



Proposition de jeux
autour de
« courir, sauter et lancer »
au cycle 2

Groupe de Recherche en EPS (GREPS 22)

Mars 2012

Introduction :

Depuis le début de l'année scolaire 2010/2011, les membres du Groupe de Recherche en EPS des Côtes d'Armor (GREPS 22 - une dizaine d'enseignants de tous les cycles) ont abordé le thème « courir, sauter et lancer » pour les cycles 1 et 2, afin de proposer aux enseignants un certain nombre de jeux. En élaborant ces documents, les membres du GREPS 22 s'étaient donné 2 objectifs :

- proposer un outil pédagogique permettant d'aborder les compétences « courir, sauter et lancer » avec sa classe ;
- développer ou renforcer une culture commune en EPS, au niveau du secteur, afin de faciliter la mise en place de rencontres sportives.

Quelques éléments à prendre en compte :

- De nombreux ateliers proposés dans le document *Proposition de jeux autour de « courir, sauter et lancer » au cycle 1* (de septembre 2011) ont été adaptés aux élèves de cycle 2.
- Les ateliers proposés ont été pensés pour une douzaine d'élèves (au maximum) afin de limiter le temps d'attente sur les ateliers individuels et de permettre à chaque enfant d'avoir un espace conséquent pour s'exprimer, sur les ateliers collectifs. Dans la mesure du possible, lors des phases d'apprentissages à l'école, il est important de démultiplier un même atelier.
- Dans l'optique d'une rencontre sportive de secteur, en abordant à l'école, avec les élèves, toutes les situations de jeu retenues, cela permet le jour J :
 - de gagner du temps sur la présentation des règles du jeu (et ainsi d'augmenter le temps de jeu des élèves) ;
 - de favoriser la réussite de tous.

Tous les membres du Groupe de Recherche en EPS s'associent à moi pour vous souhaiter de vivre des temps d'apprentissages riches et de belles rencontres de secteur autour des compétences « courir, sauter et lancer ».

Thibaut Le Bolloch
Animateur du Groupe de Recherche en EPS (GREPS 22)
Personne Ressource en EPS (DDEC/UGSEL 22)

Ateliers proposés

autour de la compétence « courir »

Compétences issues des programmes de 2008 :

✓ Education Physique et Sportive :

- Réaliser une performance

Activités athlétiques : courir vite, longtemps, en franchissant des obstacles, sauter loin, haut, lancer loin.

Compétences issues du socle commun :

✓ Compétence 6 : les compétences sociales et civiques

L'élève est capable de :

- respecter les autres et les règles de la vie collective ;
- pratiquer un jeu ou un sport collectif en respectant les règles.

✓ Compétence 7 : l'autonomie et l'initiative

L'élève est capable de :

- écouter pour comprendre, interroger, répéter, réaliser un travail ou une activité ;
- échanger, questionner, justifier un point de vue ;
- travailler en groupe, s'engager dans un projet ;
- maîtriser quelques conduites motrices comme courir, sauter, lancer.

Compétences issues du document intitulé *Cycle des apprentissages*

fondamentaux, progressions pour le CP et le CE1 (paru au B.O du 5 janvier 2012)

✓ Réaliser une performance / Activités athlétiques :

- Courir vite :

- CP :

- ❖ courir vite sur une vingtaine de mètres ;
- ❖ réagir à un signal de départ, visuel ou sonore ;
- ❖ maintenir une trajectoire rectiligne.

- CE1 :

- ❖ courir vite sur une trentaine de mètres.

- Courir longtemps :

- CP :

- ❖ développer le sens de l'effort, en accepter les conséquences (essoufflement, temps de récupération...);
- ❖ gérer sa course en utilisant des arrêts définis en fonction de ses capacités ;
- ❖ courir à allure régulière de plus en plus longtemps ;
- ❖ commencer à construire les conditions d'une récupération active (marche à allure réduite).

- CE1 :

- ❖ courir de 6 à 12 minutes, de façon régulière, en aisance respiratoire ;
- ❖ gérer sa course : savoir régler son allure et l'adapter à un itinéraire donné, à une durée ;
- ❖ savoir récupérer en marchant.

- Courir en franchissant des obstacles :

- CP :

- ❖ courir en franchissant 3 obstacles bas placés à des distances variables ;
- ❖ franchir les obstacles sans s'arrêter.

- CE1 :

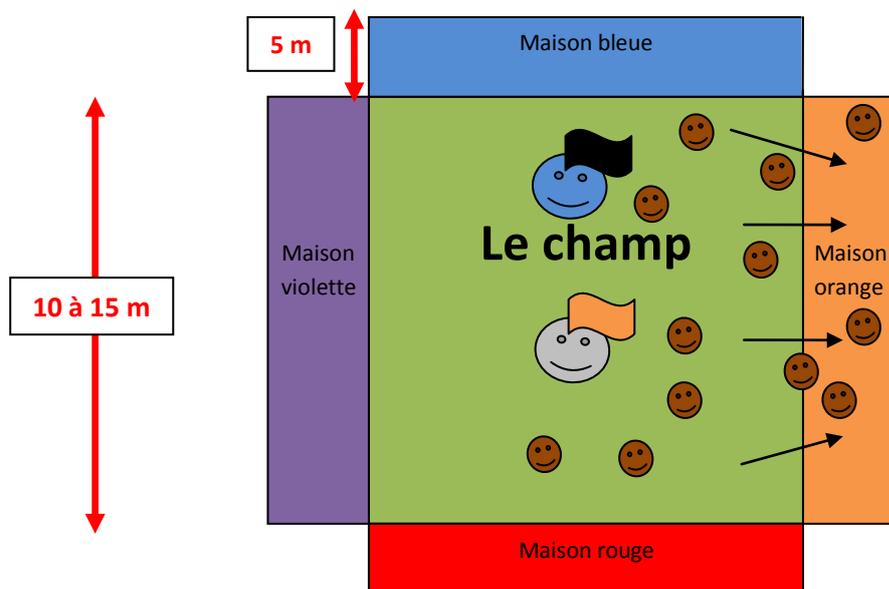
- ❖ Courir et franchir 3 obstacles bas successifs en ralentissant le moins possible.

Atelier 1 : jeu « Il pleut »

but : réagir au signal auditif (« *il fait beau* » ; « *il pleut* ») ou visuel (*drapeau jaune agité = il fait beau* ; *drapeau noir agité = il pleut*) pour rejoindre le plus rapidement possible un point donné (*le champ quand il fait beau* ; *la bonne maison quand il pleut*).

matériel (pour 1 terrain avec 12 à 24 joueurs) : 2 chasubles pour les meneurs ; 6 drapeaux (1 jaune et 1 noir pour le 1^{er} meneur ; 1 de la couleur de chaque maison pour le 2^{ème} meneur) ; des coupelles de différentes couleurs pour matérialiser les différentes zones (les 5 maisons et le champ).

Au début du jeu, chaque joueur (en marron sur le schéma ci-dessous) se positionne dans l'une des 4 maisons (à l'abri de la pluie). Dès que le 1^{er} meneur (l'enseignant ou un enfant – en bleu sur le schéma ci-dessous) agite le drapeau jaune indiquant que le soleil brille, tous les joueurs sortent des maisons et vont se promener dans le champ carré, en marchant ou en courant. Lorsque le 1^{er} meneur agitera le drapeau noir, tous les joueurs devront vite regagner la maison de la couleur du drapeau agité par le 2^{ème} meneur (en gris sur le schéma ci-dessous), car cela voudra dire que la pluie tombe. Les deux premiers joueurs qui regagneront la bonne maison deviendront meneurs pour la manche suivante. Renouveler l'expérience pendant toute la durée du jeu.



• Variables :

- Ce jeu peut se jouer sans drapeau. On passe alors de signaux visuels à des signaux auditifs. Dès que le 1^{er} meneur crie « *il fait beau* », tous les enfants sortent des maisons et vont se promener dans le champ. Lorsque le 1^{er} meneur criera « *il pleut* », tous les enfants devront vite regagner la maison de la couleur créée par le 2^{ème} meneur (ex : « *maison orange* »).
- Il est possible d'associer signal visuel et signal auditif. 1 meneur peut donner les consignes visuellement (en agitant 1 drapeau), l'autre oralement (en criant l'annonce).
- Nouvelle règle : le drapeau agité par le 2^{ème} meneur correspond à la maison à éviter.
- Nouvelle règle : il faut rejoindre la maison située en face de celle de la couleur du drapeau agité par le 2^{ème} meneur (ex : *quand le drapeau bleu est agité, il faut regagner la maison rouge*).

Atelier 2 : jeu « La balade en forêt »

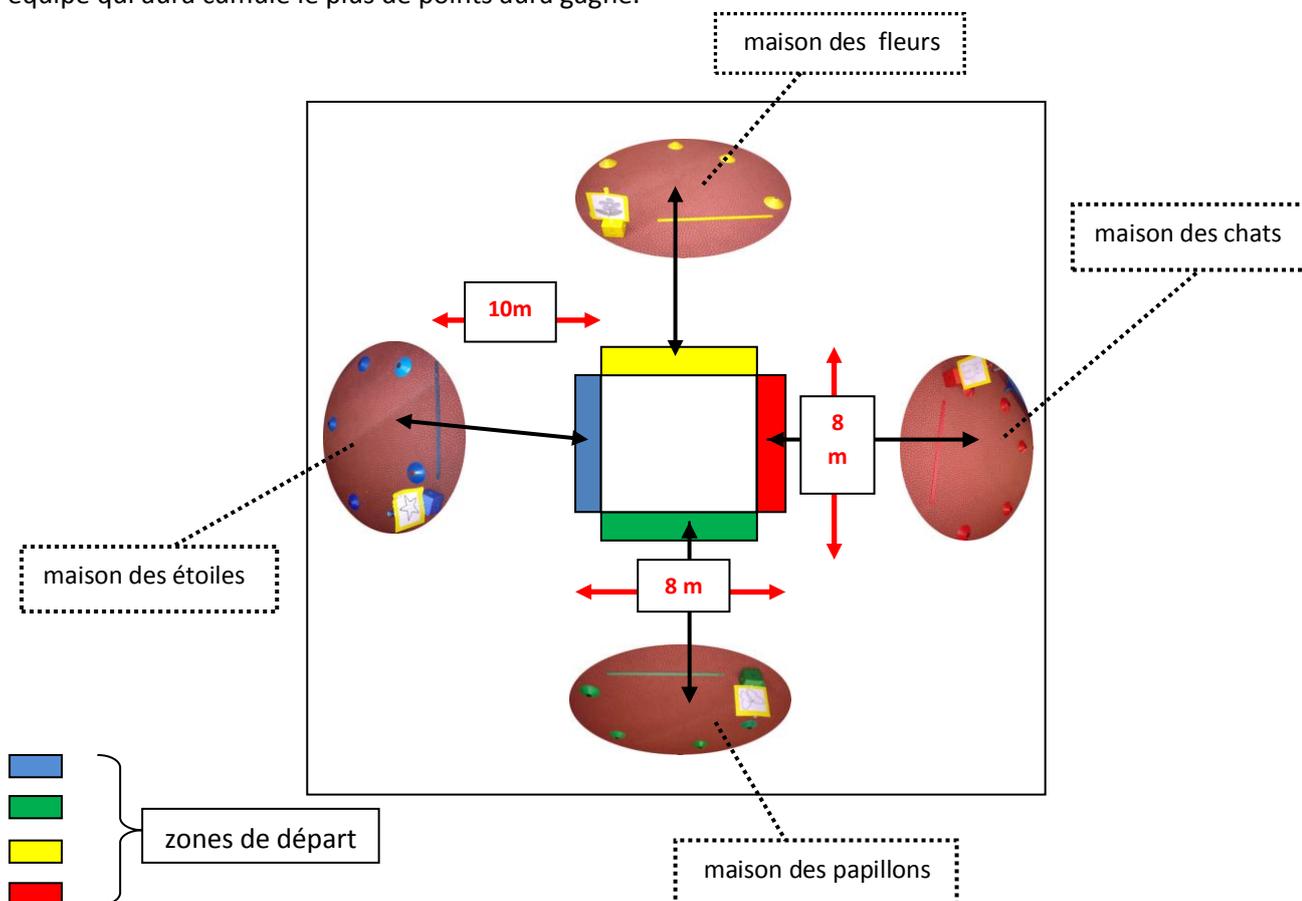
but : réagir au signal auditif (*appel de son équipe*) pour rejoindre le plus rapidement possible un point donné (1 aller-retour entre sa zone de départ et sa maison).

matériel (pour 1 terrain avec 4 équipes de 3 à 6 joueurs) : si possible 4 lots de 3 à 6 chasubles (1 lot d'une même couleur pour 1 équipe) ; des coupelles de différentes couleurs pour matérialiser les zones (les zones de départ ; les 4 maisons) ; 4 totems (1 avec une fleur, 1 avec un chat, 1 avec un papillon, 1 avec une étoile).

Avant le début du jeu, répartir les joueurs dans les 4 équipes : celle des fleurs, celle des chats, celle des papillons et celle des étoiles (même nombre de joueurs dans chacune d'elles). Ensuite, chaque équipe rejoint sa zone de départ (cf. schéma ci-dessous). Dès lors, l'enseignant commence à raconter une histoire autour d'une sorcière.

Ex : *Il était une fois une vieille sorcière qui vivait dans une forêt. Elle occupait ses journées en se baladant. Au cours d'une de ses balades, à côté de la rivière, elle rencontra des ...*

Sur le principe du jeu du bérêt, l'enseignant nomme en même temps 2, 3 voire les 4 équipes (quand l'enseignant dit «flépacha », mélange des 4 noms d'équipes, toutes les équipes sont appelées !). A l'appel de leur équipe, de leur zone de départ (cf. zone verte, bleue, jaune ou rouge sur le schéma ci-dessous), tous les joueurs (position de départ : debout, dans sa zone) partent en direction de leur maison, rentrent dedans (obligation de poser les 2 pieds dans la maison !), puis regagnent leur zone de départ le plus vite possible. L'équipe qui, la première au complet, regagne sa zone de départ marque 1 point. En fonction du temps prévu, inventer une histoire plus ou moins longue. A la fin du temps de jeu, l'équipe qui aura cumulé le plus de points aura gagné.



• Variables :

- Modifier la position de départ (ex : assis en tailleur, à genou ...).
- Faire le tour de sa maison au lieu de rentrer dedans.

Atelier 3 : jeu « Les lions et les gazelles »

but : réagir au signal auditif (« lion ») pour :

- rejoindre son refuge sans se faire toucher par le lion (pour la gazelle) ;
- rattraper et toucher la gazelle avant qu'elle ait regagné son refuge (pour le lion).

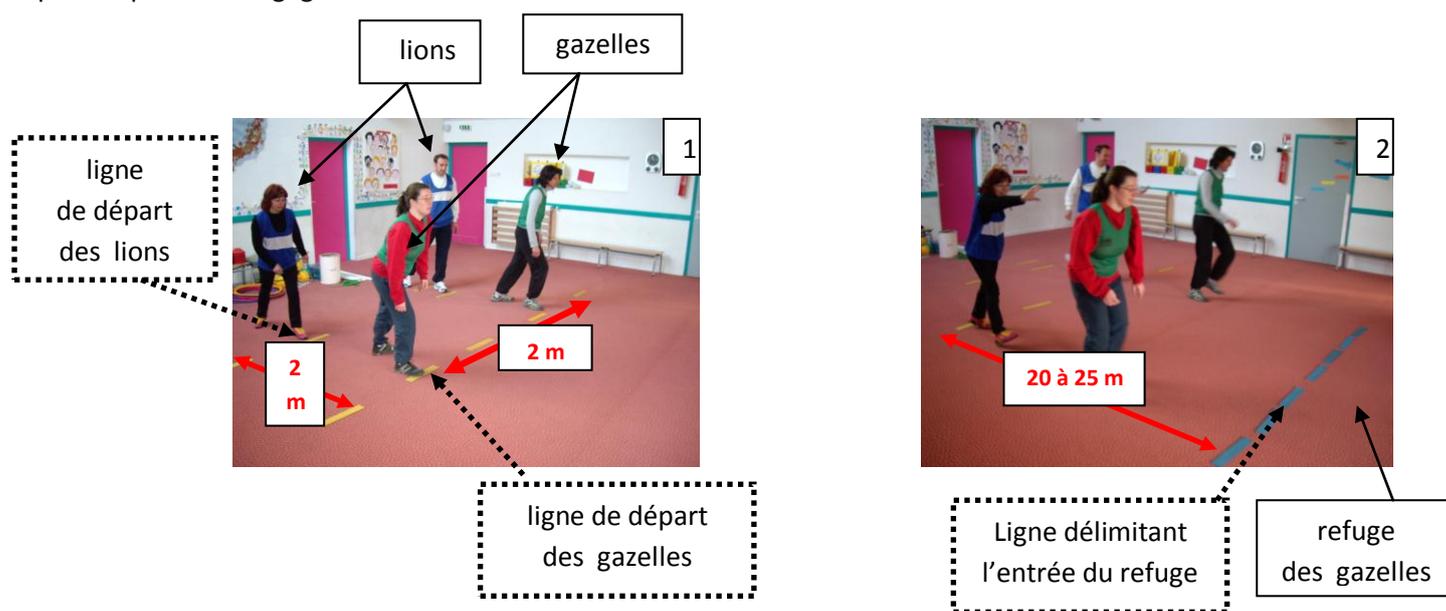
Matériel (pour 1 terrain avec 6 à 12 binômes) : 2 lots de 6 à 12 chasubles (1 lot pour identifier les gazelles ; 1 lot pour identifier les lions) / des languettes ou des cordes à sauter pour matérialiser les 3 lignes (la ligne de départ des lions, la ligne de départ des gazelles et enfin la limite du refuge).

Avant le début du jeu, constituer des binômes. Pour la 1^{ère} manche, dans chaque binôme, désigner 1 joueur « lion » (il revêt une chasuble bleue – cf. photo n°1) et 1 joueur « gazelle » (il revêt une chasuble verte – cf. photo n°1). Ensuite, tous les lions et toutes les gazelles se positionnent derrière leur propre ligne de départ, de telle sorte que le lion se situe 2 m derrière la gazelle de son binôme (cf. photo n°1). Distance entre 2 lions = distance entre 2 gazelles = 2 m.

Tant que le meneur de jeu ne dit rien, les lions et les gazelles restent immobiles. Dès que le meneur dit « lion » :

- ✓ chaque gazelle cherche à rejoindre le refuge (zone au-delà de la ligne bleue sur la photo n°2) en courant le plus vite possible, sans se faire toucher par le lion qui la suit ;
- ✓ le lion cherche à rattraper la gazelle de son binôme pour la toucher avant qu'elle ait regagné son refuge.

L'animal qui atteint son objectif gagne 1 point. Ensuite, on inverse les rôles (les lions deviennent gazelles ; les gazelles deviennent lions). Et ainsi de suite jusqu'au terme du jeu. A la fin du temps de jeu, le joueur du binôme qui aura cumulé le plus de points aura gagné.



• Variables :

- Modifier la position de départ (ex : assis en tailleur ; lions dos aux gazelles – cf. photo n°3).
- Augmenter/diminuer la distance : entre lions et gazelles au départ ; jusqu'au refuge.
- Raconter une histoire où apparaîtra le mot « lion ». Dès lors, les animaux se mettront en action.

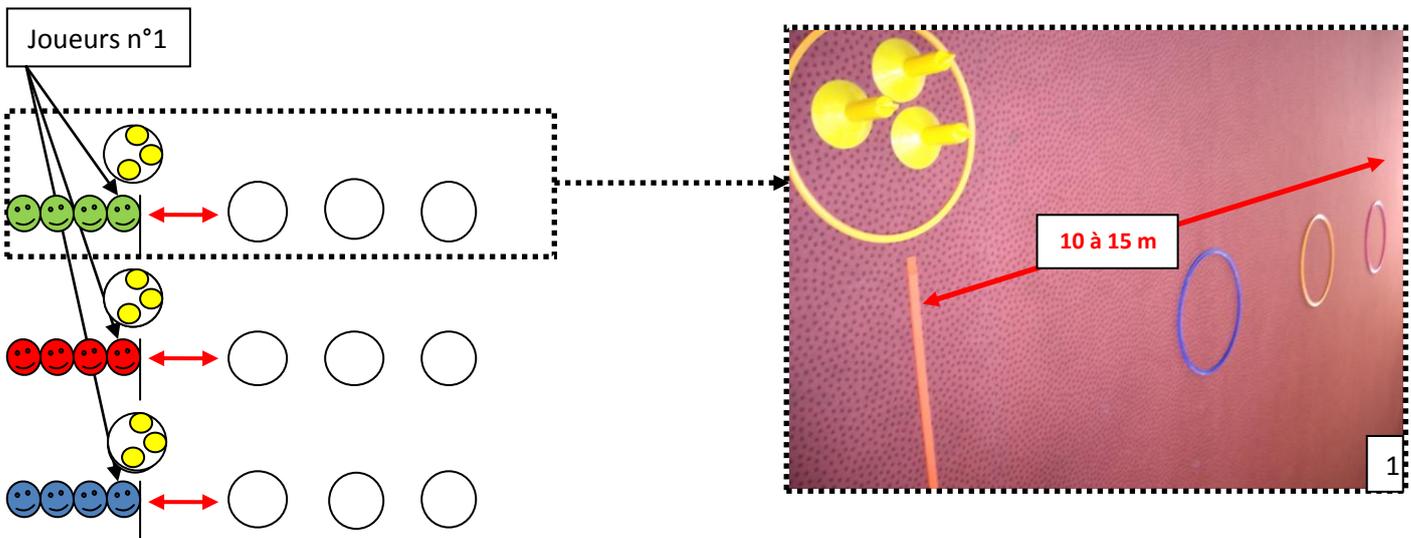


Atelier 4 : jeu « La course aux objets »

but : réagir au signal auditif pour aller déposer 3 objets (dans des cerceaux), ou les récupérer, le plus rapidement possible.

matériel (pour 1 terrain avec 3 équipes de 4 joueurs) : 12 objets (3 par équipe), faciles à saisir et à transporter (ex : quilles ; petites bouteilles en plastique) / 12 cerceaux (4 par équipe), pour matérialiser les zones où doivent être déposés les objets ainsi que la zone où les objets sont déposés en début du jeu / 3 languettes (1 par équipe), pour matérialiser les lignes de départ.

Avant le début du jeu, les joueurs sont répartis dans 3 équipes (au maximum : 4 joueurs par équipe). A côté de la ligne de départ de chaque équipe, il y a 1 cerceau (= cerceau de départ) avec 3 objets dedans (ex : quilles, petites bouteilles en plastique). En face de chaque d'équipe, il y a 3 cerceaux vides. Au signal de départ, le plus rapidement possible, dans chaque équipe, le joueur n°1 saisit, à la main, un objet de son cerceau et part le déposer dans son 1^{er} cerceau vide (cerceau le plus proche). Ensuite, il revient et récupère son 2^{ème} objet qu'il dépose dans le 2^{ème} cerceau vide puis son 3^{ème} objet qu'il dépose dans son 3^{ème} cerceau vide. Le joueur n°1 qui, le premier, aura franchi sa ligne d'arrivée (= ligne de départ) après avoir placé ses 3 objets dans ses 3 cerceaux aura gagné. Il rapportera 1 point à son équipe. Aussitôt, tous les joueurs n°1 iront à la queue de la file d'attente de leur équipe. Dès lors, les joueurs n°2 se mettront en position, prêts à partir. Ils devront rapporter, 1 à 1, dans le cerceau de départ, chacun des objets contenus dans les cerceaux (en commençant par le plus proche et en terminant par le plus lointain). Le joueur n°2 qui, le premier, aura franchi sa ligne d'arrivée (= ligne de départ) après avoir rapporté ses 3 objets dans son cerceau de départ aura gagné. Il rapportera 1 point à son équipe. Puis ce sera aux joueurs n°3 de se mettre en position. Ils devront effectuer les mêmes actions que les joueurs n°1. Lorsque ce sera au tour des joueurs n°4, ces derniers devront effectuer les mêmes actions que les joueurs n°2. Et ainsi de suite. A l'issue du temps de jeu, établir un classement. L'équipe qui totalisera le plus de points aura gagné.



• Variables :

- Augmenter/diminuer la distance entre les cercles.
- Signal de départ visuel (ex : agiter un drapeau).
- Possibilité de commencer par le cerceau que l'on veut.
- Jouer en relais, par équipe. Faire x passages (1 passage = 1 joueur qui a déposé ou ramassé les 3 objets puis qui est venu taper dans la main du joueur suivant de son équipe (cf. photo n°3)).



Atelier 5 : jeu « Chien contre chat »

but : réagir au signal visuel (*mains baissées*) pour, tout en franchissant des obstacles bas :

- rejoindre la ligne d'arrivée sans se faire toucher par le chien (pour le chat) ;
- rattraper et saisir la queue du chat avant qu'il ait regagné la ligne d'arrivée (pour le chien).

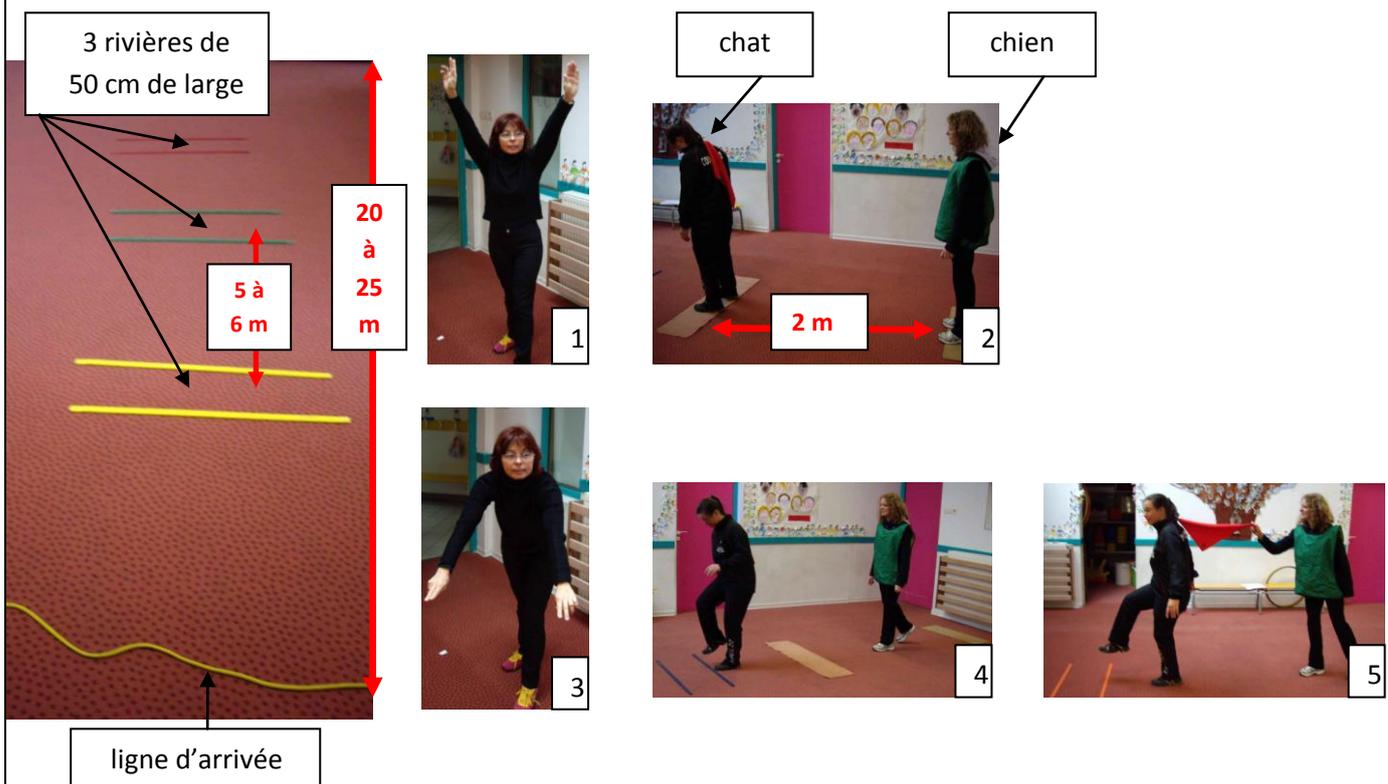
matériel (pour 1 terrain avec 3 ou 4 binômes) : 3 ou 4 foulards (1 foulard par équipe pour matérialiser la queue du chat) ; 2 tapis (ou des languettes) pour matérialiser les zones de départ du chat et du chien ; 3 rivières à franchir matérialisées par 6 lattes posées au sol ; 1 corde à sauter pour matérialiser la ligne d'arrivée ; 2 cerceaux pour matérialiser l'emplacement des zones d'attente.

Avant le début du jeu, constituer des binômes (au maximum : 3 ou 4 binômes par terrain). Au début du jeu, chaque joueur du 1^{er} binôme se positionne sur un des 2 tapis (cf. photo n°2) : le joueur poursuivi est le chat ; le joueur poursuivant est le chien. De leur côté, les joueurs, du 1^{er} binôme en attente, se positionnent chacun dans un des 2 cerceaux prévus à cet effet (situés 2 m derrière le tapis du chien). Les joueurs des autres binômes en attente se positionnent derrière eux. Tant que le meneur a les bras levés vers le ciel (cf. photo n°1), les joueurs restent immobiles. Dès que le meneur baisse les bras vers le sol (cf. photo n°3), tout en franchissant les rivières :

- ✓ le chat cherche à regagner le plus rapidement possible la ligne d'arrivée sans se faire prendre sa queue ;
- ✓ le chien cherche à attraper la queue du chat avant que ce dernier ait franchi la ligne d'arrivée (cf. photo n°5).

L'animal qui atteint son objectif marque 1 point. Ensuite, les 2 joueurs vont se positionner en queue de file d'attente (lors du passage suivant, ils inverseront les rôles : le chien deviendra chat ; le chat deviendra chien). Aussitôt, chacun des 2 joueurs, du 1^{er} binôme en attente, se place sur un tapis, puis attend le signal de départ. Et ainsi de suite. A la fin du temps de jeu, dans chaque binôme, le joueur qui aura cumulé le plus de points aura gagné.

Important : bien prévoir un couloir pour que les joueurs, ayant terminé le parcours, puissent regagner le départ sans gêner les autres, en action.



Si possible, pas plus de 4 binômes par terrain.

Atelier 6 : jeu « La queue du chat »

but : réagir au signal visuel (*foulard lâché*) pour, tout en franchissant des obstacles bas :

- rejoindre la ligne d'arrivée sans se faire toucher par l'autre chat (pour le chat poursuivi) ;
- rattraper et saisir la queue du chat avant qu'il ait regagné la ligne d'arrivée (pour le chat poursuivant).

matériel (pour 1 terrain avec 3 ou 4 binômes) : 2 lots de 4 ou 5 foulards (3 ou 4 d'une couleur / 3 ou 4 d'une autre couleur, pour matérialiser la queue des chats ; 2 foulards pour le meneur (1 de chaque couleur retenue)) ; 2 tapis (ou des languettes) pour matérialiser les zones de départ pour chacun des chats ; 4 rivières à franchir matérialisées par 8 lattes posées au sol ; 2 cordes à sauter pour matérialiser les lignes d'arrivées ; 2 cerceaux pour matérialiser l'emplacement des zones d'attente.

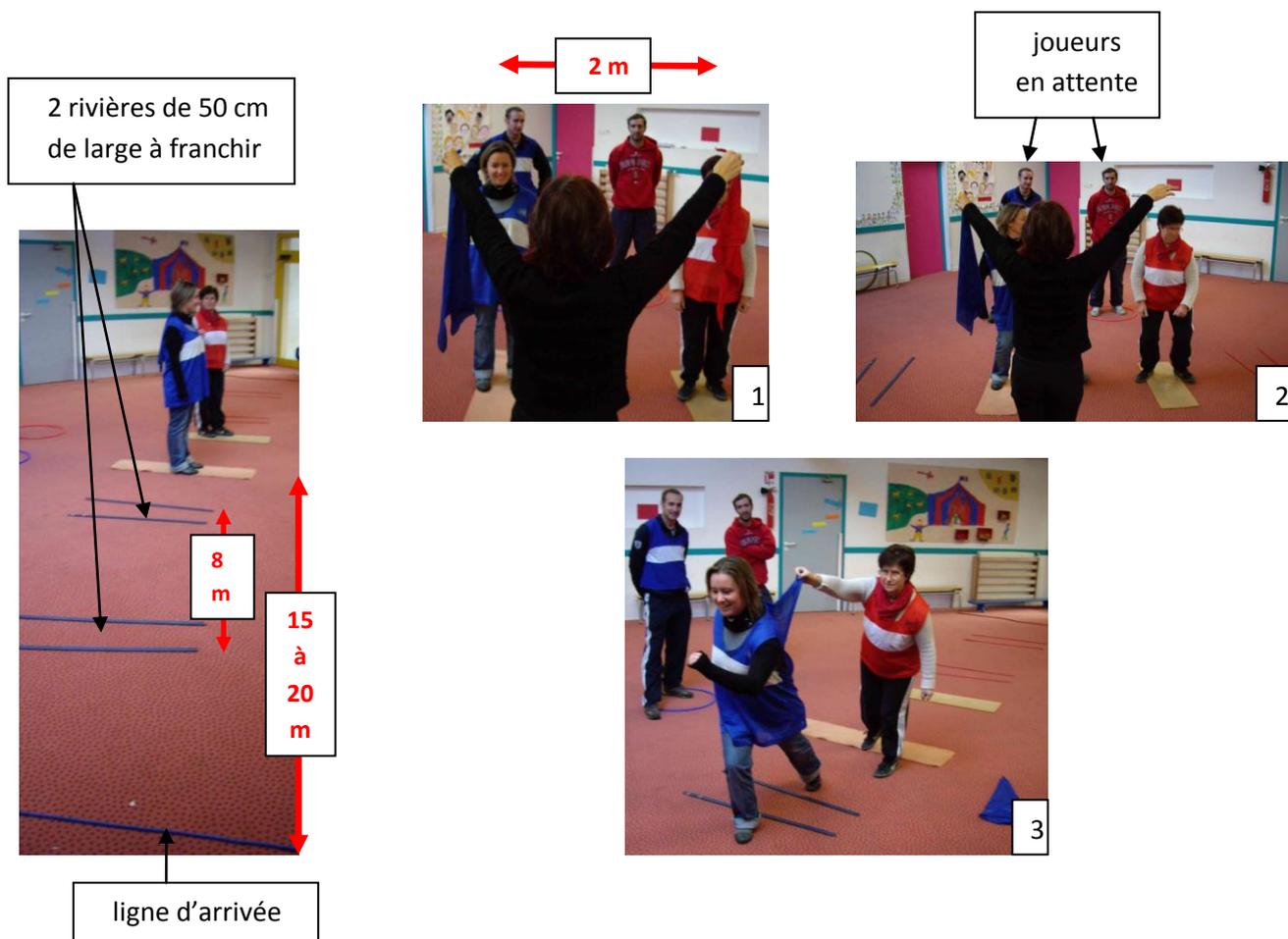
Avant le début du jeu, constituer des binômes (au maximum : 3 ou 4 binômes par terrain). Au début du jeu, chaque joueur du 1^{er} binôme se positionne sur un des 2 tapis (cf. photo n°1). De leur côté, les joueurs, du 1^{er} binôme en attente, se positionnent chacun dans un des 2 cerceaux prévus à cet effet, situés 2 m derrière les tapis (cf. photo n°2). Les joueurs des autres binômes en attente se positionnent derrière eux.

Tant que le meneur (l'enseignant ou un élève) tient dans ses mains, tendues vers le ciel, les 2 foulards (cf. photo n°1), les joueurs restent immobiles. Dès que le meneur lâche 1 foulard (cf. photo n°2), tout en franchissant les rivières :

- ✓ le chat, de la couleur du foulard lâché, cherche à attraper la queue de l'autre chat « fuyard » avant que ce dernier ait franchi sa ligne d'arrivée (cf. photo n°3) ;
- ✓ l'autre chat cherche à regagner sa ligne d'arrivée, le plus rapidement possible, sans se faire prendre sa queue.

Le chat qui atteint son objectif gagne 1 point. Ensuite, les 2 chats vont se positionner en queue de file d'attente. Aussitôt, chacun des 2 joueurs, du 1^{er} binôme en attente, se place sur un tapis, puis attend le signal de départ. Et ainsi de suite.

A la fin du temps de jeu, dans chaque binôme, le joueur qui aura cumulé le plus de points aura gagné.



Si possible, pas plus de 4 binômes par terrain.

Atelier 7 : jeu « Le train »

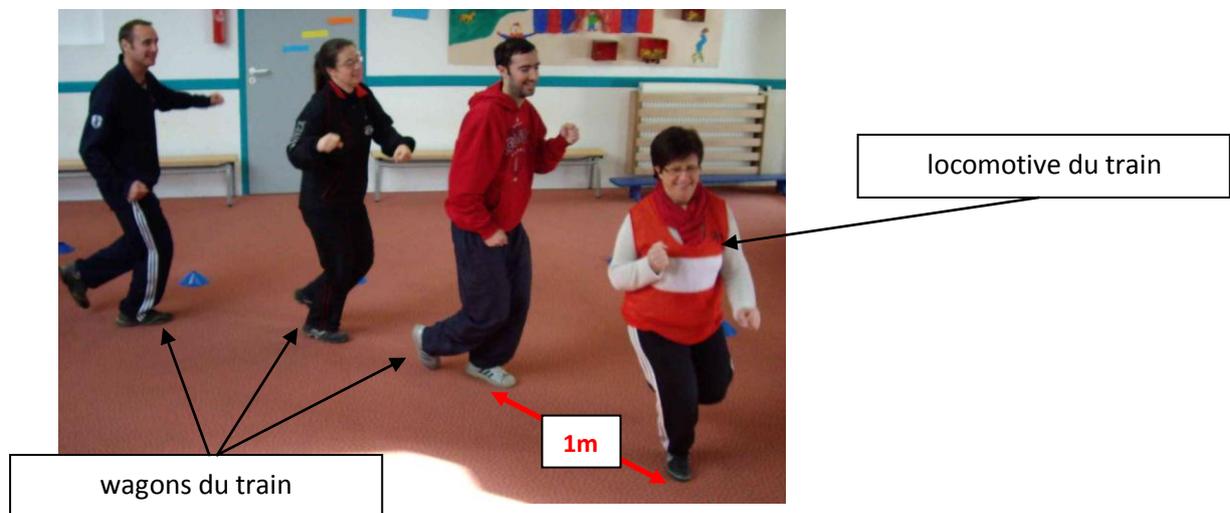
but : courir longtemps (6 à 12 minutes) en imitant les mouvements de la locomotive du train.

matériel (pour 1 terrain avec 12 à 24 joueurs) : des coupelles pour matérialiser la zone de jeu.

Au début du jeu, les enfants sont répartis dans différents trains. Un train est composé d'une locomotive et de 5 wagons au maximum (ces 2 rôles sont joués par des enfants – laisser un espace d'1 m environ entre chaque joueur d'un même train). Dès que la locomotive se met en marche, les wagons doivent la suivre en imitant ses mouvements. La distance entre les wagons doit rester inchangée pendant le déplacement. Ce jeu s'effectuera d'abord en marchant, puis en trottinant et enfin en courant.

1 train ne peut être coupé par un autre train !

L'enseignant est le meneur du jeu : à chaque fois qu'il tape dans les mains, « la locomotive » va à la queue du train et devient donc « dernier wagon » ; « le 1^{er} wagon » devient donc « la locomotive ». Et ainsi de suite jusqu'à la fin du temps de jeu. Faire en sorte que tous les enfants aient été au moins 1 fois « locomotive » !



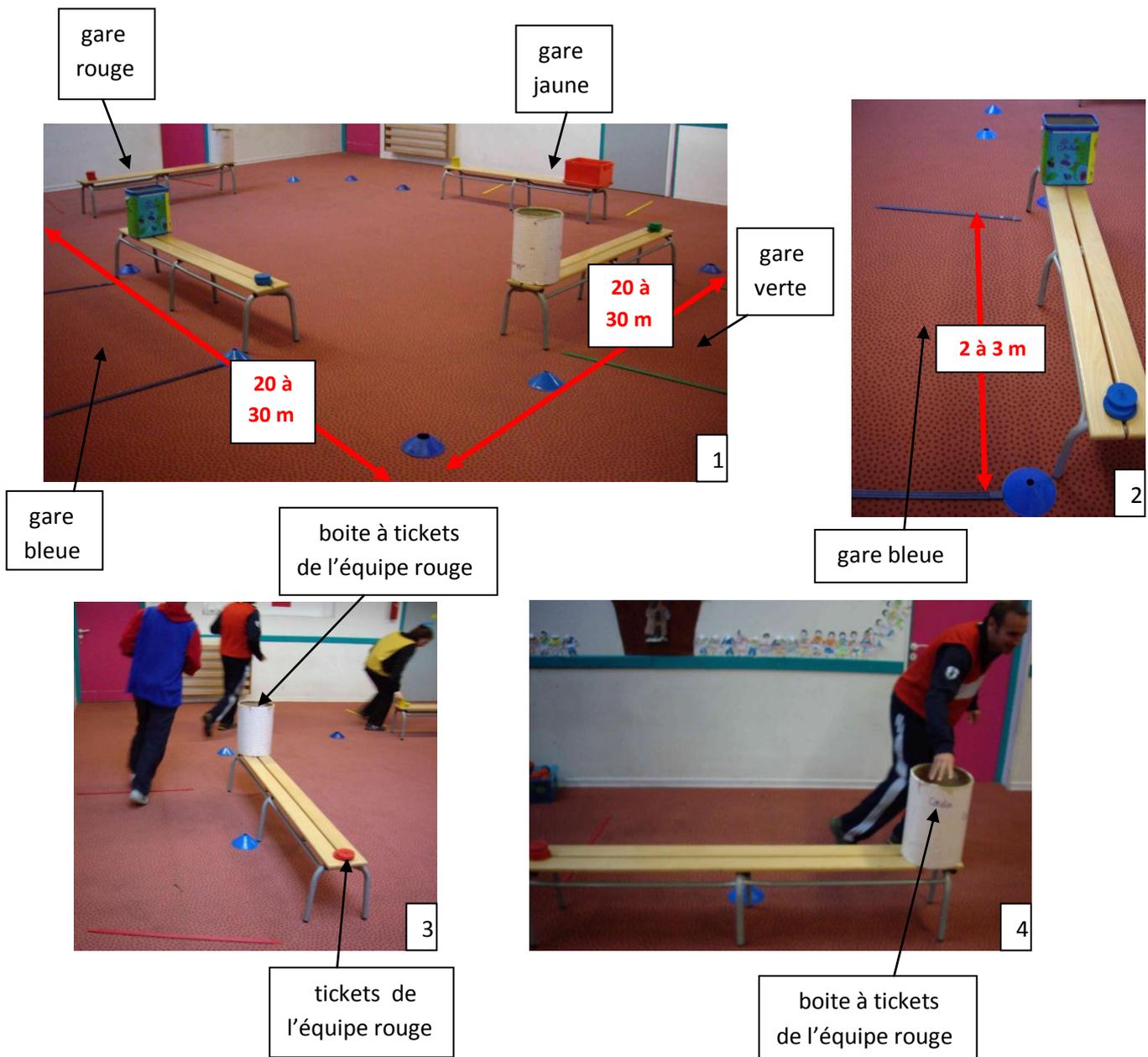
Atelier 8 : jeu « La gare »

but : courir longtemps (6 à 12 minutes) pour gagner un maximum d'objets (1 objet gagné par tour réalisé).

matériel (pour 1 terrain avec 4 équipes de 3 à 6 joueurs) : des coupelles pour identifier le parcours ; 4 bancs pour matérialiser les 4 gares ; 8 marques au sol (languettes ou barres plates) pour matérialiser l'entrée et la sortie de chacune des gares ; 180 à 360 bouchons en plastique pour matérialiser les tickets (environ 15 bouchons par joueur) ; 4 bacs (ou seaux) pour matérialiser les boîtes de tickets.

Au début du jeu, tous les enfants, répartis dans 4 équipes (bleue, jaune, rouge et verte sur la photo n°1) se placent dans leur gare respective. Au signal de départ (ex : coup de sifflet) donné par l'enseignant, tous les enfants, qui jouent le rôle de trains, se mettent à courir (chacun à son rythme), dans le sens des aiguilles d'une montre, autour d'une zone (zone délimitée par des coupelles bleues sur la photo n°1). A chaque fois qu'un train regagne sa gare (c'est-à-dire dès qu'il a bouclé 1 tour), il prend un ticket (à l'entrée de sa gare) et le dépose dans sa boîte à tickets (à la sortie de sa gare). A la fin du temps de jeu (6 à 12 minutes), comptabiliser le nombre de tickets déposés par chaque équipe, puis annoncer le classement (l'équipe classée première sera celle qui aura récolté le plus de tickets dans sa boîte et ainsi de suite ...).

Important : pour pouvoir prendre un ticket, le train (l'enfant) doit avoir réalisé l'intégralité du tour en courant. Si un train s'arrête ou marche au cours d'un tour, il ne peut prendre un ticket à l'issue de celui-ci.



Atelier 9 : jeu « *Course contre le temps* »

but : courir longtemps (6 à 12 minutes), de façon régulière, pour effectuer un maximum de tours (essayer de battre son propre record).

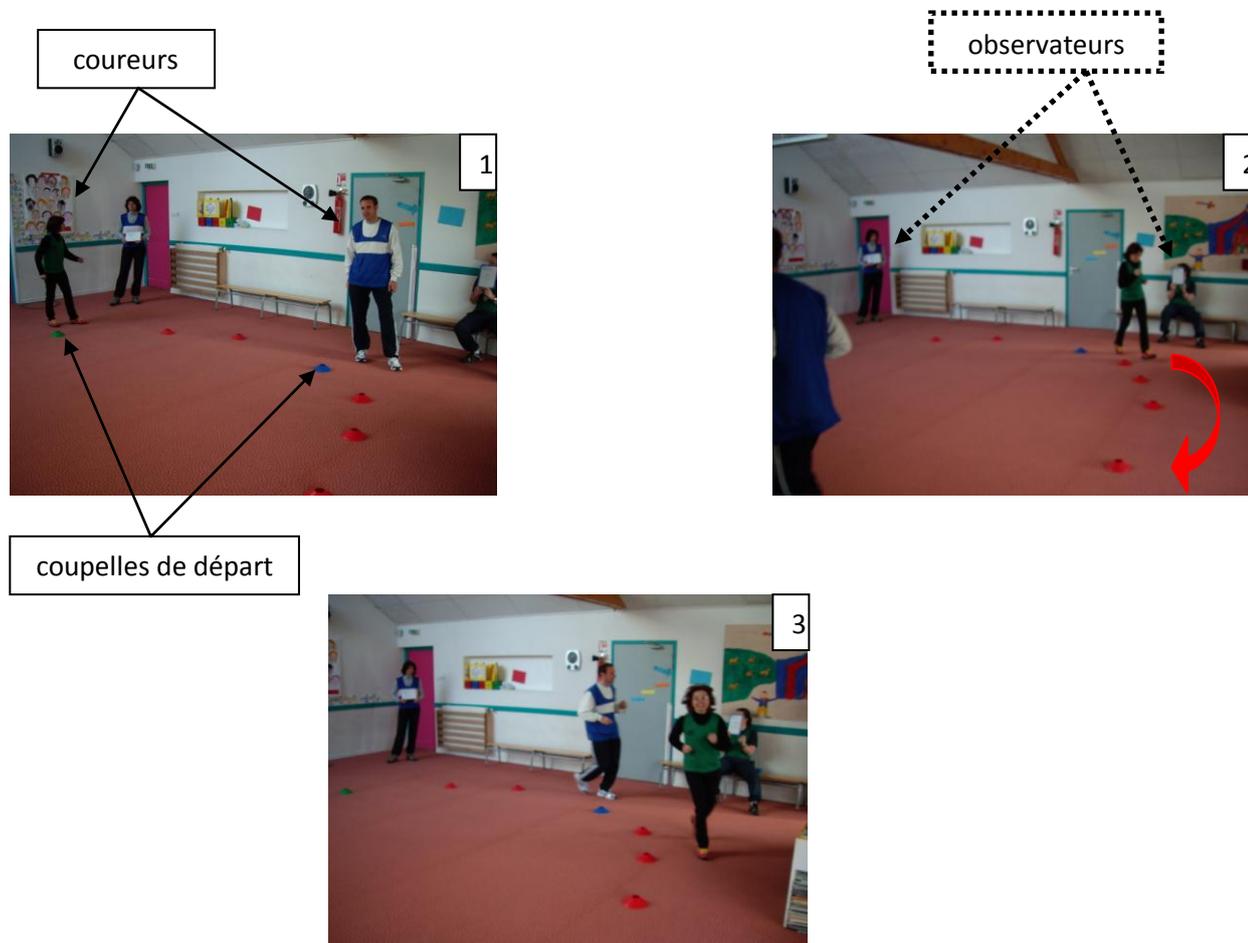
matériel (pour 1 terrain avec 4 à 6 binômes) : des coupelles d'une couleur pour identifier le parcours (coupelles rouges sur les photos ci-dessous) ; 4 à 6 autres coupelles, toutes de couleurs différentes pour identifier l'emplacement de départ des coureurs ; pour identifier les coureurs : 4 à 6 chasubles, toutes de couleurs différentes ; 4 à 6 ardoises + 4 à 6 crayons + 4 à 6 chiffons (par observateur : 1 ardoise + 1 crayon + 1 chiffon).

Au début du jeu, constituer 4 binômes. Dans chaque binôme, désigner 1 coureur (qui revêt aussitôt une chasuble bleue, verte, blanche ou jaune) et 1 observateur. Avant le signal de départ :

- chaque coureur se positionne à côté de la coupelle de la couleur de sa chasuble, prêt à partir ;
- chaque observateur (ardoise et crayon en main) se positionne à proximité de la coupelle de départ de son coureur, afin de pouvoir comptabiliser le nombre de tours effectués par ce dernier.

Au signal de départ (ex : coup de sifflet) donné par l'enseignant, tous les coureurs se mettent à courir (chacun à son rythme), dans le sens des aiguilles d'une montre, autour d'une zone (si possible zone de 40 mètres de circonférence minimum – zone délimitée par des coupelles rouges sur la photo n°2). A chaque fois qu'un coureur a bouclé 1 tour (c'est-à-dire dès qu'il repasse à côté de sa coupelle de départ), son observateur le comptabilise sur son ardoise. A la fin du temps de jeu (6 à 12 minutes), chaque observateur indique à son coureur le nombre de tours qu'il a réalisé. Puis on inverse les rôles : le coureur devient observateur ; l'observateur devient coureur.

Important : pour que l'observateur comptabilise un tour (effectué par son coureur), ce dernier doit avoir été réalisé en courant, dans son intégralité. Autrement dit, si un coureur s'arrête ou marche au cours d'un tour, ce tour ne sera pas comptabilisé.



Ateliers proposés autour de la compétence « sauter »

Compétences issues des programmes de 2008 :

✓ Education Physique et Sportive :

- Réaliser une performance

Activités athlétiques : courir vite, longtemps, en franchissant des obstacles, sauter loin, haut, lancer loin.

Compétences issues du socle commun :

✓ Compétence 6 : les compétences sociales et civiques

L'élève est capable de :

- respecter les autres et les règles de la vie collective ;
- pratiquer un jeu ou un sport collectif en respectant les règles.

✓ Compétence 7 : l'autonomie et l'initiative

L'élève est capable de :

- écouter pour comprendre, interroger, répéter, réaliser un travail ou une activité ;
- échanger, questionner, justifier un point de vue ;
- travailler en groupe, s'engager dans un projet ;
- maîtriser quelques conduites motrices comme courir, sauter, lancer.

Compétences issues du document intitulé *Cycle des apprentissages fondamentaux, progressions pour le CP et le CE1* (paru au B.O du 5 janvier 2012)

✓ Réaliser une performance / Activités athlétiques :

- Sauter loin :

- CP :

- ❖ sauter pieds-joints, en gardant les pieds joints au moment de l'impulsion et en arrivant sur les deux pieds ;
- ❖ sauter à partir d'une impulsion sur un pied, en courant de façon rectiligne lors de la prise d'élan, en se réceptionnant sur deux pieds sans chute arrière ;
- ❖ évaluer sa performance.

- CE1 :

- ❖ enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied, sans temps d'arrêt ;
- ❖ prendre son impulsion dans une zone d'appel matérialisée ;
- ❖ arriver sur ses deux pieds sans déséquilibre arrière ;
- ❖ courir sur quelques mètres et sauter le plus loin possible, avec une impulsion sur un pied dans la zone d'appel matérialisée.

Atelier 1 : jeu « Champion du saut de grenouille (départ d'un point haut) »

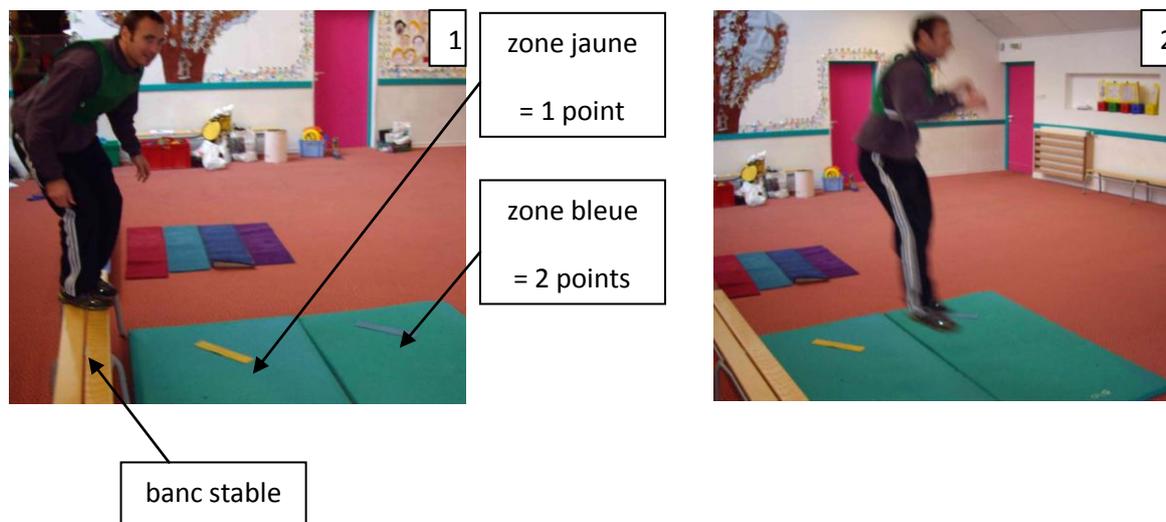
but : depuis un obstacle haut (*banc*), sauter le plus loin possible et arriver sur ses deux pieds, sans déséquilibre arrière.

matériel (pour 1 terrain avec 3 ou 4 joueurs) : 1 banc ; 2 tapis de gym ; 1 cerceau pour matérialiser l'emplacement du 1^{er} joueur en attente.

Au début du jeu, le 1^{er} sauteur monte sur le banc et se prépare à sauter (bras le long du corps, jambes fléchies). Le 2^{ème} sauteur, en attente, se place dans le cerceau situé 2 m derrière le banc. Les autres sauteurs, en attente, se placent derrière lui, en file indienne. Par sécurité, un adulte se placera derrière le sauteur (intervention si parade nécessaire).

Puis, à la manière d'une grenouille (poussée des jambes vers le haut et vers l'avant ; mouvement de balancier des bras), le sauteur sur le banc saute le plus loin possible, en cherchant à se réceptionner sur ses deux pieds. Il marquera 1 point s'il se réceptionne dans la zone la plus proche (cf. zone jaune sur la photo n°1) ; 2 points dans la zone juste après (cf. zone bleue sur la photo n°1) ... Une fois son saut terminé, il regagne la file d'attente pendant que le 2^{ème} sauteur monte sur le banc. Et ainsi de suite. A chaque passage, le sauteur essaie de battre son record.

Important : pour marquer des points, le sauteur devra s'immobiliser sur ses deux pieds, dès la réception.



• Variables :

- Augmenter le nombre de zones de réception ou agrandir chaque zone de réception.
- Faire s'opposer 2 équipes en parallèle (chacune sur son terrain). A la fin du temps de jeu, additionner les points obtenus par tous les joueurs d'une équipe. L'équipe gagnante sera celle qui aura totalisé le plus de points.

Si possible, pas plus de 4 joueurs par terrain.

Atelier 2 : jeu « Champion du saut de grenouille (départ au niveau du sol) »

but : sans élan, sauter le plus loin possible et arriver sur ses pieds, sans déséquilibre arrière.

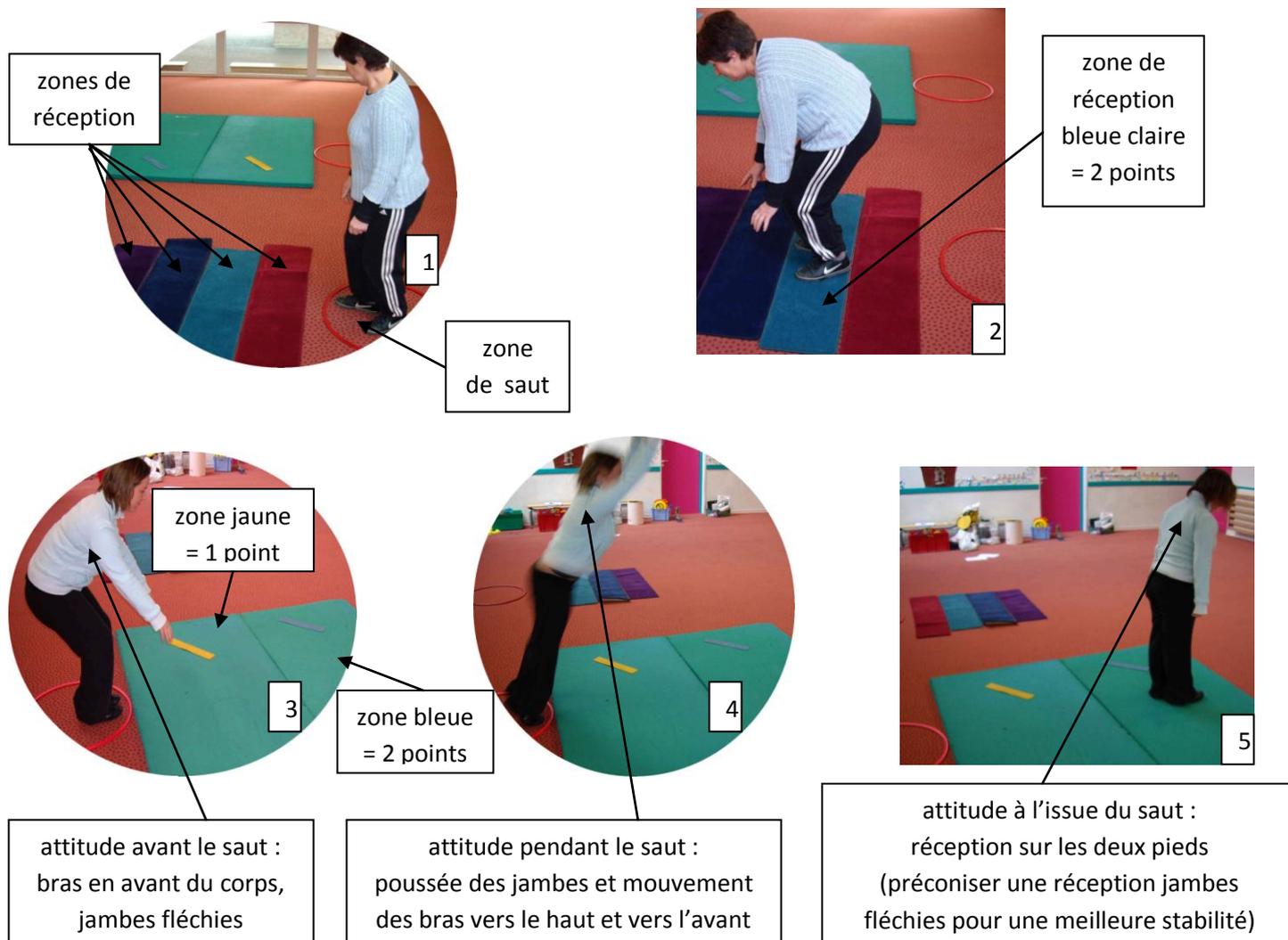
matériel (pour 1 terrain avec 3 à 4 joueurs) : 2 cerceaux (pour matérialiser : la zone de saut et l'emplacement du 1^{er} sauteur en attente) ; 4 bouts de moquettes de différentes couleurs ou 2 tapis de gym.

Au début du jeu, le 1^{er} sauteur se place dans la zone de saut (matérialisée par un cerceau) et se prépare à sauter (bras légèrement en avant du corps, jambes fléchies). Le 2^{ème} sauteur, en attente, se place dans le cerceau situé 1 à 2 m derrière le cerceau du sauteur. Les autres sauteurs, en attente, se placent derrière lui, en file indienne.

Puis, à la manière d'une grenouille (poussée des jambes vers le haut et vers l'avant ; mouvement de balancier des bras), le sauteur saute le plus loin possible, en cherchant à se réceptionner sur ses pieds (cf. enchaînement des actions relatives aux photos n°3, n°4 et n°5).

Il marquera 1 point s'il se réceptionne dans la zone la plus proche (cf. zone rouge sur la photo n°1) ; 2 points dans la zone juste après (cf. zone bleue claire sur la photo n°1) ... Une fois son saut terminé, il regagne la file d'attente pendant que le 2^{ème} sauteur se place dans la zone de saut. Et ainsi de suite. A chaque passage, le sauteur essaie de battre son record.

Important : pour marquer des points, le sauteur devra s'immobiliser sur ses deux pieds, dès la réception.



• Variables :

- Augmenter le nombre de zones de réception ou agrandir chaque zone de réception.
- Faire s'opposer 2 équipes en parallèle (chacune sur son terrain). A la fin du temps de jeu, additionner les points obtenus par tous les joueurs d'une équipe. L'équipe gagnante sera celle qui aura totalisé le plus de points.

Si possible, pas plus de 4 joueurs par terrain.

Situation d'apprentissage relative à la compétence « sauter loin, avec élan »

but (pour chaque sauteur) : enchaîner des courses d'élan (*plus ou moins longues*), et des impulsions sur un pied (*pied droit ou pied gauche*), dans la zone d'appel, afin d'identifier les éléments qui permettent de sauter plus loin.

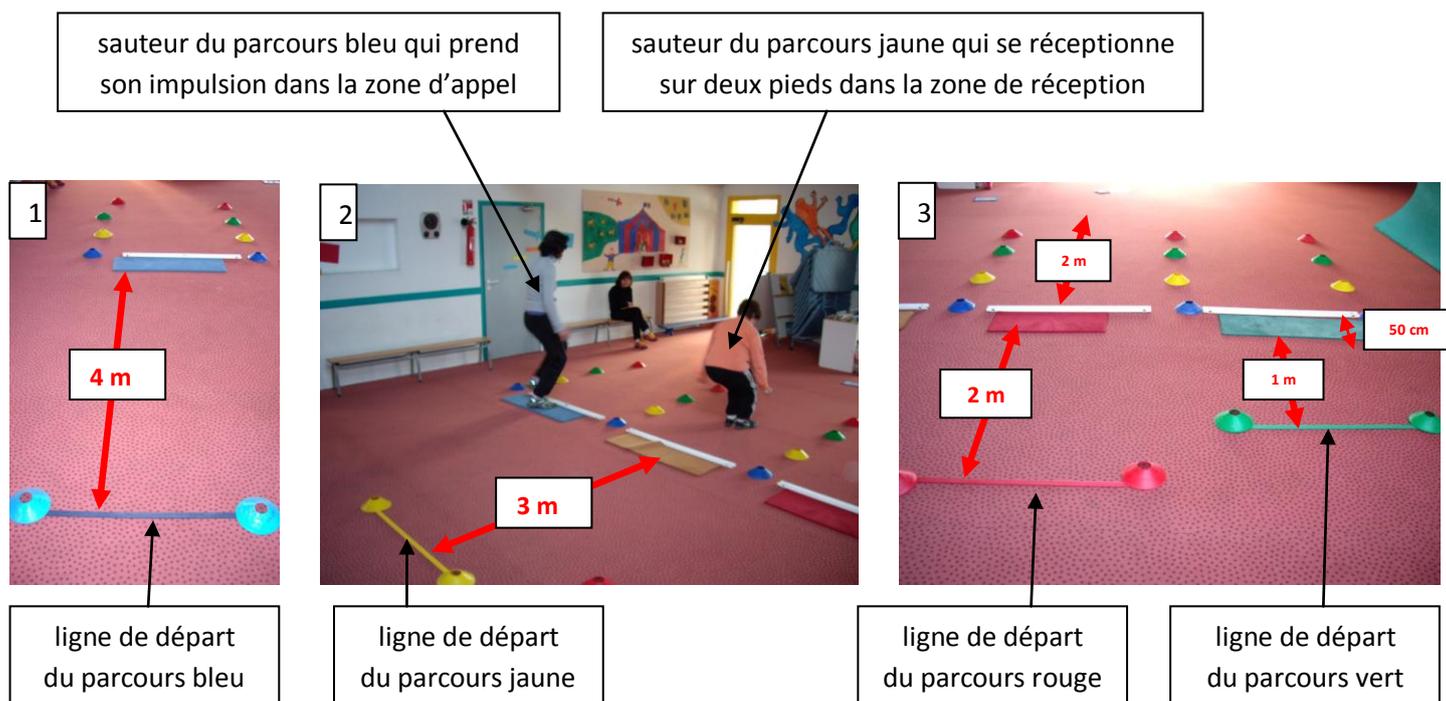
matériel (pour 1 terrain avec 8 à 12 joueurs) : 4 lattes pour matérialiser les lignes de départ ; 4 bouts de moquettes pour matérialiser les zones d'appel ; des coupelles de couleurs différentes pour matérialiser les zones de réception ; 4 cerceaux pour matérialiser l'emplacement des sauteurs en attente.

Au début du jeu, 4 sauteurs se placent chacun derrière une des 4 lignes de départ (matérialisées par des lattes de différentes couleurs sur les photos ci-dessous). La posture de départ est la suivante : 1 pied devant la ligne, 1 pied derrière. Sur chaque parcours, le 1^{er} sauteur en attente se positionne dans le cerceau, situé 2 m derrière la ligne de départ. Les autres sauteurs en attente se placent derrière ce dernier, en file indienne. Le 1^{er} sauteur en attente pourra s'élancer quand son prédécesseur aura terminé son saut et sera sorti de la zone de réception.

« Vous allez devoir enchaîner, sans vous arrêter, une course d'élan et une impulsion sur un pied pour sauter le plus loin possible. Vous devrez vous réceptionner sur deux pieds ».

Sur chaque parcours, la zone d'appel a été positionnée à une certaine distance de la ligne de départ. Chaque sauteur devra réaliser 5 passages identiques (même posture de départ et même pied d'appel) sur un même parcours, avant de passer sur le parcours suivant (1^{er} parcours, à sa gauche).

Lorsqu'un sauteur aura effectué 5 passages identiques sur chacun des 4 parcours, il aura un premier ressenti par rapport à la longueur optimale de sa course d'élan. Dès lors, il renouvellera l'expérience sur les 4 parcours, mais cette fois en changeant de posture de départ (changer le pied situé devant la ligne) et/ou de pied d'appel (si le pied d'appel était le pied droit, ce sera désormais le pied gauche). A l'issue de cette phase, chaque sauteur aura déjà peut-être une préférence quand à la posture de départ et à la posture lors de l'impulsion. Renouveler cette même phase d'apprentissage sur 2 ou 3 séances, afin que chaque sauteur puisse déterminer quelles sont ses postures favorites (lors du départ et lors de l'impulsion) et la longueur optimale de sa course d'élan.



Si possible, pas plus de 3 ou 4 joueurs par parcours.

Atelier 3 : jeu « Sauts de géants »

but : enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied dans la zone d'appel, pour sauter le plus loin possible.

matériel (pour 1 terrain avec 6 à 9 binômes) : 3 cerceaux (pour matérialiser l'emplacement des sauteurs en attente) ; 3 bouts de moquettes pour matérialiser les zones d'appel ; 3 ou 4 tapis de gym ; 2 lattes pour matérialiser les limites de la rivière à franchir (éléments blancs sur la photo n°3) ; 1 boîte en carton.

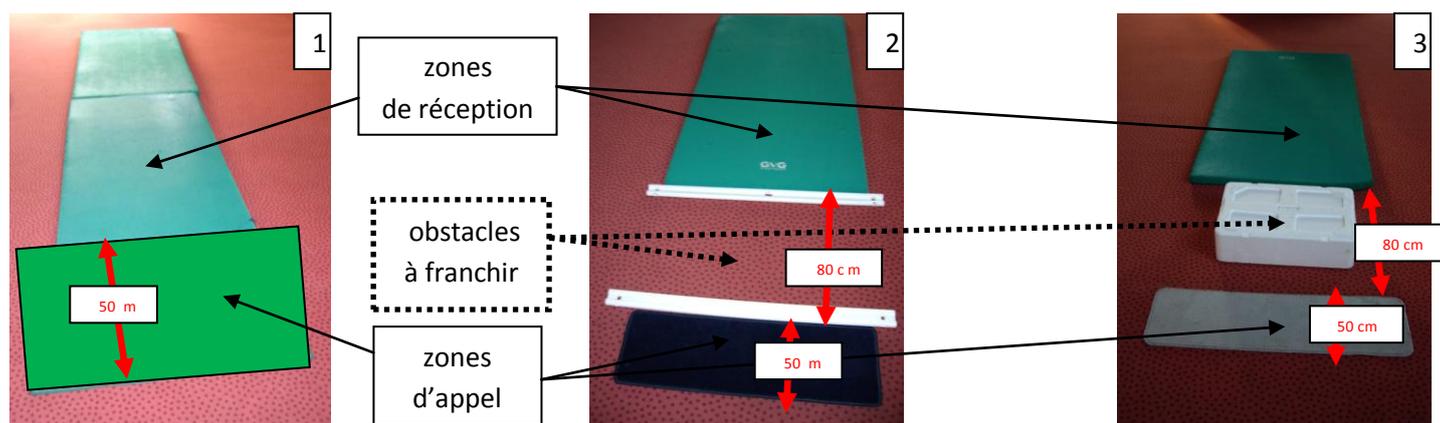
Avant le début du jeu, constituer des binômes (jusqu'à 9 binômes sur 1 terrain / soit 3 binômes par parcours). Ensuite, répartir les binômes sur les 3 parcours. Sur chaque parcours, attribuer un numéro à chacun des joueurs des différents binômes. Ce numéro est inscrit sur 1 objet (ex : une coupelle) qui servira de marque (lieu précis où le sauteur s'immobilise à la réception du saut). Puis, dans chaque binôme, désigner 1 sauteur et 1 observateur. Avant le signal de départ, sur chaque parcours :

- les sauteurs se positionnent en file indienne, derrière la ligne d'attente, située 5 à 6 m derrière la zone d'appel ;
- chaque observateur, un objet à la main (dont le numéro correspond au numéro de son sauteur), se positionne à proximité de la zone de réception, afin de pouvoir positionner précisément l'objet là où son sauteur s'immobilisera à la réception de son saut.

Au signal de départ, le 1^{er} sauteur de chaque file d'attente rejoint la zone d'appel de son parcours, recule de quelques pas (afin de prendre de l'élan) puis s'élance. Le sauteur suivant pourra s'élancer quand son prédécesseur aura terminé son saut et sera sorti de la zone de réception.

Bien montrer aux joueurs les 3 parcours (cf. photos) :

- ✓ Parcours n°1 (cf. photo n°1) : course d'élan suivi d'une impulsion sur un pied, dans la zone d'appel (bout de moquette vert sur la photo); réception sur deux pieds, dans la zone de réception (tapis de gym vert sur la photo).
 - ✓ Parcours n°2 (cf. photo n°2) : course d'élan suivi d'une impulsion sur un pied, dans la zone d'appel (bout de moquette bleu marine sur la photo) afin de franchir l'obstacle (la rivière); réception sur deux pieds, dans la zone de réception (tapis de gym vert sur la photo).
 - ✓ Parcours n°3 (cf. photo n°3) : course d'élan suivi d'une impulsion sur un pied, dans la zone d'appel (bout de moquette gris sur la photo) afin de franchir l'obstacle (boîte en carton) ; réception sur deux pieds, dans la zone de réception (tapis de gym vert sur la photo).
- Si le sauteur a pris son impulsion dans la zone d'appel et s'est immobilisé sur deux pieds, à la réception de son saut, dans la zone de réception, alors son observateur positionne sa marque (ex : 1 coupelle), à côté du tapis, à hauteur de l'endroit où il s'est immobilisé. Sinon, le saut n'est pas comptabilisé par l'observateur.
 - Quelque soit le résultat, après 3 sauts, les rôles s'inversent : le sauteur devient observateur ; l'observateur devient sauteur.
 - Les binômes restent sur le même parcours pendant *x minutes*. Pendant ce laps de temps, les sauteurs essaient ainsi d'enchaîner des sauts « mesurables » voire de battre leur record. Découper le temps dévolu à ce jeu en trois périodes de durées équivalentes. Dès que le temps de la période est écoulé, chaque binôme se déplace sur le parcours situé juste à sa gauche.



Atelier 4 : jeu « Qui sera champion du triple bond ? »

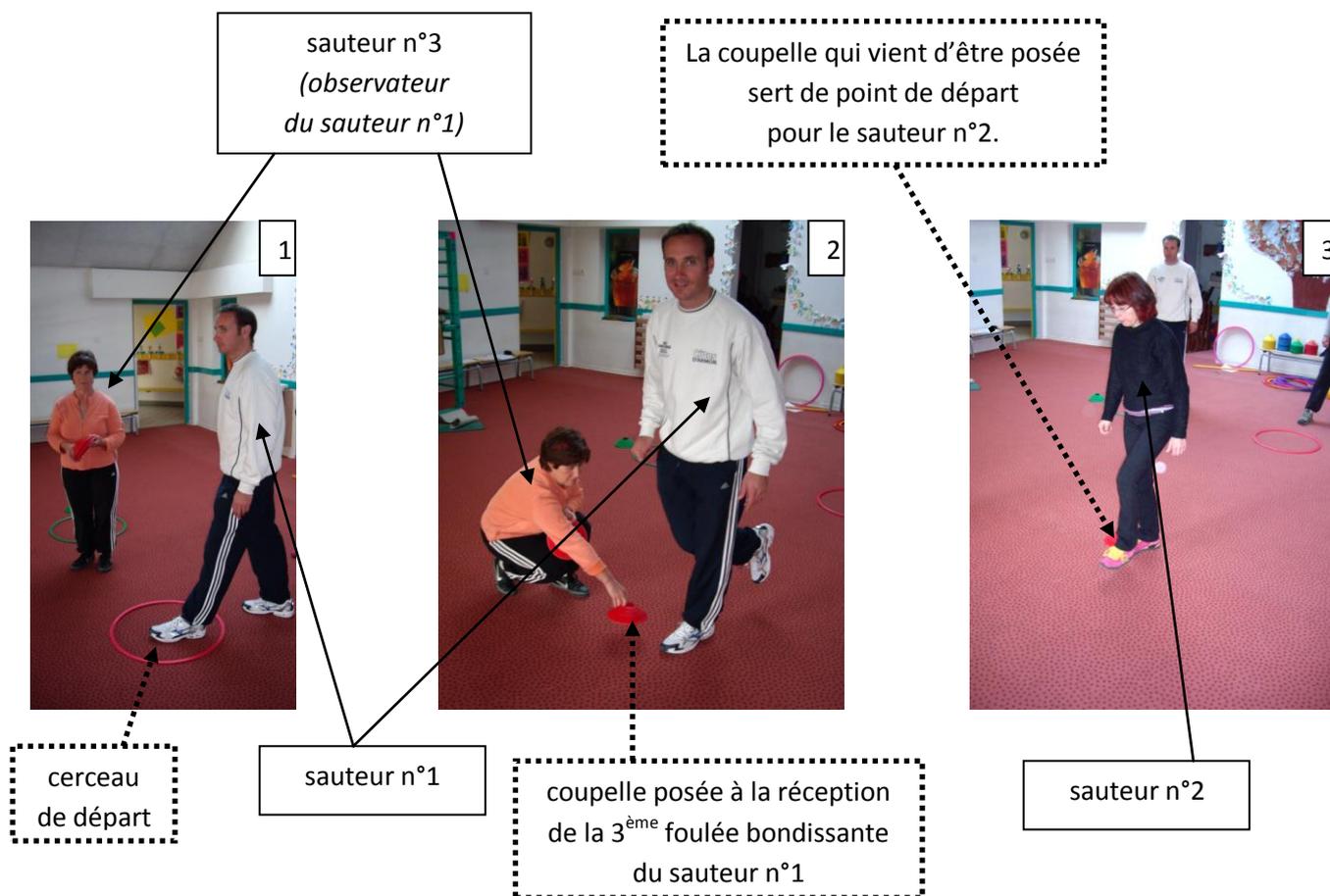
but : par équipe, effectuer la plus grande distance en foulées bondissantes.

matériel (pour 1 terrain avec 3 équipes de 4 joueurs) : 3 cerceaux pour matérialiser l'emplacement de départ du sauteur n°1 de chaque équipe ; 6 coupelles (2 par équipe : 1 pour matérialiser l'emplacement de départ des sauteurs n°2, n°3 et n°4 ; 1 pour matérialiser l'emplacement de la réception de la 3^{ème} foulée bondissante de chaque sauteur).

Activité à réaliser sur herbe, terrain stabilisé ou piste d'athlétisme.

Avant le début du jeu, constituer 3 équipes de 4 sauteurs puis attribuer, dans chaque équipe, un numéro à chaque sauteur (de 1 à 4). Le sauteur n°1 de chaque équipe, se positionne dans le cerceau de départ (cf. photo n°1 – 1 pied dans le cerceau, 1 pied derrière). Au signal de départ, départ arrêté, chaque sauteur n°1 effectue 3 foulées bondissantes. Pendant ce temps, pour chaque équipe, chaque sauteur n°3 observe, repère le point de réception de la troisième foulée bondissante du sauteur n°1 et pose à cet emplacement la 1^{ère} coupelle de son équipe (cf. photo n°2). Aussitôt, ce repère sert de point de départ pour le sauteur n°2 (cf. photo n°3), qui, départ arrêté, effectue à son tour 3 foulées bondissantes, pendant que le sauteur n°4 l'observe. Ce dernier repère le point de réception de la troisième foulée bondissante du sauteur n°2 et pose à cet emplacement la 2^{ème} coupelle de son équipe. Même procédure pour le sauteur n°3 (observé par le sauteur n°1) et pour le sauteur n°4 (observé par le sauteur n°2). A l'issue du passage du sauteur n°4, l'équipe gagnante sera celle qui aura réalisé la plus longue distance. Ensuite, démarrer une deuxième manche.

Important : bien repérer et matérialiser le point de réception, puis respecter cette zone d'appel pour le sauteur suivant. Si un ou plusieurs membres d'une équipe ne respectent pas ces règles, le résultat de l'équipe ne sera pas comptabilisé.



• **Variable :**

- Changer de pied d'appel lors de la deuxième manche.

Atelier 5 : jeu « Les chercheurs d'or »

but : réaliser un parcours alliant course et sauts (*pour franchir une rivière*) pour rapporter des pépites d'or.

matériel (pour 1 terrain avec 6 à 12 joueurs) : des coupelles de différentes couleurs pour matérialiser les différents couloirs du parcours ; 3 languettes rondes (ou bouts de moquette) ; 3 languettes rectangulaires (ou bouts de moquette) ; 8 languettes « frites » (jaunes sur les photos ci-dessous) pour matérialiser les limites de chaque couloir de la rivière ; 2 cordes (rouges sur les photos ci-dessous) assez longues pour matérialiser les limites de la rivière ; 6 cerceaux (3 au départ et 3 à l'arrivée) pour matérialiser les zones de départ et les zones de dépôt d'objets ; 30 à 40 balles de tennis usagées pour matérialiser les pépites d'or.

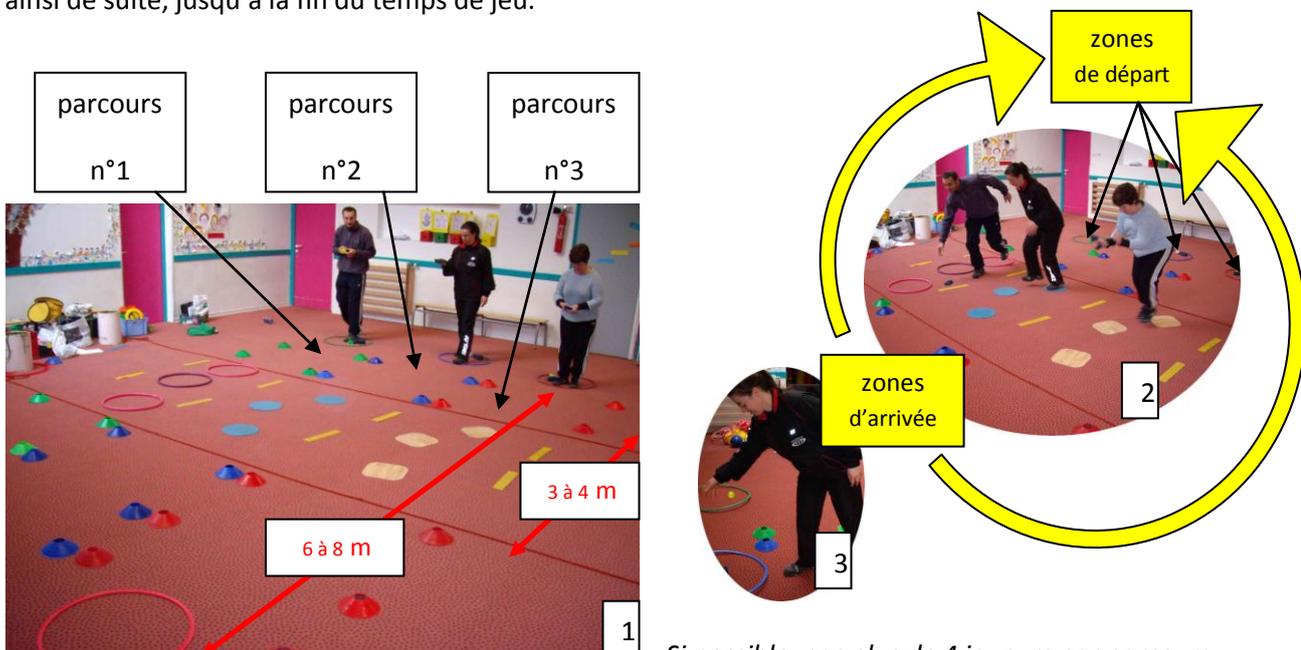
Au début du jeu, 3 chercheurs d'or rejoignent chacun une zone de départ (matérialisée par un cerceau sur la photo n°1) et ramassent une pépite d'or (objet posé dans le cerceau). Les joueurs en attente se placent derrière chacun d'eux, en file indienne.

« Vous allez devoir réaliser un parcours très difficile, rapidement. Vous devrez vous déplacer jusqu'à une rivière. Ensuite, vous devrez la franchir. Mais attention : la rivière est pleine de crocodiles ! Enfin, vous devrez aller déposer votre pépite d'or dans votre maison (zone d'arrivée matérialisée par un autre cerceau). »

Bien montrer aux joueurs les 3 possibilités de parcours (cf. photo n°2) :

- ✓ Parcours n°1 (le plus facile) : courir jusqu'à la rivière ; franchir la rivière en s'aidant des cailloux (3 cerceaux placés en ligne droite sur la photo n°1), puis courir pour regagner la zone d'arrivée (cerceau positionné en fin de parcours) et y déposer la pépite d'or transportée (cf. photo n°3).
 - ✓ Parcours n°2 (intermédiaire) : courir jusqu'à la rivière ; franchir la rivière en s'aidant des cailloux (3 ronds bleus placés en arc de cercle sur la photo n°1), puis courir pour regagner la zone d'arrivée (cerceau positionné en fin de parcours) et y déposer la pépite d'or transportée (cf. photo n°3).
 - ✓ Parcours n°3 (le plus difficile) : se déplacer comme le kangourou (= pieds-joints) du début à la fin du parcours ; franchir la rivière en s'aidant des cailloux (3 languettes rectangulaires placés en arc de cercle sur la photo n°1) puis regagner la zone d'arrivée (cerceau positionné en fin de parcours) et y déposer la pépite transportée (cf. photo n°3).
- Si le joueur a réussi son franchissement de la rivière, sans perdre sa pépite d'or : après avoir terminé son parcours (avoir déposé sa pépite dans le cerceau d'arrivée) et être revenu au point de départ (en contournant les parcours), il se positionnera devant le parcours dont la difficulté est juste supérieure à celui qu'il vient de réaliser. S'il était déjà sur le parcours n°3, il peut choisir d'y rester ou de changer.
 - Si le joueur n'a pas réussi l'intégralité de son parcours (ex : *pose de pied ou de main dans la rivière ; perte de sa pépite*) : après avoir terminé son parcours (être passé dans le cerceau d'arrivée sans avoir déposé sa pépite d'or) et être revenu au point de départ (en contournant les parcours), il se positionnera devant le parcours dont la difficulté est juste inférieure à celui qu'il vient de réaliser. S'il était déjà sur le parcours n°1, il y reste et essaie de réussir.

Dès qu'un joueur est passé dans le cerceau d'arrivée, aussitôt un des autres chercheurs d'or en attente peut partir. Et ainsi de suite, jusqu'à la fin du temps de jeu.



- **Variables :**

- Augmenter ou réduire la largeur de la rivière.
- Faire s'opposer 2 équipes en parallèle (chacune sur son terrain). Sur chaque terrain, répartir les enfants sur les 3 parcours.
 - ❖ Quand un joueur a réussi un parcours, il va aussitôt se placer en queue de file d'attente sur le parcours suivant (s'il a réussi le parcours n°1, il passera au parcours n°2 / s'il a réussi le parcours n°2, il passera au parcours n°3 / s'il a réussi le parcours n°3, il passera au n°1).
 - ❖ Quand un chercheur d'or n'a pas réussi l'intégralité de son parcours, il retourne se placer en queue de file d'attente sur le même parcours, tout en gardant sa pépite en main.
 - ❖ S'il ne reste plus de pépite dans un cerceau de départ, les chercheurs d'or se positionnent dans autre cerceau de départ.
L'équipe qui, la première, aura déposé toutes ses pépites dans ses maisons (= cerceaux d'arrivée), aura gagné.

Important : Cet atelier n°5 (jeu « *Les chercheurs d'or* »), comme les ateliers n°6 (jeu « *Toucher, c'est gagné !* ») et n°7 (jeu « *La tête en l'air* ») ci-après, tels qu'ils sont décrits, peuvent être abordés ainsi en situation d'apprentissage, à l'école (l'enfant essaie d'atteindre l'objectif qu'il s'est fixé). Lors d'une rencontre sportive, afin de faciliter le déroulement de ces ateliers, il est nécessaire de répartir équitablement les joueurs sur chacun des parcours, au début du jeu. Dès qu'un joueur a terminé son parcours, il passe au parcours suivant (rotation après chaque passage : les enfants sur le parcours n°1 passent ensuite sur le parcours n°2 ; les enfants sur le parcours n°2 passent ensuite sur le parcours n°3 et ainsi de suite).

Atelier 6 : jeu « Toucher c'est gagné ! »

but : enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied, sans temps d'arrêt, pour toucher, à la main, un objet suspendu (*foulard, tambour ou tambourin*).

matériel (pour 1 terrain avec 6 à 12 joueurs) : 3 objets suspendus (ex : *tambour, tambourin, cloche, foulard*) ; 3 languettes rondes (ou bouts de moquette) pour matérialiser les zones d'appel ; 3 cordes pour suspendre les objets ; 6 cerceaux (3 pour matérialiser les zones de départ ; 3 pour matérialiser les zones d'arrivée).

Intéressant : utiliser des cannes à pêche (avec l'objet suspendu au bout) permet de moduler la hauteur de l'objet !

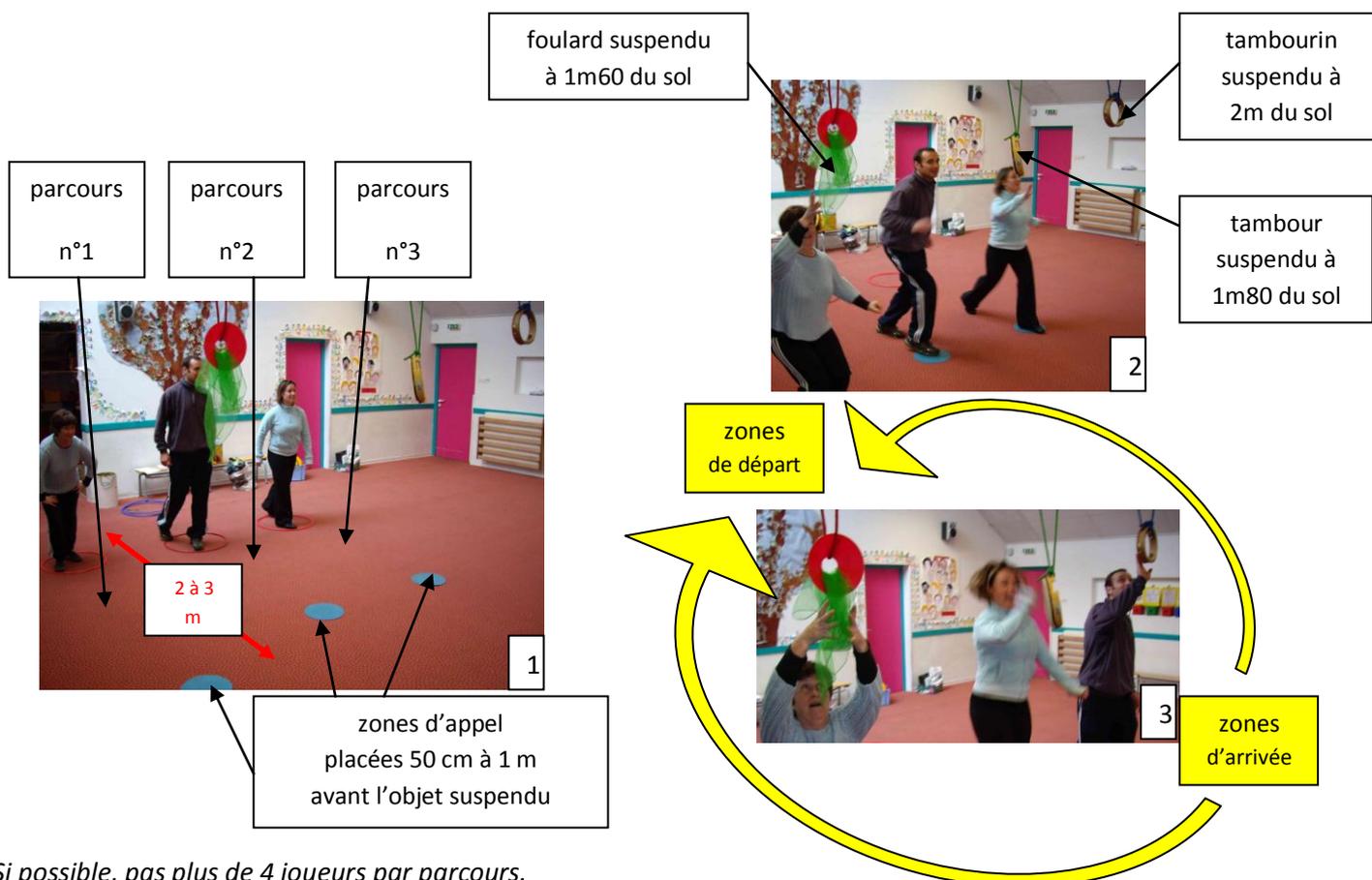
Au début du jeu, 3 sauteurs rejoignent chacun une zone de départ (matérialisée par 1 cerceau sur la photo n°1). Les joueurs en attente se placent derrière chacun d'eux, en file indienne.

« Vous allez devoir enchaîner, sans vous arrêter, une course d'élan et une impulsion sur un pied sur la languette bleue (« faites comme si la languette était un trampoline »), pour toucher l'un des objets suspendus (1 tambour, 1 tambourin et 1 foulard sur les photos) ».

Bien montrer aux joueurs les 3 possibilités de parcours (cf. photo n°1) :

- ✓ **Parcours n°1 (le plus facile) :** prendre son élan puis impulser au niveau de la zone d'appel (au niveau de la languette bleue) pour toucher le foulard (en 1 seule tentative), puis regagner la zone de départ.
 - ✓ **Parcours n°2 (intermédiaire) :** prendre son élan puis impulser au niveau de la zone d'appel (au niveau de la languette bleue) pour toucher le tambour (en 1 seule tentative), puis regagner la zone de départ.
 - ✓ **Parcours n°3 (le plus difficile) :** prendre son élan puis impulser au niveau de la zone d'appel (au niveau de la languette bleue) pour toucher le tambourin (en 1 seule tentative), puis regagner la zone de départ.
- Si le sauteur réussit à toucher l'objet suspendu : après être revenu au point de départ (en contournant les parcours), il se positionnera devant le parcours dont la difficulté est juste supérieure à celui qu'il vient de réaliser. S'il était déjà sur le parcours n°3, il peut choisir d'y rester ou de changer de parcours.
 - Si le sauteur ne réussit pas à toucher l'objet suspendu : après être revenu au point de départ (en contournant les parcours), il se positionnera devant le parcours dont la difficulté est juste inférieure à celui qu'il vient de réaliser. S'il était déjà sur le parcours n°1, il y reste et essaie de réussir.

Dès qu'un sauteur a effectué son saut, il regagne sa zone d'arrivée (passage dans un cerceau placé devant lui, à 2 ou 3 m) avant de rejoindre le point de départ. Dès lors, le 1^{er} sauteur en attente peut partir. Et ainsi de suite, jusqu'à la fin du temps de jeu.



Si possible, pas plus de 4 joueurs par parcours.

Atelier 7 : jeu « La tête en l'air »

but : enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied, sans temps d'arrêt, pour toucher, de la tête, un objet suspendu (*ballon*).

matériel (pour 1 terrain avec 8 à 12 joueurs) : 1 élastique (ou 1 longue corde) relié à 2 poteaux ; 4 petites cordes utilisées comme éléments de suspension ; 4 ballons (= objets suspendus) ; 4 languettes pour matérialiser les lignes de départ ; des coupelles de 4 couleurs différentes pour matérialiser les 4 couloirs de course ; 3 cerceaux pour matérialiser les zones d'arrivée.

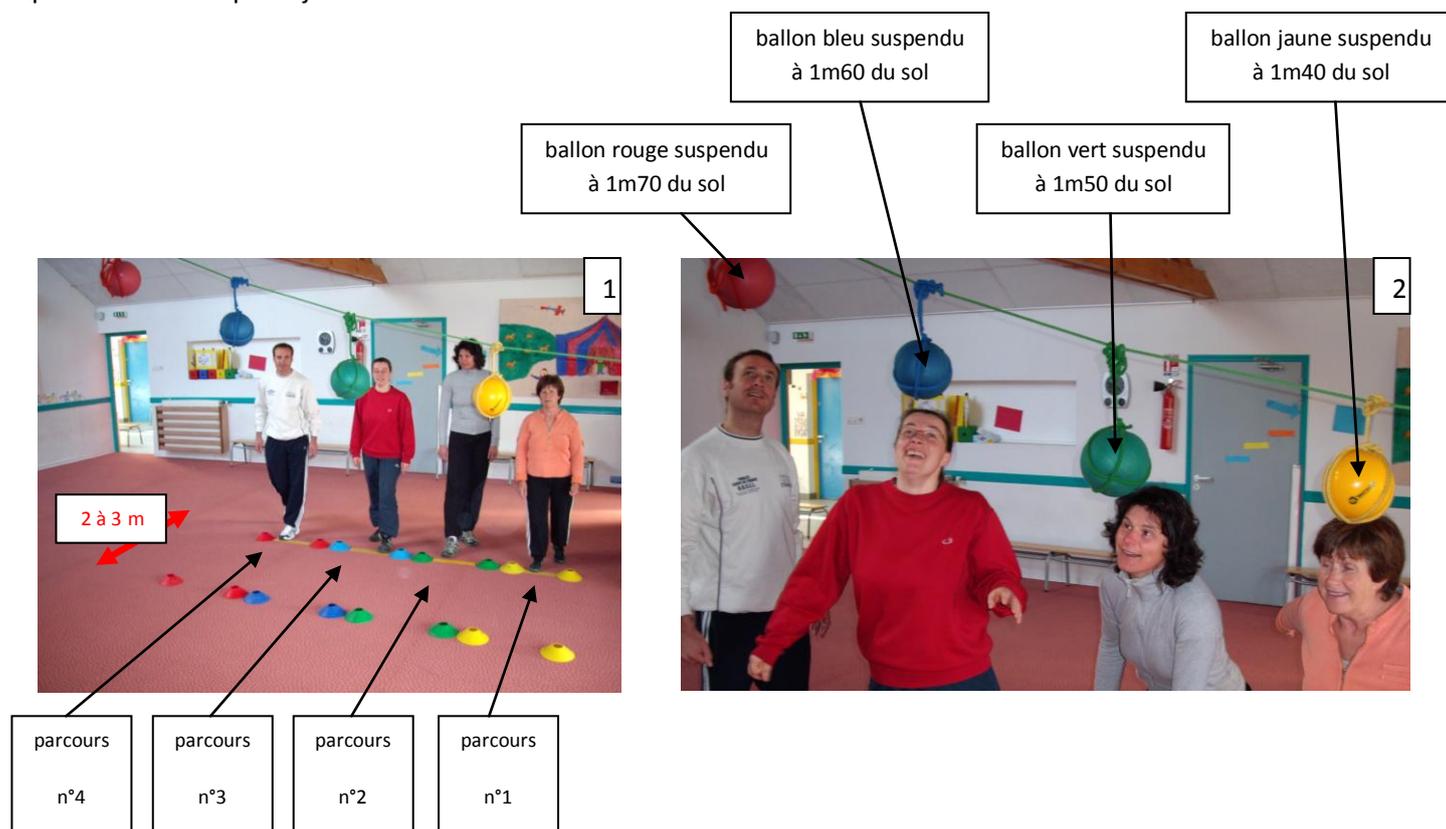
Avant le début du jeu, chaque sauteur se positionne devant le parcours de son choix, en fonction des capacités qu'il pense avoir (sur la photo n°1 : le parcours le plus facile est le parcours jaune (parcours n°1) ; le parcours le plus difficile est le parcours rouge (parcours n°4)). Au début du jeu, 4 sauteurs se positionnent, chacun derrière une des 4 lignes de départ (matérialisées par des languettes jaunes sur la photo n°1). Les sauteurs en attente se placent derrière chacun d'eux, en file indienne.

« Vous allez devoir enchaîner, sans vous arrêter, une course d'élan et une impulsion sur un pied pour toucher, de la tête, le ballon suspendu ».

Les ballons ont été suspendus à des hauteurs différentes. Chaque sauteur doit réaliser 5 passages successifs sur un même parcours.

- S'il a touché le ballon de la tête, 4 fois sur 5 tentatives : après être revenu au point de départ (en contournant les parcours), il se positionnera devant le parcours dont la difficulté est juste supérieure à celui qu'il vient de réaliser. S'il était déjà sur le parcours n°4, il peut choisir d'y rester ou de changer de parcours.
- Si le sauteur n'a pas réussi à toucher le ballon de la tête, 4 fois sur 5 tentatives : après être revenu au point de départ (en contournant les parcours), il se positionnera devant le parcours dont la difficulté est juste inférieure à celui qu'il vient de réaliser. S'il était déjà sur le parcours n°1, il y reste et essaie de réussir.

Dès qu'un sauteur a effectué son saut, il regagne sa zone d'arrivée (passage dans un cerceau placé devant lui, à 2 ou 3 m) avant de rejoindre la ligne de départ. Dès lors, le 1^{er} sauteur en attente peut partir. Et ainsi de suite, jusqu'à la fin du temps de jeu.



Si possible, pas plus de 3 ou 4 joueurs par parcours.

Atelier 8 : jeu « Le saut en hauteur »

but :

- après 1 ou 2 pas d'élan, prendre une impulsion sur un pied (sans temps d'arrêt), pour sauter par-dessus l'élastique (sans le toucher), et se réceptionner sur un ou deux pieds ; **ou**
- sans élan, prendre une impulsion sur deux pieds pour sauter par-dessus l'élastique (sans le toucher), et se réceptionner sur un ou deux pieds.

matériel (pour 1 terrain avec 8 à 12 joueurs) : 1 élastique ou 1 longue corde reliée à 2 poteaux ; 4 lattes de couleurs différentes pour matérialiser les zones de saut ; 4 cerceaux pour matérialiser l'emplacement des sauteurs en attente ; 4 tapis de gym.

Avant le début du jeu, chaque sauteur se positionne devant la zone de saut de son choix, en fonction des capacités qu'il pense avoir (sur la photo n°1 : la zone jaune est la zone où le saut est le plus abordable (= élastique à environ 20 cm du sol dans la zone de saut n°1) ; la zone rouge est la zone où le saut est le plus difficile (= élastique à environ 50 cm du sol dans la zone de saut n°4)). Au début du jeu, 4 sauteurs se positionnent chacun dans une des 4 zones de saut, derrière une des 4 lattes de couleurs (cf. photo n°1).

2 postures de départ possibles :

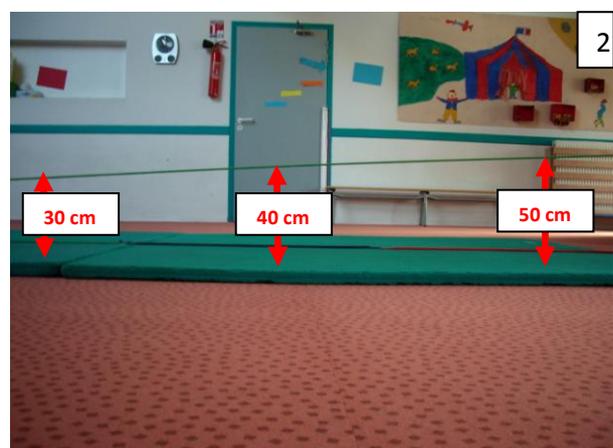
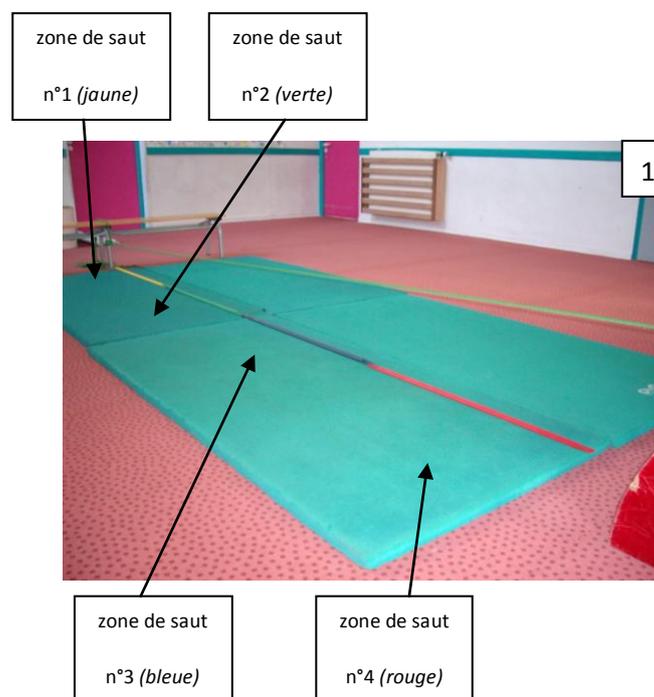
- 1 pied positionné devant l'autre, si prise d'1 ou 2 pas d'élan ;
- pieds joints, si pas de prise d'élan.

Derrière chaque zone de saut, le 1^{er} sauteur en attente se positionne dans le cerceau, situé 1 m derrière le tapis. Les autres sauteurs en attente se placent derrière ce dernier, en file indienne. Le 1^{er} sauteur en attente pourra s'élancer quand son prédécesseur aura terminé son saut et sera sorti du tapis de réception.

« Vous devez sauter par-dessus l'élastique, sans le toucher et vous réceptionner sur un ou deux pieds. Vous pouvez le faire soit sans élan (dans ce cas le départ s'effectuera pieds-joints), soit avec élan (1 ou 2 pas d'élan) suivi d'une impulsion sur un pied ».

L'élastique a été suspendu en oblique (cf. photo n°2). Chaque sauteur doit réaliser 5 passages successifs dans une même zone de saut.

- S'il a sauté par-dessus l'élastique sans le toucher, 4 fois sur 5 tentatives : après être revenu au point de départ (en contournant les zones de saut), il se positionnera devant la zone de saut dont la difficulté est juste supérieure à celle qu'il vient de réaliser. S'il était déjà sur la zone de saut n°4, il peut choisir d'y rester ou de changer de zone.
- Si le sauteur n'a pas réussi à sauter par-dessus l'élastique sans le toucher, 4 fois sur 5 tentatives : après être revenu au point de départ (en contournant les zones de saut), il se positionnera devant la zone de saut dont la difficulté est juste inférieure à celle qu'il vient de réaliser. S'il était déjà sur la zone de saut n°1, il y reste et essaie de réussir.



Ateliers proposés autour de la compétence « lancer »

Compétences issues des programmes de 2008 :

✓ Education Physique et Sportive :

- **Réaliser une performance**

Activités athlétiques : courir vite, longtemps, en franchissant des obstacles, sauter loin, haut, lancer loin.

Compétences issues du socle commun :

✓ **Compétence 6 : les compétences sociales et civiques**

L'élève est capable de :

- respecter les autres et les règles de la vie collective ;
- pratiquer un jeu ou un sport collectif en respectant les règles.

✓ **Compétence 7 : l'autonomie et l'initiative**

L'élève est capable de :

- écouter pour comprendre, interroger, répéter, réaliser un travail ou une activité ;
- échanger, questionner, justifier un point de vue ;
- travailler en groupe, s'engager dans un projet ;
- maîtriser quelques conduites motrices comme courir, sauter, lancer.

Compétences issues du document intitulé *Cycle des apprentissages fondamentaux, progressions pour le CP et le CE1* (paru au B.O du 5 janvier 2012)

✓ **Réaliser une performance / Activités athlétiques :**

- **Lancer loin :**

- CP :

- ❖ lancer à une main des objets légers et variés :
 - en adaptant son geste à l'engin ;
 - en enchaînant un élan réduit et un lancer ;
 - en identifiant sa zone de performance.
- ❖ lancer des objets lestés :
 - en variant les trajectoires (plus horizontales ; plus vers le haut) pour identifier la plus performante ;
 - en variant le geste de lancer (en poussée, devant ou au-dessus de la tête).

- CE1 :

- ❖ lancer à une main des objets légers et variés :
 - enchaîner une prise d'élan et un lancer sans s'arrêter ;
 - lancer dans une zone définie ;
 - lancer avec pied en avant opposé au bras du lancer.
- ❖ lancer d'objets lestés à deux mains
- ❖ enchaîner une prise d'élan et un lancer, à partir d'une zone d'élan et renouveler sa performance au moins 4 fois sur 5 essais.

Atelier 1 : jeu « *Le chamboule-tout* »

but : sans élan, lancer différents objets (*balles, sacs de graines, petits ballons souples*) de différentes façons sur les tours du château afin de les faire tomber.

matériel (pour 1 terrain avec 4 équipes de 3 joueurs) : 12 balles en mousse, 12 sacs de graines et 12 petits ballons souples (pour chaque équipe : 3 balles en mousse, 3 sacs de graines, 3 ballons souples) ; 12 cerceaux (3 par équipe, pour matérialiser les zones de lancer) ; 4 tables (ou supports sur lesquels on peut poser les tours) ; 12 à 16 tours à abattre (ex : boîtes de balles de tennis usagées – 3 ou 4, par table).

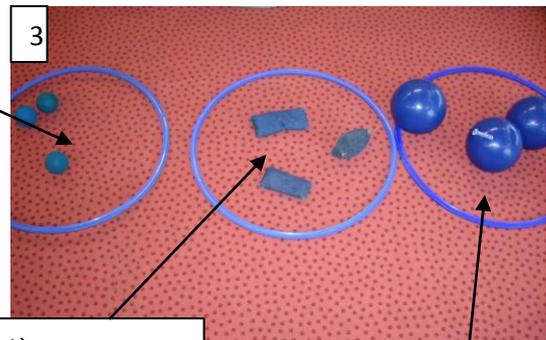
Au début du jeu, constituer 4 équipes de 3 joueurs. Dans chaque équipe, le joueur n°1 se place dans son cerceau le plus proche de la cible (cf. photos n°1 et n°2). Les joueurs en attente se placent derrière chacun d'eux, en file indienne.

« Vous allez devoir faire tomber les tours de votre château en lançant des objets dessus. Chaque tour abattue rapporte 1 point à l'équipe ».

- Sur la première manche, les lancers s'effectueront de la zone n°1. Dès le signal de début de jeu, le joueur n°1 de chaque équipe lance les 3 objets depuis la zone n°1 (cf. photos n°1 et n°2). Ensuite, dans chaque équipe, comptabiliser le nombre de tours abattues. Le joueur n°1 qui aura abattu le plus de tours rapportera 1 point à son équipe. Ensuite, tous les joueurs iront remettre leurs tours en place, puis iront chercher leurs objets qu'ils redéposeront dans leur cerceau. Dès lors, dans chaque équipe, ce sera au tour du joueur n°2 de lancer ses 3 objets, de cette même zone. Enfin, il en sera de même pour le joueur n°3. Lorsque tous les objets auront été lancés, chaque équipe comptabilisera ses points. L'équipe qui aura cumulé le plus de points remportera la première manche.
- Ensuite, une deuxième manche démarrera. Celle-ci se déroulera depuis la zone n°2 (sacs de graines à lancer ; autre manière de lancer – cf. photo n°3).
- Enfin la troisième manche se déroulera de la zone n°3 (ballons à lancer ; autre manière de lancer – cf. photo n°3).

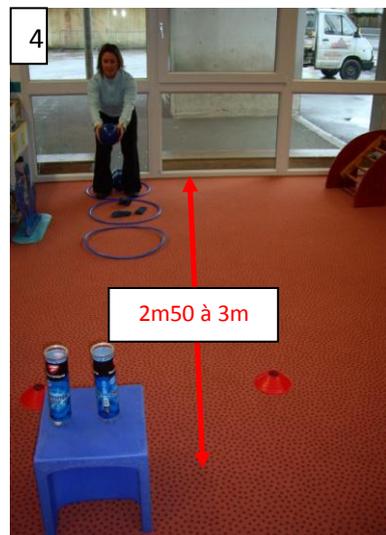
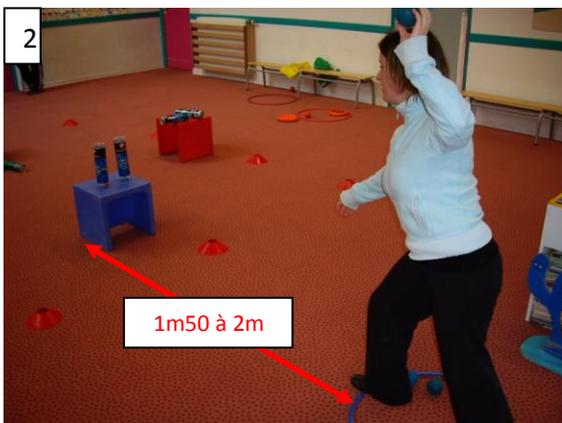


zone n°1 : lancer du haut vers le bas (voir la posture des lanceurs sur les photos n° 1 et n°2)



zone n°2 : lancer d'arrière en avant, du bas vers le haut (mouvement de balancier)

zone n°3 : lancer à 2 mains (cf. photo n°4)



Si possible, pas plus de 3 joueurs par équipe.

Atelier 2 : jeu « A l'attaque des tours du château »

but : sans élan, lancer différents objets (*balles, sacs de graines*), de différentes façons, sur les tours du château afin de les faire tomber.

matériel (pour 1 terrain avec 2 équipes de 6 joueurs) : 12 à 18 balles en mousse (2 ou 3 par joueur) ; 12 à 18 sacs de graines (2 ou 3 par joueur) ; des coupelles pour matérialiser un rectangle autour du banc ; des languettes pour matérialiser une ligne derrière laquelle s'effectueront les lancers ; un banc (sur lequel les tours seront posées) ; 12 tours à abattre (ex : *boîtes de balles de tennis usagées*) ; 2 lots de 6 chasubles (pour identifier les joueurs des 2 équipes) ; 2 cerceaux (1 cerceau où sont déposées les balles en début et en fin de partie / 1 autre cerceau où sont déposés les sacs de graines).

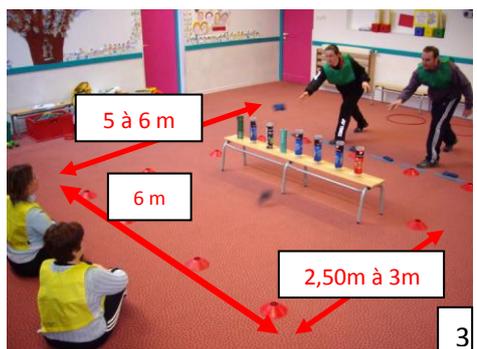
Au début du jeu, tous les joueurs, de l'équipe qui va attaquer les tours du château (cf. équipe verte sur la photo n°1), se placent derrière la ligne de lancer (ligne matérialisée par des languettes bleues sur la photo n°1). Pendant ce temps, tous les joueurs de l'autre équipe (cf. équipe jaune sur la photo n°1) vont s'asseoir en face des lanceurs, de l'autre côté du banc, derrière la ligne (ligne rouge sur la photo n°1).

« L'équipe attaquante va essayer de faire tomber le plus possible de tours du château en lançant des objets dessus (des balles, des sacs de graines). Chaque tour abattue rapporte 1 point à l'équipe. Si toutes les tours ont été abattues, l'équipe marque 3 points supplémentaires ».

- 1^{ère} manche : chaque joueur de l'équipe « attaquante » va chercher des balles (2 ou 3 si possible) dans le cerceau situé derrière lui, puis les dépose à ses pieds, derrière la ligne de lancer. Au signal de départ donné par le meneur de jeu, chaque joueur lancera ses balles pour faire tomber les tours. Lorsqu'elles auront toutes été lancées, l'équipe adverse comptabilisera les points de l'équipe « attaquante ». Les rôles seront inversés, une fois que l'équipe attaquante aura replacé toutes les balles dans le cerceau où elles se trouvaient au départ. Lorsque les 2 équipes auront joué le rôle d' « attaquants des tours », l'équipe qui aura totalisé le plus de points remportera la manche.
- 2^{ème} manche : même déroulement mais avec des sacs de graines comme objets à lancer. Proposer d'autres manches, jusqu'à la fin du temps de jeu.

2 types de lancer (en fonction des objets lancés) :

- ✓ Pour les balles : lancer du haut vers le bas, d'arrière en avant (cf. lancer des joueurs sur les photos n°1 et n°2).
- ✓ Pour les sacs de graines : lancer en balancier d'arrière en avant, du bas vers le haut (cf. lancer des joueurs sur les photos n°3 et n°4).



Atelier 3 : jeu « En plein dans le mille »

but : sans élan, chercher à atteindre une cible verticale en lançant dessus des balles.

matériel (pour 1 terrain avec 3 ou 4 joueurs) : 3 balles en mousse ; 4 cerceaux (3 pour matérialiser les zones de lancer ; 1 pour matérialiser l'emplacement du 1^{er} joueur en attente) ; 1 caisse contenant les 3 balles en début et en fin de jeu ; 1 cible verticale (ex : sur un élastique, accrocher une affiche avec des pinces à linge / cible verticale avec un ou plusieurs trous à l'intérieur (voir photos)) ; 1 ardoise + 1 crayon + 1 chiffon.

Avant le début du jeu, répartir les joueurs dans 2 équipes. Ces 2 équipes s'opposent sur 2 terrains identiques, juxtaposés. Dans chaque équipe, attribuer un numéro à chaque joueur. Au début du jeu, sur chaque terrain, le joueur n°1 se place dans le cerceau n°1 (cf. photos n°1 et n°2). Le 1^{er} joueur en attente (joueur n°2) se place dans le 4^{ème} cerceau, situé 1 à 2 m derrière le 3^{ème} cerceau du lanceur. Les autres joueurs en attente se placent en file indienne, derrière le 1^{er} joueur en attente.

« Vous devez chercher à atteindre une cible, en lançant 3 balles dessus. Si vous atteignez la cible, passez au cerceau suivant. Vous rapporterez à votre équipe : 1 point si vous atteignez la cible du cerceau n°1 ; 2 points si vous atteignez la cible du cerceau n°2 ; 3 points si vous atteignez la cible du cerceau n°3 ».

2 types de lancer possibles :

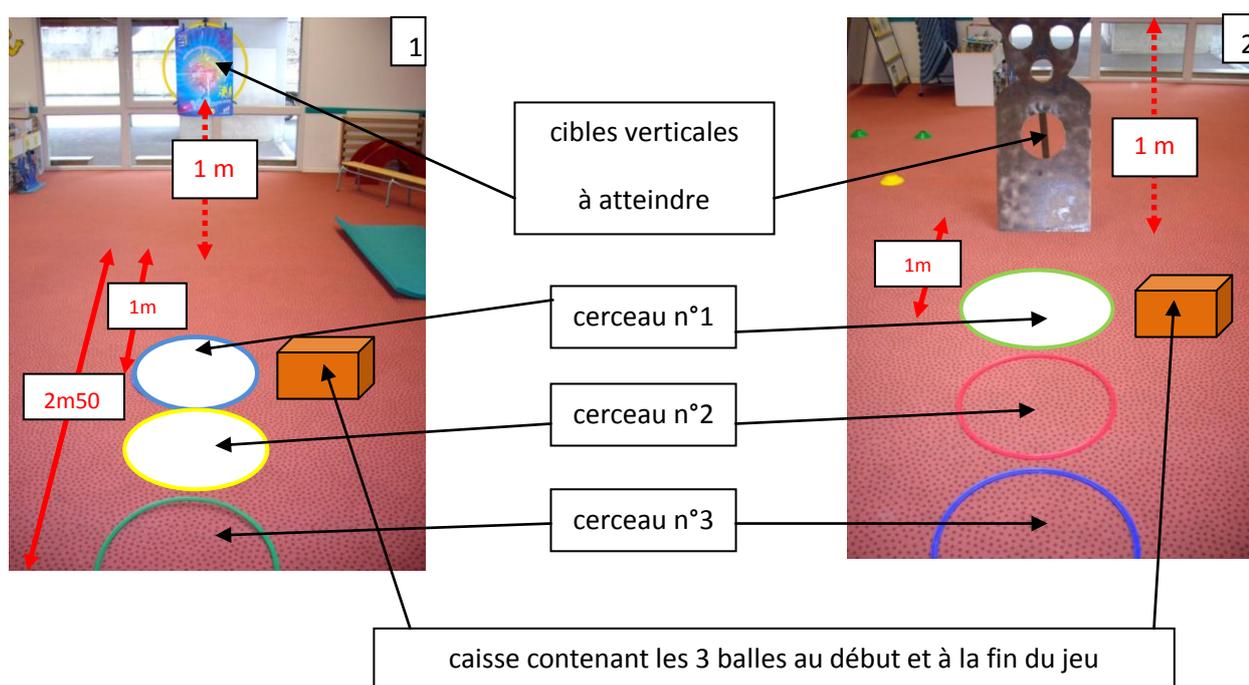
- lancer en balancier d'arrière en avant, du bas vers le haut ;
- ou lancer du haut vers le bas, d'arrière en avant.

Chaque joueur lance ses 3 balles, à la suite. Après un lancer :

- S'il a atteint la cible : il se place dans le cerceau suivant et essaie de l'atteindre de là.
- S'il n'a pas atteint la cible : il réessaie de là où il se trouve.

Dans chaque équipe, pendant que le joueur qui vient de lancer ses 3 balles va les chercher puis les remet dans la caisse où elles se trouvaient au départ, ses partenaires comptabilisent le nombre de points total de l'équipe. Ensuite, le joueur qui vient de lancer rejoint la queue de sa file d'attente, pendant que le 1^{er} joueur en attente se place dans le cerceau qui contient les balles afin d'en lancer 3, à son tour. A chaque passage, le joueur repart du 1^{er} cerceau.

Et ainsi de suite, jusqu'à la fin du temps de jeu. Ajouter au fur et à mesure les points des différents joueurs de l'équipe (matériel nécessaire : 1 ardoise + 1 crayon Velléda par équipe). A la fin du temps de jeu, comptabiliser le nombre de points total de chaque équipe. L'équipe gagnante sera celle qui aura cumulé le plus de points.



Si possible, pas plus de 4 joueurs par terrain.

Atelier 4 : jeu « Record de lancer »

but : avec ou sans élan, chercher à lancer l'objet (*volant, sac de graines, anneau*) le plus loin possible.

matériel (pour 1 terrain avec 6 binômes) : 18 objets à lancer (6 volants, 6 sacs de graines et 6 anneaux) ; 6 cerceaux pour matérialiser les lieux de stockage des objets à lancer ; 6 languettes pour matérialiser les lignes de lancer ; des coupelles de différentes couleurs pour matérialiser les différentes zones (cf. schéma ci-dessous).

Avant le début du jeu, constituer des binômes. Puis, dans chaque binôme, désigner 1 lanceur (joueur violet sur le schéma ci-dessous) et 1 observateur (joueur orange sur le schéma ci-dessous). Chaque lanceur se positionne derrière une des lignes de lancer (il peut prendre de l'élan). Chaque observateur se positionne à côté de la ligne de lancer de son lanceur. Après chaque lancer, les rôles s'inversent. Lors de chaque nouveau passage, le lanceur essaie de battre son propre record. A l'issue des 5 passages, établir un classement en prenant en compte la meilleure performance de chaque lanceur.

- 1^{ère} manche : pour chaque joueur, 5 lancers de sacs de graines à effectuer ;
- 2^{ème} manche : pour chaque joueur, 5 lancers de volants à effectuer ;
- 3^{ème} manche : pour chaque joueur, 5 lancers d'anneaux à effectuer.

2 types de lancers :

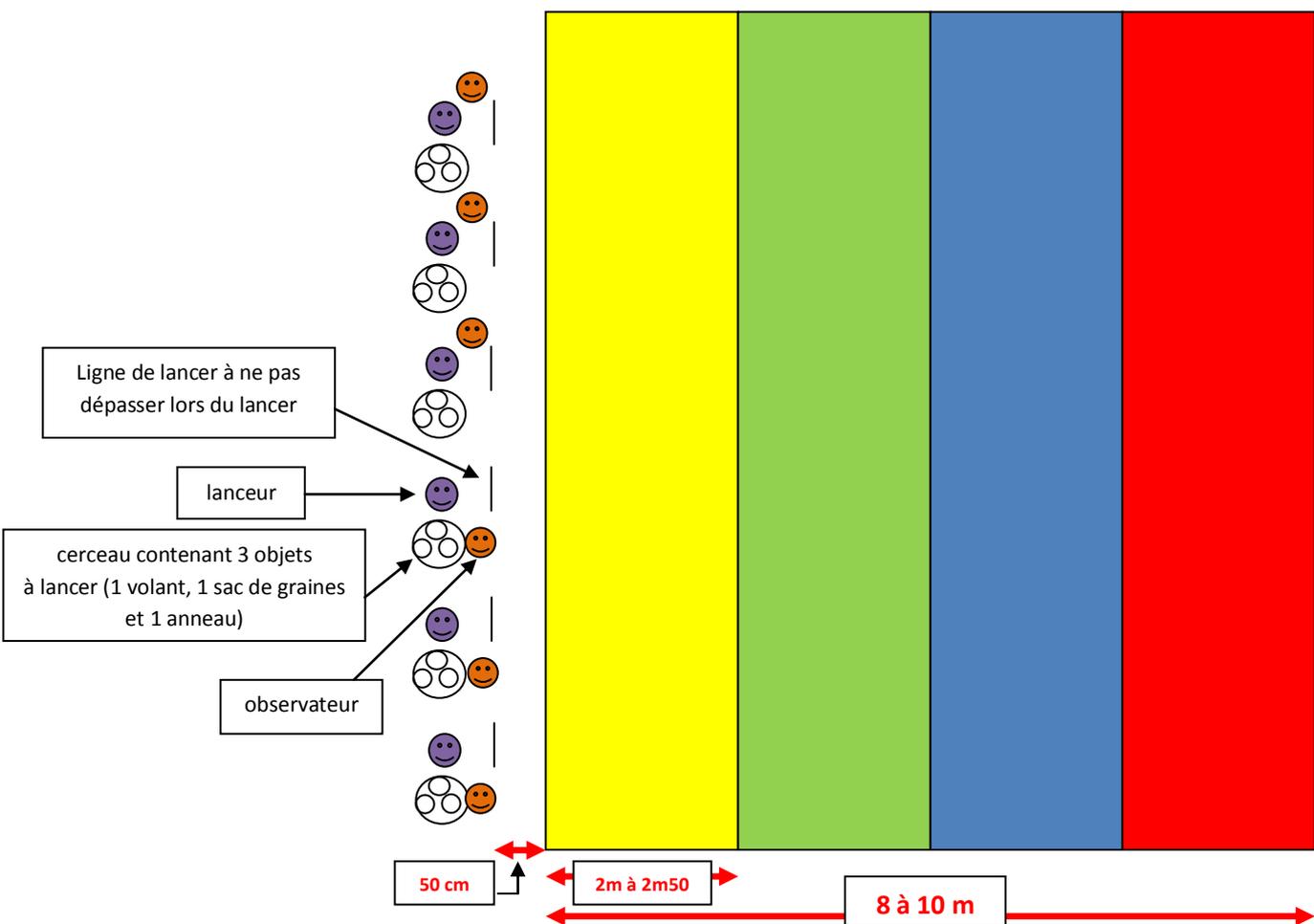
- Lancer de haut en bas, d'arrière en avant (pour la 1^{ère} et la 2^{ème} manche)
- Lancer en rotation (pour la 3^{ème} manche)

Après chaque lancer, le lanceur marque :

- 0 point : s'il a dépassé la ligne lors du lancer ou s'il n'a pas respecté les consignes de sécurité ;
- 1 point : si l'objet lancé s'immobilise dans la zone jaune ;
- 2 points : si l'objet lancé s'immobilise dans la zone verte ;
- 3 points : si l'objet lancé s'immobilise dans la zone bleue ;
- 4 points : si l'objet lancé s'immobilise dans la zone rouge.

Règles de sécurité : respecter les consignes précises du meneur de jeu. Quand il crie :

- « *Mettez-vous en position* » : chaque lanceur prend son objet à lancer et se positionne derrière la ligne de lancer ;
- « *Lancez* » : chaque lanceur lance son objet ;
- « *Allez récupérer votre objet* » : chaque lanceur va récupérer l'objet qu'il vient de lancer ;
- « *Reposez l'objet* » : chaque lanceur redépose l'objet dans le cerceau prévu à cet effet.



Atelier 5 : jeu « Les étoiles filantes »

but : sans élan, lancer précisément des sacs de graines vers des zones de plus en plus éloignées.

matériel (pour 1 terrain avec 3 ou 4 joueurs) : des coupelles de 3 couleurs différentes (pour matérialiser des lignes à dépasser) ; 3 sacs de graines ; 2 cerceaux (1 pour matérialiser la zone de lancer où sont déposées les sacs de graines en début et en fin de partie / 1 pour matérialiser l'emplacement du 1^{er} joueur en attente).

Au début du jeu, le 1^{er} joueur se place dans le cerceau qui contient les sacs de graines. Le 1^{er} joueur en attente se place dans le 2^{ème} cerceau, situé 2 m derrière le cerceau du lanceur. Les autres joueurs en attente se placent en file indienne, derrière le 1^{er} joueur en attente.

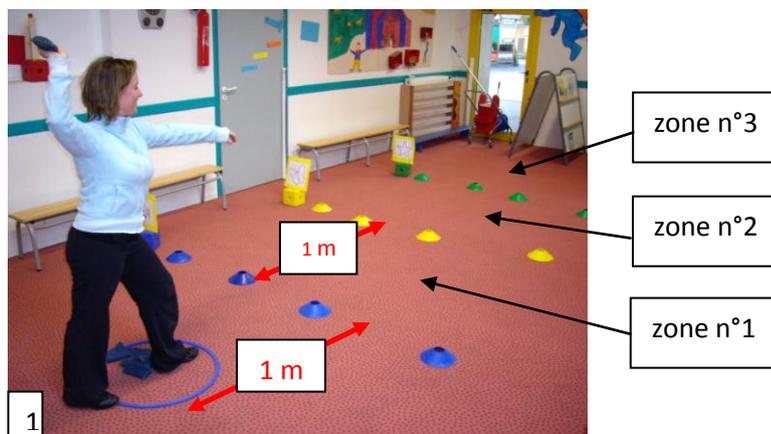
« Vous allez essayer de lancer un sac de graines dans chacune des zones, en partant de la zone la plus proche vers la zone la plus éloignée. Tant que vous atteignez la zone visée, vous continuez. Dès que vous échouez, vous vous arrêtez. »

Lancer le 1^{er} sac de graines dans la 1^{ère} zone ; lancer le 2^{ème} dans la 2^{ème} zone ; lancer le 3^{ème} dans la 3^{ème} zone. Dès qu'un lanceur échoue, c'est au lanceur suivant de se mettre en place. Il essaie à son tour d'atteindre la 1^{ère} zone avec son 1^{er} sac de graines ; la 2^{ème} zone avec son 2^{ème} sac de graines et enfin la 3^{ème} zone avec son 3^{ème} sac de graines.

Dès qu'un lanceur a terminé ses lancers, il va ramasser les sacs de graines lancés puis il les dépose dans le cerceau où ils se trouvaient au départ. Pendant qu'il rejoint la queue de sa file d'attente, le 1^{er} joueur en attente se place dans le cerceau qui contient les sacs à graines afin de les lancer, à son tour. A chaque passage, le joueur essaie de battre son record. A la fin du temps de jeu, le joueur vainqueur sera celui qui aura atteint la zone la plus lointaine, lors d'un même passage.

2 types de lancer possibles :

- en balancier d'arrière en avant, du bas vers le haut (cf. lancer de la joueuse sur les photos n°2 et n°3) ;
- ou du haut vers le bas, d'arrière en avant (cf. lancer de la joueuse sur la photo n°1).



• Variable :

- Augmenter le nombre de zones à viser (faire 5 ou 6 zones) et donc par conséquent le nombre de sacs de graines à lancer.

Si possible, pas plus de 4 joueurs par terrain.

Atelier 6 : jeu « L'arc en ciel »

but : en équipe, sans élan, lancer précisément des sacs de graines vers des zones de plus en plus éloignées, afin de former un arc en ciel (= lancer 1 sac de graines dans chacune des 4 zones).

matériel (pour 1 terrain avec 2 équipes de 3 ou 4 joueurs) : des coupelles de 4 couleurs différentes (pour matérialiser des zones à atteindre) ; 4 sacs de graines ; 2 cerceaux (1 pour matérialiser le lieu de stockage des sacs de graines en début et en fin de partie / 1 pour matérialiser l'emplacement du 1^{er} joueur en attente) ; 1 haie matérialisée par deux plots et une barre (cf. photo n°1).

Répartir les joueurs dans 2 équipes. Si possible, équilibrer les équipes, en nombre de lanceurs (si possible, pas plus de 3 ou 4 joueurs par équipe). Puis dans chaque équipe, attribuer un numéro à chacun des lanceurs afin d'organiser l'ordre de passage. Ensuite, chaque équipe se positionne sur un terrain : le joueur n°1 derrière la haie (cf. photo n°1) ; le joueur n°2 dans le cerceau d'attente, situé 2 m derrière la haie. Enfin, tous les autres joueurs en attente se placent en file indienne derrière le joueur n°2.

Dans chaque équipe, de derrière la haie, sans élan, chaque lanceur doit lancer un sac de graines, de haut en bas, d'arrière en avant (cf. photo n°1) afin d'atteindre une zone. Les lanceurs lancent, tour à tour, 1 sac de graines.

1^{ère} manche : Sur chaque terrain, chaque lanceur n°1 se met en position de lancer.

- S'il atteint la zone n°1 (cf. photo n°3) : aussitôt, le lanceur n°2 essaye d'atteindre la zone n°2 et ainsi de suite.
- S'il n'a pas atteint la zone n°1 : il va rapidement chercher le sac qu'il vient de lancer et le transmet au lanceur n°2. Dès lors, ce dernier essaie d'atteindre cette zone n°1. S'il réussit, le lanceur n°3 essayera d'atteindre la zone n°2 et ainsi de suite.

La première équipe qui réussit à former un arc en ciel (= 1 sac de graines dans chacune des 4 zones) remporte la manche.

Règle supplémentaire pour la 2^{ème} manche : on repart à 0 dès qu'une zone n'a pas été atteinte ! Le lanceur, qui a manqué la zone visée, va récupérer tous les sacs de graines lancés et les redépose dans le cerceau prévu à cet effet. Le lanceur suivant essaie d'atteindre la zone n°1 et ainsi de suite ... Le jeu s'arrête dès qu'une équipe a réussi à former un arc en ciel. Cette dernière est déclarée gagnante. Si, à la fin du temps de jeu, aucune équipe n'a réussi à positionner un sac de graines dans chacune des zones, c'est l'équipe qui a réussi à atteindre la zone la plus lointaine qui est déclarée gagnante.

The diagram illustrates the game setup and sequence of actions. It consists of five numbered photographs and several text boxes.

1 (Photo 1): A player in a blue and white vest is in a starting position behind a hurdle. A text box describes the posture: "posture avant le lancer (pour droitier) : pied gauche en avant du corps ; bras droit semi-fléchi, en arrière du corps ; main droite (tenant le sac de graines) au-dessus de l'épaule".

2 (Photo 2): The player is in the process of throwing the seed bag. A text box says: "lancer du joueur n°1 en direction de la zone n°1".

3 (Photo 3): The seed bag has landed in the first zone. A text box says: "son sac de graines a atteint la zone n°1".

4 (Photo 4): The second player is throwing the seed bag. A text box says: "lancer du joueur n°2 en direction de la zone n°2".

5 (Photo 5): The seed bag has landed in the second zone. A text box says: "son sac de graines a atteint la zone n°2". A red double-headed arrow between the two zones is labeled "1 à 2 m".

On the left, a vertical list of boxes identifies the zones: "zone n°1", "zone n°2", "zone n°3", and "zone n°4", with arrows pointing to the corresponding zones on the ground.

• Variables :

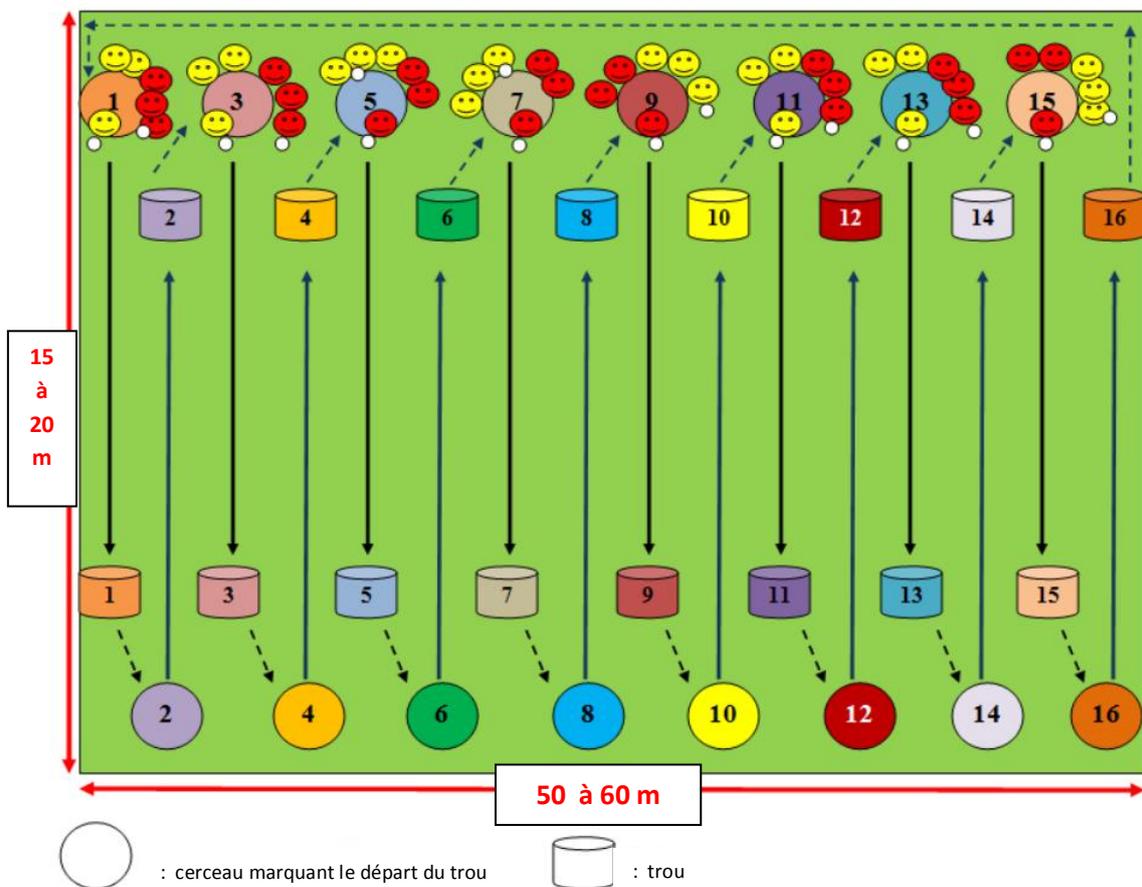
- Augmenter le nombre de zones à atteindre.
- Augmenter ou réduire la taille des zones existantes (toutes de la même façon ou progressivement).

Atelier 7 : jeu « Le mini-golf à la main »

but : en équipe, lancer précisément un volant, sans élan, afin d'effectuer le moins de lancers possibles pour atteindre chacun des trous d'un parcours de mini-golf.

matériel (pour 1 parcours avec 16 équipes de 3 joueurs) : 16 volants de badminton (1 par équipe) ; 16 cerceaux numérotés de 1 à 16 (chaque cerceau sert à matérialiser la zone de départ du trou) ; 16 caisses (ou cartons ou sauts), numérotées de 1 à 16, pour matérialiser les trous ; 8 ardoises + 8 crayons + 8 chiffons, pour comptabiliser les scores) (1 ardoise + 1 crayon + 1 chiffon pour 2 équipes qui s'opposent).

Sur chaque trou, 2 équipes s'opposent (2 ou 3 joueurs par équipe). Chaque équipe a en sa possession un volant. Après tirage au sort (pour savoir quelle équipe va commencer), un 1^{er} joueur de l'équipe A se place dans le cerceau de départ puis lance le volant, à bras cassé, en direction du trou (*la cible à atteindre peut-être une caisse, un carton ou un seau*). Chaque trou est numéroté. Ensuite, c'est au tour du 1^{er} joueur de l'équipe B, de se placer dans le cerceau de départ et de lancer le volant de son équipe en direction du trou. Dès lors, le 2^{ème} joueur, de l'équipe la plus loin de la cible (= celle qui a son volant, immobilisé au sol, le plus loin de la cible), ramasse son volant et le lance, de cet endroit, en direction du trou. Puis c'est au tour du 2^{ème} joueur de l'autre équipe (sauf si leur volant est toujours plus proche du trou que l'autre). Et ainsi de suite jusqu'à ce que les 2 volants aient atteint la cible. Le nombre de lancers nécessaires pour rentrer le volant dans le trou est alors inscrit sur l'ardoise prévue à cet effet (pour 2 équipes : 1 ardoise, 1 crayon et 1 chiffon). Puis les 2 équipes passent au trou suivant et ainsi de suite. A l'issue du parcours (= des x trous, si tout le parcours n'a pu être réalisé entièrement), chacune des équipes compte son nombre total de lancers. L'équipe gagnante sera celle qui aura effectué le moins de lancers pour faire le parcours (ou les x trous).
« Qui commence ? » Pour le premier trou : tirage au sort pour savoir quelle équipe commence. Pour les autres trous : l'équipe qui a gagné le trou précédent commence le trou suivant.



• Variables :

- Augmenter ou réduire la distance entre le départ et le trou.
- Règles évolutives : lancer avec 1 œil fermé / lancer de la « mauvaise main » (main gauche pour un droitier ; main droite pour un gaucher) / l'équipe qui a perdu le trou précédent choisit la manière de lancer (avec 1 œil fermé ou de la mauvaise main) / l'équipe qui a gagné le trou précédent part avec 1 coup de plus ...

Atelier 8 : jeu « Le plus près du cœur de la cible »

but : sans élan, lancer précisément des objets (*volants, balles*) pour qu'ils s'immobilisent le plus près possible du cœur de la cible.

matériel (pour 1 terrain avec 4 équipes de 3 joueurs) : 1 cible centrale type cible de fléchettes sur papier ou 1 boîte (type : boîte de balles de tennis) ; 24 objets (8 balles, 16 volants) de 4 couleurs différentes (pour chaque équipe : 2 balles et 4 volants d'1 couleur) ou numérotés de 1 à 4 (pour chaque équipe : 2 balles et 4 volants avec 1 même numéro apposé dessus) ; 8 cerceaux (2 par équipe : 1 pour matérialiser la zone de lancer / 1 pour matérialiser la zone d'attente pour les autres joueurs).

Sur le terrain, répartir les enfants dans 4 équipes, disposées en cercle, autour d'une cible centrale. Si possible, équilibrer les équipes, en nombre de lanceurs. Puis, dans chaque équipe, attribuer un numéro à chacun des lanceurs afin d'organiser l'ordre de passage. Ensuite, chaque équipe se positionne sur le terrain (cf. photo n°1) : les joueurs n°1 dans les cerceaux de lancer ; les joueurs n°2 dans les cerceaux d'attente, situés 2 m derrière les cerceaux de lancer. Enfin, tous les autres joueurs en attente se placent en file indienne derrière les joueurs n°2.

Chaque équipe dispose de 6 objets à lancer (4 volants et 2 balles). Deux types de lancer en fonction de l'objet lancé :

pour le volant : lancer de haut en bas, d'arrière en avant / pour la balle : lancer type « bowling » (= en la faisant rouler).

Au signal de début de jeu, chaque joueur n°1 lance un de ses objets (soit un volant soit une balle). Le but est de lancer son objet de tel sorte qu'il s'immobilise le plus près possible du cœur de la cible centrale. Le joueur, dont l'objet lancé est le plus proche du cœur de la cible, remporte tous les objets lancés (4 au total après chaque lancer ! – cf. photo n°4). Ensuite, c'est au tour des joueurs n°2 de lancer et ainsi de suite ... Dès qu'une équipe a perdu tous ses objets, le jeu s'arrête. L'équipe, qui en a le plus à ce moment-là, remporte cette manche (établir un classement en fonction du nombre d'objets détenus). Sinon, à l'issue du temps de jeu, établir un classement en fonction du nombre d'objets détenus. Puis recommencer une nouvelle manche.



ces 2 lanceurs ont décidé de lancer une balle

ces 2 lanceurs ont décidé de lancer un volant



Sur cette photo, le volant jaune est l'objet le plus proche du cœur de la cible. C'est donc le lanceur de l'équipe jaune qui remporte les 4 objets lancés !



• Variables :

- Augmenter ou réduire la distance entre la zone de lancer et la cible centrale.
- Utiliser une boîte (type boîte de balles de tennis) comme cible centrale. Si un objet lancé la touche, ce dernier n'est pas comptabilisé !

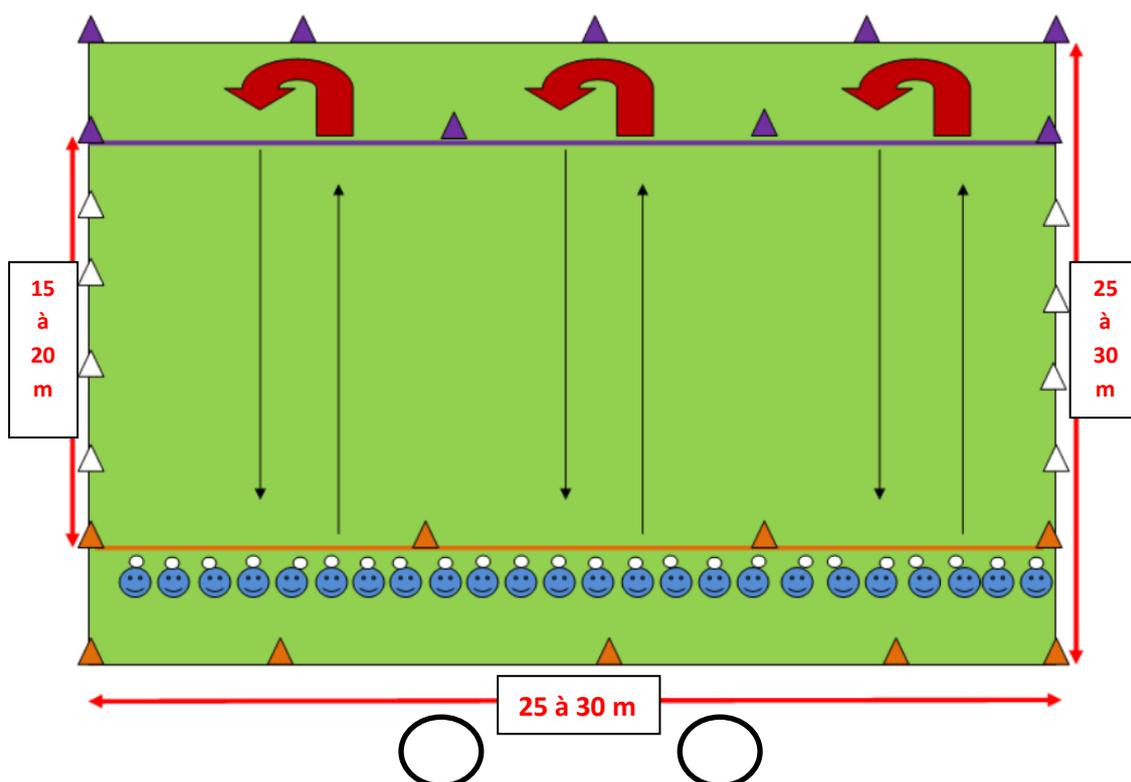
Si possible, pas plus de 4 joueurs par équipe.

Atelier 9 : jeu « La course de lancers »

but : sans élan, lancer un volant le plus loin possible afin de réaliser un parcours le plus rapidement possible.

matériel (pour 1 terrain avec 24 joueurs) : 24 volants de badminton (1 par joueur) de 2 couleurs différentes, si possible (12 blancs et 12 jaunes) ; des coupelles pour matérialiser les 2 lignes (la ligne de départ/arrivée et la ligne d'en face) et l'aire de jeu ; 2 cerceaux (derrière la ligne de départ/arrivée pour matérialiser le lieu de stockage des volants)

Sur chaque terrain, tous les enfants se placent derrière la ligne de départ (= ligne orange sur le schéma ci-dessous), les uns à côtés des autres, avec chacun un volant dans la main (si possible, faire en sorte que 2 joueurs, côte à côte, n'aient pas de volant de la même couleur afin qu'ils identifient bien leur propre volant en cours de partie). Au signal de départ, tous les enfants lancent leur volant en direction de la ligne d'en face (= ligne violette sur le schéma ci-dessous), puis ils courent après. Chaque joueur ramasse et relance son volant, de là où ce dernier s'est immobilisé. Ainsi de suite, jusqu'à ce que le volant retombe au-delà de la ligne d'en face. Dès lors, les joueurs effectuent le chemin en sens inverse, de la même manière. Le premier joueur qui franchit la ligne d'arrivée (également la ligne de départ) gagne la manche. Les autres joueurs terminent la course pour connaître le classement final. Faire 2 manches identiques, si possible. Lancer à privilégier (pour lancer loin) : du haut vers le bas, d'arrière en avant.



• Variables :

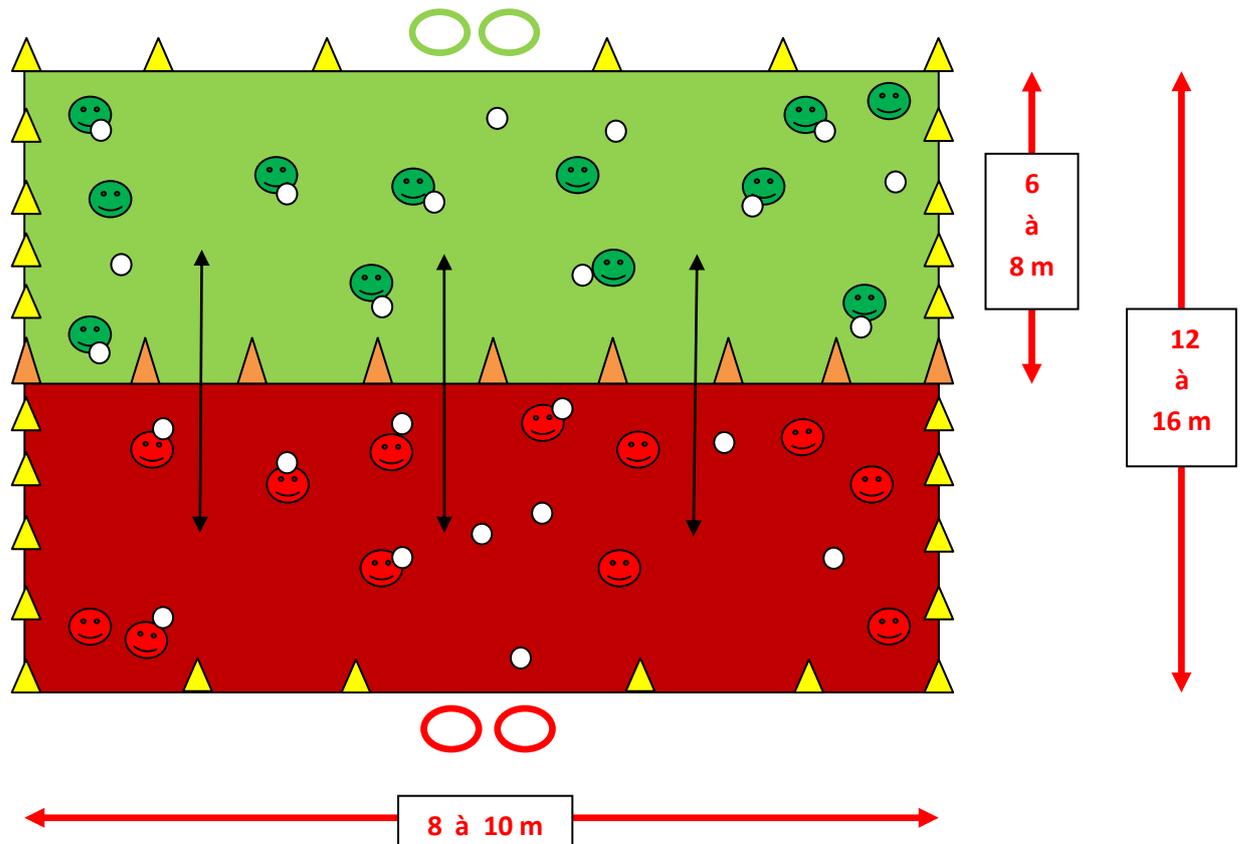
- Augmenter ou réduire la distance entre les 2 lignes.
- Lancer de la « mauvaise main » (main gauche pour les droitiers / main droite pour les gauchers).
- Réaliser la même course, mais désormais ce qui compte ce n'est pas d'être le plus rapide, mais d'être celui qui aura lancé le moins de fois le volant ! Si 2 joueurs ont lancé le volant un même nombre de fois, le gagnant sera celui qui aura effectué le parcours le plus rapidement. Faire 2 manches, si possible.

Atelier 10 : jeu « Débarrassez-moi de ces souris »

but : avec ou sans élan, lancer les volants (= *souris dont il faut se débarrasser*) dans le camp adverse afin d'en avoir moins que les adversaires à la fin du temps de jeu.

matériel (pour 1 terrain avec 2 équipes de 12 joueurs) : 24 volants ; des coupelles pour matérialiser la ligne médiane et l'aire de jeu ; 4 cerceaux (2 derrière chaque camp, pour matérialiser le lieu de stockage des volants en début et en fin de partie).

Les enfants sont répartis dans 2 équipes (équipe rouge et équipe verte sur le schéma ci-dessous). Si possible, équilibrer les équipes, en nombre de joueurs. Les équipes se placent chacune dans un camp. Deux cerceaux contenant 12 souris (= 12 volants) sont placés derrière chaque camp. Le temps de jeu est d'1 minute 30 secondes. Au signal de départ, le but est de se débarrasser des souris contenues dans son camp. Pour cela il faut les lancer, à la main, dans le camp adverse. On ne peut lancer qu'une souris à la fois. Au coup de sifflet final, arrêter aussitôt les lancers. Ramasser les souris contenues dans son camp (et les souris hors du terrain mais qui sont plus proches de son camp que du camp adverse) ; les déposer dans les cerceaux de son équipe puis les compter. L'équipe qui aura le moins de souris dans ses cerceaux aura gagné la manche (1 manche = 1 point). Faire 3 ou 4 manches.



• Variables :

- Augmenter ou réduire la taille des camps.
- Nouvelle règle : les joueurs n'ont plus le droit de se déplacer avec une souris en main. La lancer rapidement de là où elle s'est immobilisée car ça mord ces petites bêtes !

Atelier 11 : jeu « Des énigmes pour des champions »

but : en équipe, résoudre le plus d'énigmes possibles pendant que les joueurs de l'autre équipe se font des passes avec le ballon (trajet du ballon = deux allers-retours).

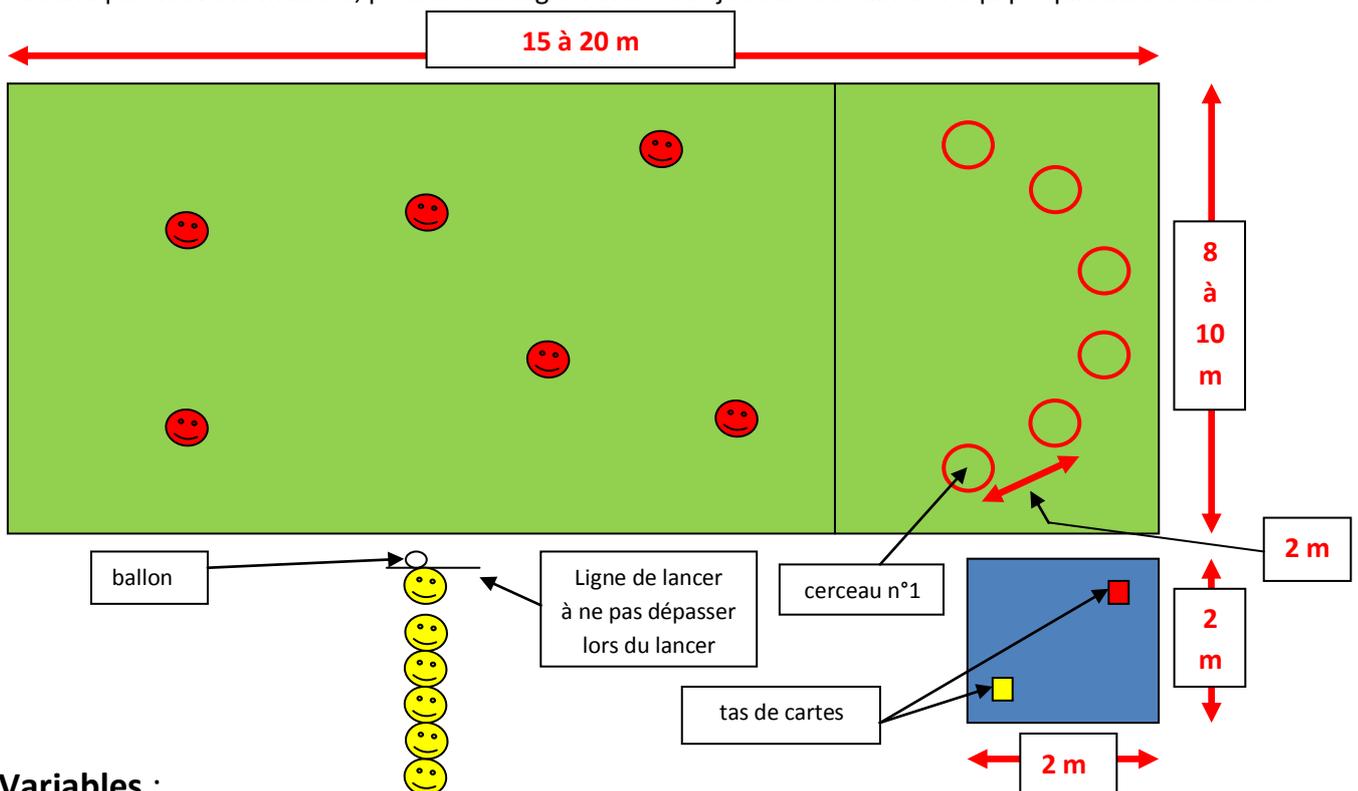
matériel (pour 1 terrain avec 2 équipes de 6 joueurs) : 1 ballon souple ; 1 languette pour matérialiser la ligne de lancer derrière laquelle se situe l'équipe qui lance le ballon au début du jeu ; 6 cerceaux ; 2 tas identiques de 25 à 30 cartes plastifiées (sur chacune : 1 question, 1 charade, 1 rébus ...) ; des coupelles pour matérialiser les zones de jeu.

2 équipes de 6 joueurs s'opposent (1 équipe jaune contre 1 équipe rouge sur le schéma ci-dessous). Avant le début du jeu, les joueurs de l'équipe jaune, en possession du ballon, se placent en file indienne, derrière la ligne de lancer. Les joueurs de l'équipe rouge se placent comme ils le souhaitent dans l'aire de jeu. Au signal de début de jeu, le premier joueur de la colonne jaune lance le ballon dans l'aire de jeu (zone verte sur le schéma ci-dessous), loin des joueurs rouges.

- Puis il rejoint, avec tous ses coéquipiers jaunes, la zone « énigmes à résoudre » (zone bleue sur le schéma ci-dessous) où se trouve le meneur du jeu. Dans cette zone, ils trouvent un tas de cartes plastifiées, retournées. Sur chacune d'elles une question, une charade ou un rébus est posé. Aussitôt, le 1^{er} joueur de l'équipe (= celui qui vient de lancer le ballon) retourne la première carte du tas, puis toute l'équipe cherche la réponse. Trouver la réponse rapporte 1 point à l'équipe. Si le meneur valide la réponse, c'est au tour du 2^{ème} joueur de l'équipe (= celui qui était juste derrière le lanceur) de retourner la 2^{ème} carte du tas, et ainsi de suite.
- Pendant ce temps, les joueurs de l'équipe rouge récupèrent le ballon puis vont se positionner dans les cerceaux (1 joueur par cerceau / le joueur qui a récupéré le ballon se positionne automatiquement dans le cerceau n°1). Dès lors, il faut réaliser des passes entre les joueurs de la colonne pour que le ballon fasse deux allers-retours : le 1^{er} joueur de la colonne (le joueur qui a récupéré le ballon) lance le ballon au 2^{ème} joueur, qui une fois qu'il l'a réceptionné le lance au 3^{ème} joueur et ainsi de suite jusqu'au dernier joueur de la colonne. Ensuite, le ballon est transmis du dernier joueur à l'avant dernier ... et ainsi de suite jusqu'à ce que le ballon revienne au premier joueur de la colonne (même déroulement pour le deuxième aller-retour). Si le ballon transmis n'est pas réceptionné par un des joueurs, ce dernier sort de son cerceau, va le récupérer puis se replace dans son cerceau avant d'effectuer une passe au joueur suivant. Dès que le ballon revient une deuxième fois au 1^{er} joueur de la colonne, aussitôt tous les membres de l'équipe crient « stop ».

Dès lors le jeu s'arrête. Le meneur, auprès des joueurs de l'équipe jaune (qui laissent leur tas de cartes en l'état), comptabilise le nombre de bonnes réponses données (1 bonne réponse = 1 point). Ensuite, inverser les rôles : l'équipe rouge (qui a son propre tas de cartes) essaie de battre le nombre de points obtenus par l'équipe jaune. A l'issue de x manches, l'équipe gagnante sera celle qui totalisera le plus de points.

En début de chaque nouvelle manche, penser à changer l'ordre des joueurs au sein de l'équipe qui lance le ballon.



• Variables :

- Si le ballon tombe au sol, recommencer la chaîne de passes du début (= du joueur dans le cerceau n°1).
- 1 fois par manche, possibilité de passer une carte qui semble trop difficile.

Atelier 12 : jeu « Les lapins contre les chasseurs »

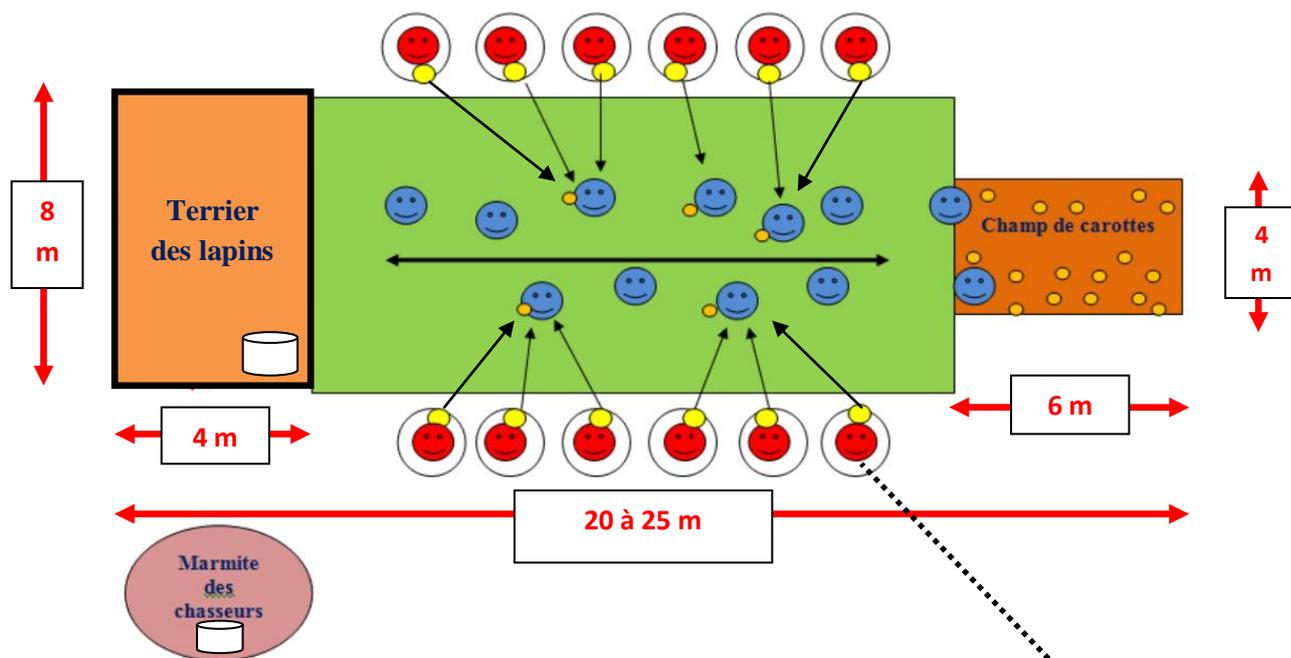
but :

- chercher à toucher les lapins en leur lançant des balles dessus (pour les chasseurs) ;
- sur le trajet entre le champ de carottes et le terrier, chercher à esquiver les balles lancées par les chasseurs afin de rapporter des carottes (= balles) dans le terrier (pour les lapins).

matériel (pour 1 terrain avec deux équipes de 12 joueurs) : 12 cerceaux pour matérialiser l'emplacement des chasseurs ; 2 seaux (1 dans le terrier des lapins / 1 pour matérialiser la marmite des chasseurs) ; 36 balles de tennis usagées (au minimum), pour matérialiser les carottes ; 2 lots de 12 chasubles (si possible) pour bien identifier les lapins et les chasseurs ; des coupelles pour matérialiser les différentes zones de jeu (le terrier des lapins / le chemin jusqu'au champ / le champ de carottes).

Au début du jeu, constituer 2 équipes, de même nombre de joueurs : 1 équipe de lapins (en bleus sur le schéma ci-dessous) et 1 équipe de chasseurs (en rouges sur le schéma ci-dessous). Les chasseurs se placent dans les cerceaux, répartis sur 2 lignes parallèles, espacées de 8 mètres. Ils se font face. Chaque chasseur dispose de 3 balles en mousse, déposées dans son cerceau. Au signal de début de jeu, les lapins sortent de leur terrier pour aller chercher des carottes (matérialisées par des balles de tennis usagées) dans le champ et les rapporter chez eux. Ainsi, ils passent entre les 2 lignes de chasseurs. Ces derniers doivent lancer leurs balles, à la main, en direction des lapins pour tenter de les toucher, seulement quand ceux-ci rapportent des carottes. Lancer à réaliser du haut vers le bas, d'arrière en avant (voir la posture de la chasseuse sur la photo n°1). Un chasseur ne peut lancer deux balles en même temps ! Un lapin ne peut rapporter qu'une carotte à la fois !

Quand tous les lapins sont revenus dans leur terrier : ceux qui ont été touchés vont déposer leurs carottes dans la marmite des chasseurs (matérialisée par un seau), les autres déposent leurs carottes dans leur terrier, dans le seau prévu à cet effet. Aucun lapin n'est éliminé (ils regagnent tous leur terrier). Pendant ce temps, chaque chasseur récupère ses balles puis se remet en position, dans son cerceau. Le meneur compte tout fort jusqu'à 10 et dit « *lapins, sortez* » (afin de dynamiser le dépôt de carottes dans la marmite ainsi que le ramassage de balles, par les chasseurs). Et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de carotte dans le champ. Ensuite, les carottes récupérées par les chasseurs (= celles dans la marmite) sont comptabilisées. Dès lors, les rôles s'inversent : les lapins deviennent chasseurs ; les chasseurs deviennent lapins. A la fin de la manche, l'équipe de chasseurs qui aura récupéré le plus de carottes aura gagné ! Faire ensuite une deuxième manche.



posture avant le lancer
(pour gaucher) :
pied droit en avant du corps ;
bras gauche semi-fléchi,
en arrière du corps ;
main gauche (tenant la balle)
au-dessus de l'épaule



Noms des membres du Groupe de Recherche en EPS (GREPS 22),
qui ont participé à l'élaboration de cet outil pédagogique :

Enseignantes en cycle 1 :

Isabelle LARHANT (ST BRIEUC – La Providence)

Françoise MERDRIGNAC (ST AARON)

Enseignantes en cycle 2 :

Karine HILLION (ST BRANDAN)

Aurélie THOMAS (ST TRIMOEL)

Enseignants en cycle 3 :

Anne-Catherine GOMET (QUESSOY)

Céline LORVELLEC (ST BRANDAN)

Anne-Laure LUYER (PLEMET)

Christelle NEZAN (PLAINTEL)

Isabelle POILVET (LANDEHEN)

Cyrille BEUREL (COETMIEUX)

David LE GALLIOT (PLAINE-HAUTE)

Mathieu BREGER (Animateur sportif – UGSEL 22)

Thibaut LE BOLLOCH (Animateur du GREPS 22 ; Personne ressource en EPS – DDEC/UGSEL 22)