'obstacle sans s'arrêter dans le but de ne pas perdre de temps, d'aller le plus vite possible.

1) **Conserver sa vitesse, franchir le plus d'obstacles** :

4 couloirs avec des obstacles, un enfant court, pendant que son partenaire repèrera la zone atteinte. L'enseignant donne un signal de départ et un signal d'arrivée.

But : Atteindre la zone la plus éloignée.



2) **Conserver sa vitesse de course avec ou sans obstacles** : plusieurs ateliers : 2 couloirs de 20 à 30m. L'un des couloirs comporte des obstacles à intervalles irréguliers.



But : Un enfant dans chaque couloir : chacun essaie de réussir le plus petit écart avec son adversaire.

ATELIER 2 : SAUTER

Pour commencer : Comparer les formes des sauts (dans la mare/sur la rive) : Les enfants forment une ronde autour d'un cercle tracé au sol, les mains lâchées.

« Dans la mare » : saut en avant ; « Sur la rive » : saut en arrière.

→ « Dans la rive » ou « Sur la mare » : ne pas bouger.

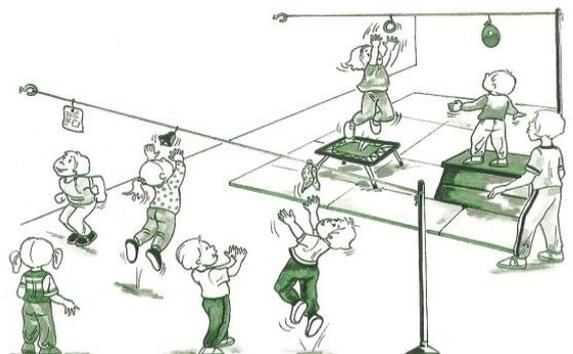
→ D'un pied sur l'autre, à pieds joints, à cloche-pied, avec un élan.

- Sauter haut :

Sauter le plus haut possible pour atteindre une série d'objets :

→ départ du sol.

→ départ du trampoline ou du coffre : sauter en contrebas.



Ateliers : Courir - Sauter - Lancer

Cycle 1



Prolongement : Sauter après une course : Jeu du chat perché

- Lauter loin :

- 1) 3 **Sauts de grenouille** sur les tapis, à l'arrivée mettre un repère et tenter d'améliorer sa performance.
- 2) **Pour aller le plus loin possible** : petite course suivi de 3 grandes foulées.

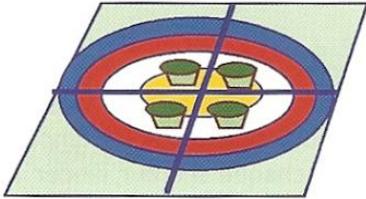
ATELIER 3 : LANCER

- Lancer loin :

0) **Entrée dans l'activité** : Lancer le plus loin possible divers objets à disposition suivi d'un moment de langage qui permet de nommer les objets et répertorie les différentes manières de lancer.

- 1) Par objet, on essaye les **différentes techniques** de lancers évoquées ou non précédemment et on garde le lancer le plus performant.
- 2) **Lancer le plus loin possible** : Délimiter des zones avec des couleurs ou des points.

4 groupes d'enfants au centre d'un terrain partagé en 4 parties. Zones de résultats tracées. Un type d'objets à lancer dans chaque zone (balles lestées, javelot, cerceaux, frondes). Lancer 3 fois consécutives pour essayer d'atteindre la zone la plus éloignée.



- Changer d'atelier quand tous les enfants ont lancé.
- Essayer plusieurs façons de lancer chaque objet.
- Comparer et choisir une forme de lancer efficace pour chaque objet.
- Attendre que tous aient lancé avant d'aller chercher les objets.

- Lancer avec précision :

Atteindre une cible avec un objet donné en adaptant son geste :

- ✓ sacs de graines dans un contenant (en variant la hauteur, la distance et la taille),
- ✓ paniers de basket ou poubelles sur une table,
- ✓ le plus près du mur,
- ✓ lancer de frisbee, de ballon avec cible mobile ou non.