

JEUNES
ATHLÈ

KID'CROSS

Situations d'apprentissage EA-PO

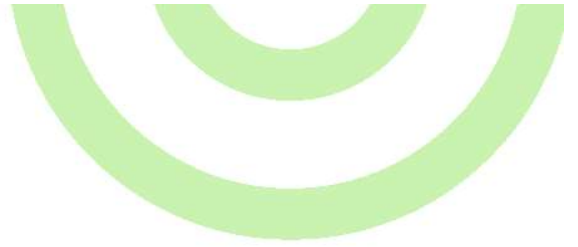


	Je me confronte aux autres	
ETAPE	NOM DU JEU	OBJECTIF
Etape 1	Le finish	Finir vite pour son équipe
	Le drapeau anglais	participer à une stratégie d'équipe
	Walk, run and sprint	Respecter un scénario de course
Etape 2	La course aux points	Produire une allure d'effort collective
	La course au temps	Se mettre au service de l'équipe
	Le compte à rebours	Aider ses équipiers

	Je mesure ma performance	
ETAPE	NOM DU JEU	OBJECTIF
Etape 1	Du temps à la distance	Comparer des performances
	Le chronomètre	Visualiser sa performance
	Le temps cumulé	Cumuler des durées d'effort
Etape 2	Le yoyo	Anticiper ses possibilités d'effort
	Je prends, je donne	Rééditer une performance collective
	Parcours à la carte	S'entendre sur un projet de performance

	Je prends plaisir à me surpasser	
ETAPE	NOM DU JEU	OBJECTIF
Etape 1	Le déménageur	Produire un effort imposé
	Le triangle	Produire un déplacement imposé
	Poule, renard, vipère	Adapter son effort aux contraintes du jeu
	Les jalons rouges	Choisir quand récupérer
Etape 2	Intervalle training	Se déplacer pour jouer à l'athlé
	Tous ensemble	Gérer sa récupération en fonction d'un projet d'équipe
	La mémoire	Décentrer son attention
	A l'écoute	Ecouter son corps

	J'adapte ma vitesse de déplacement	
ETAPE	NOM DU JEU	OBJECTIF
Etape 1	L'imitation	Reproduire la durée d'un effort
	Une bonne distance	Se répartir des distances à parcourir au sein d'un collectif
	L'étoile	Adapter sa vitesse de déplacement en fonction de la distance
Etape 2	Le régulo	Adapter sa vitesse de déplacement en fonction d'un projet collectif
	Le train	Adapter la vitesse de déplacement de l'équipe en fonction d'un projet collectif
	En même temps	Adapter sa vitesse de déplacement en fonction d'un partenaire
	La rencontre	Adapter sa vitesse de déplacement en fonction d'une autre équipe
	L'entonnoir	Adapter sa vitesse de déplacement en fonction des contraintes de course
	Le steeple	Adapter sa vitesse de déplacement en fonction des contraintes de course



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE :

Je me confronte aux autres



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 2

Nom du jeu Le finish

Thème Je me confronte aux autres

Educateur

Objectif : finir vite pour son équipe.

Situation

Matériel : bouchons, récipients, plots, jalons, rubalise.

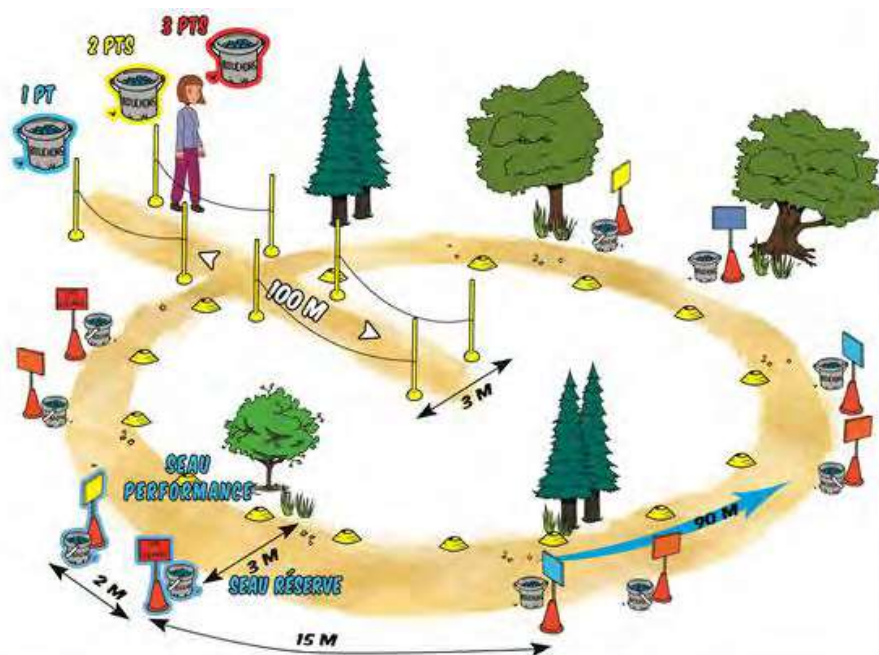
Organisation : même organisation que le jeu « Le manège » avec au centre du parcours circulaire la matérialisation par de la rubalise et des jalons d'un couloir de 100 mètres de long et de 3 mètres de large.

Règle du jeu : même règle que le jeu du manège pour le transfert des bouchons. Au coup de sifflet final, les coureurs accélèrent pour rejoindre l'arrivée avec leur bouchon par le couloir situé au centre du parcours.

En fonction des ordres d'arrivée, des points bonus sont attribués aux équipes :

- le premier tiers des coureurs est dirigé vers le saut 1 bouchon = 3 points, - le deuxième tiers vers le saut 1 bouchon = 2 points,
- le dernier tiers vers le saut 1 bouchon = 1 point.

Durée : de 6 à 8'.



Enfant

But : je gère mon effort afin de finir le plus vite possible.

Critère de réussite : je réussis si je fais le plus de tours possible...

Critère de réalisation : ... et à condition que je puisse accélérer à la fin.

Variables d'évolution

Allonger ou réduire la distance du couloir.



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 2

Nom du jeu
Le drapeau anglais

Thème
Je me confronte aux autres

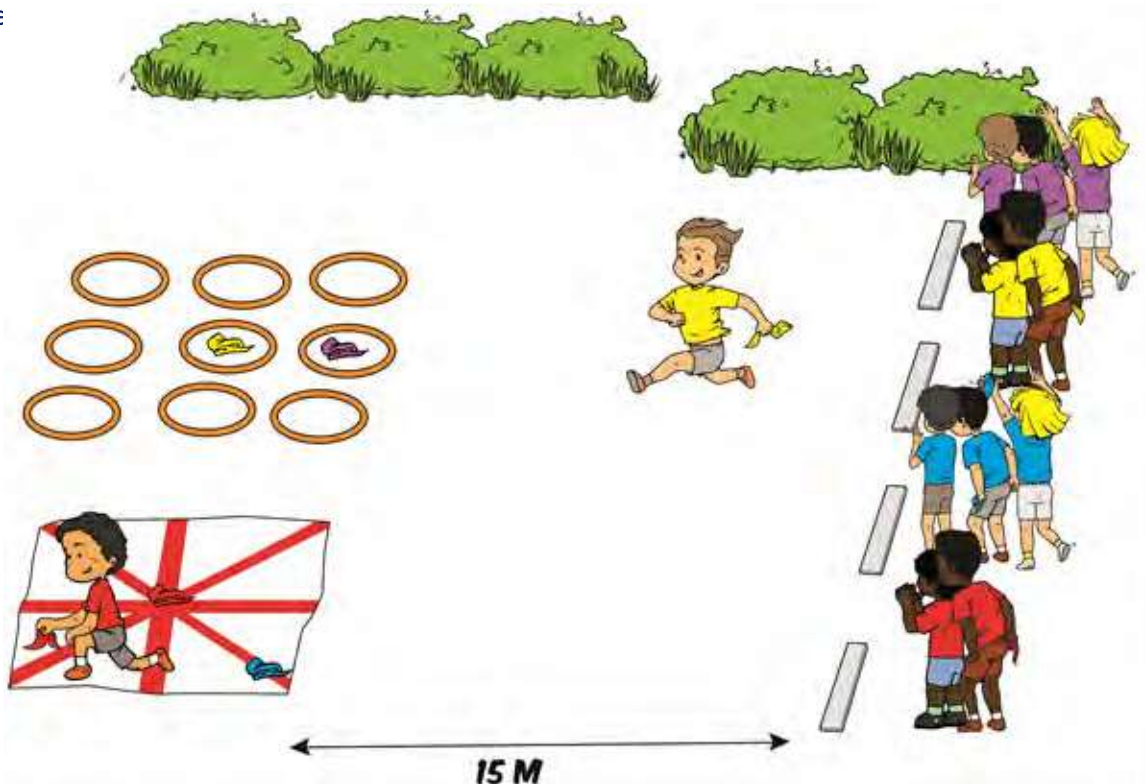
Educateur

Objectif : participer à une stratégie d'équipe.

Situation

Matériel : matériel nécessaire pour le tracé du drapeau ou du morpion (craie, cerceaux, bandes, foulards de couleurs différentes...).

Règle du jeu : les défis opposent 2 équipes de 3 enfants ayant chacun un foulard. Au signal sonore de départ, l'enfant de l'équipe qui a gagné le tirage au sort court pour poser son foulard à une des intersections du drapeau anglais (ou dans un des cerceaux du morpion). Puis, dès qu'il a regagné sa base, l'enfant de l'équipe opposée part pour déposer son foulard et ainsi de suite. Lorsque tous les foulards sont posés et si aucune des 2 équipes n'a aligné ses 3 foulards, le jeu continue par le déplacement d'un foulard à chaque nouve



Enfant

But : mon équipe doit réaliser un alignement avant l'autre équipe.

Critère de réussite : nous réussissons si nous alignons les 3 foulards avant l'autre équipe...

Critère de réalisation : ...et à condition que nous soyons les plus rapides et les plus stratégiques.

Variables d'évolution

Augmenter ou réduire la distance entre les équipes et le drapeau.

Réaliser le jeu avec un défi simultané des 2 équipes et non alternatif.

JEUNES

ATHLÈ



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 2

Nom du jeu
Walk, run and sprint

Thème
Je me confronte aux autres

Educateur

Objectif : respecter un scénario de course.

Situation

Matériel : plots, jalons, rubalise.

Organisation : un circuit de 100 mètres.

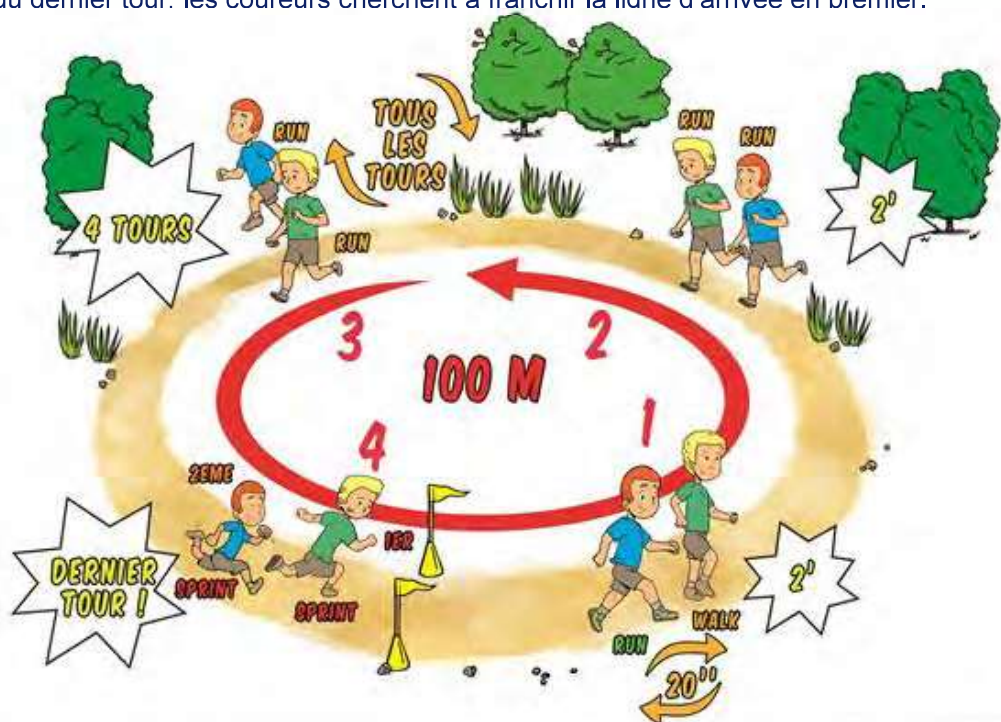
Règle du jeu :

Pendant 2', le binôme alterne, toutes les 20'', marche et course tout en restant côte à côte.

Au coup de sifflet et sur les 2' suivantes, les enfants courent à l'unisson côte à côte.

Au nouveau coup de sifflet et pendant 4 tours, un des coureurs mène la course sur un tour sans chercher à épuiser son partenaire. Ils changent de rôle à chaque tour.

A l'attaque du dernier tour, les coureurs cherchent à franchir la ligne d'arrivée en premier.



Enfant

But : j'arrive le premier sur le dernier tour.

Critère de réussite : je réussis si je termine premier de mon duo...

Critère de réalisation : ...et à condition que je respecte le scénario de la course.

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer les temps des phases de préparation d'allures.

Modifier les consignes des différentes parties du scénario.

S'organiser à 3 coureurs.

JEUNES

ATHLÈ



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 2

Nom du jeu
La course aux points

Thème
Je me confronte aux autres

Educateur

Objectif : produire une allure d'effort collective.

Situation

Matériel : un chronomètre.

Organisation : un espace naturel.

Règle du jeu : dans chaque équipe de 4, les enfants doivent rester groupés pendant toute la durée du jeu (pas plus de 1 mètre de distance entre les enfants). Les équipes en récupération sont en observation pour comptabiliser les points. Un signal sonore est donné toutes les 30'', durée sur laquelle les équipes peuvent marcher ou courir. Les équipes marquent 1 point à chaque séquence courue en groupe. Si une équipe décide de courir sur une séquence et qu'un ou plusieurs enfants stoppent, l'équipe est pénalisée de 1 point.
Durée : 4 à 6'



Enfant

But : mon équipe marque le plus de points possible.

Critère de réussite : l'équipe réussit si nous réalisons le plus de séquences courues possible...

Critère de réalisation : ...et à condition que nous tenions compte des besoins de récupération de chacun des coureurs.

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer la durée du jeu.

Augmenter ou diminuer la durée de la séquence de référence (plus ou moins de 30'').

Différencier les temps d'effort et de récupération.

JEUNES

ATHLÈ



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 2

Nom du jeu
La course au temps

Thème
Je me confronte aux autres

Educateur

Objectif : se mettre au service de l'équipe.

Situation

Matériel : rubalise, plots, jalons.

Organisation : un parcours circulaire de 240 mètres divisé en 2 avec à une extrémité une ligne de départ et à l'autre 3 zones d'arrivée de 10 mètres.

Règle du jeu : les coureurs de l'équipe doivent enchaîner 10 séquences composées de :

- 36'' de course aller (soit une vitesse de 12km/h pour réaliser 120 mètres) ;
- 36'' de récupération passive dans la zone d'arrivée atteinte ;
- 36'' de course retour à partir de la zone d'arrivée ;
- 36'' de récupération passive dans la zone de départ.

Les équipes en phase de récupération valident les séquences et notent les points obtenus. Pour que la séquence soit validée, il faut que le coureur observé respecte les coups de sifflet de début et de fin de période de 36''. Si ce n'est pas le cas, la séquence ne permet pas de marquer de points. A chaque nouvelle séquence, le coureur peut décider de changer de zone d'arrivée pour marquer des points.

Zone 1 = 1 point, zone 2 = 4 points, zone 3 = 6 points. On cumule les points de tous les coureurs pour obtenir le score de l'équipe.



Enfant

But : l'équipe gagne le plus de points possible.

Critère de réussite : Je réussis si je vais le plus vite possible sur le parcours aller...

Critère de réalisation : ...et à condition que je revienne sur la ligne de départ avant le signal.

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer le nombre de répétitions.

Augmenter les distances en transformant la zone 2 du camp adverse en zone 4 et la zone 1 en zone 5.

Répéter la même distance sur les 10 séquences de course.

Parcours en ligne droite.

Rendre la récupération active (les enfants trottinent en restant à proximité de leurs zones de départ) et comparer les effets.

JEUNES

ATHLÉTISME



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 2

Nom du jeu
Le compte à rebours

Thème
Je me confronte aux autres

Educateur

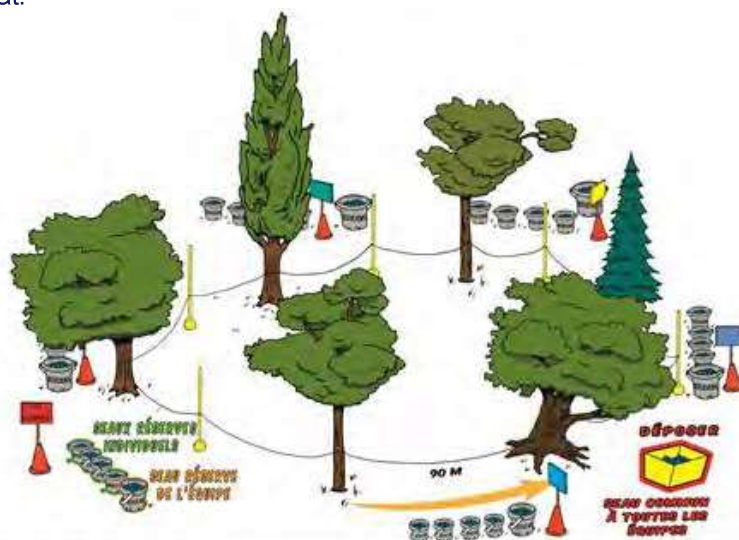
Objectif : aider ses équipiers.

Situation

Matériel : bouchons, récipients, plots, jalons, rubalise.

Organisation : même organisation que le jeu « Le manège ». Au « seau-réserve de l'équipe » est ajouté autant de « seaux-réserves individuels » qu'il y a de coureurs dans l'équipe. Un nombre identique de bouchons est déposé dans tous les seaux y compris dans le « seau réserve équipe ». Un capitaine d'équipe est désigné au sein de chaque équipe.

Règle du jeu : les enfants prennent les bouchons à transférer dans leur « seau-réserve individuel » et les déposent dans le « seau commun à toutes les équipes » disposés à un endroit du parcours. Lorsqu'un enfant a épuisé son « seau-réserve individuel », il entame le « seau-réserve de l'équipe ». Quand tous les bouchons de l'équipe ont été transférés, les enfants se regroupent au niveau de leur base pour que le capitaine de l'équipe se dirige rapidement vers le coordonnateur de la course situé au centre du circuit pour un classement immédiat.



Enfant

But : mon équipe transfère les bouchons le plus rapidement possible.

Critère de réussite : je réussis si je transfère les bouchons le plus rapidement possible...

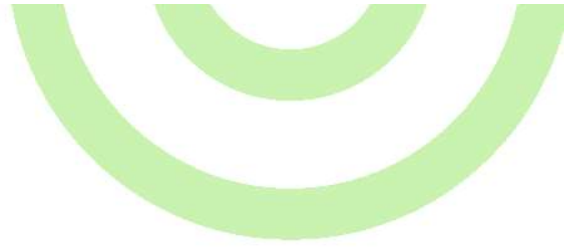
Critère de réalisation : ...et à condition que je gère mon effort en fonction des possibilités de mes équipiers.

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer le nombre de bouchons dans les seaux réserves individuels.

Augmenter ou diminuer le nombre de bouchons dans le seau réserve équipe.

Répartir avant la course les bouchons du « seau-réserve de l'équipe » dans les « seaux-réserves individuels ».



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE :

Je mesure ma performance



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 1

Nom du jeu
Du temps à la distance

Thème
Je mesure ma performance

Educateur

Objectif : comparer des performances.

Situation

Matériel : plots, chronomètres.

Organisation : un circuit de 200 mètres délimité par des plots tous les 25m. Faire 2 groupes équivalents en nombre. Le premier groupe passe pendant que l'autre observe ou récupère et inversement.

Règle du jeu : au signal de début de course, les enfants répartis sur le parcours au niveau de plots différents partent pour 3 minutes de déplacement. Chacun compte le nombre de plots qu'il dépasse durant le temps imparti (lors du signal de fin de course, c'est le dernier plot dépassé qui est comptabilisé).

Après une récupération de 3', au signal sonore les enfants repartent de n'importe quel plot du parcours pour dépasser le même nombre de plots que lors de la précédente manche. Sur cette 2^{ème} séquence, la durée de leur déplacement est chronométrée par des enfants observateurs en récupération.

Les points obtenus en fonction de l'écart de durée entre les 2 manches : + ou - 5'' = - 1 point, + ou - 10'' = - 2 points, + ou - 15'' = - 3 points... seront retranchés du nombre total de plots dépassés sur la première manche.



Enfant

But : je marque le plus de points possible.

Critère de réussite : je réussis si je dépasse le plus de plots possible...

Critère de réalisation : ...et à condition que je sois capable de reproduire la même allure sur la 2^{ème} manche.

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer la durée de la séquence de déplacement.

Augmenter la valeur des pénalités.



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 1

Nom du jeu
Le chronomètre

Thème
Je mesure ma performance

Educateur

Objectif : visualiser sa performance.

Situation

Matériel : un ballon, un témoin

Règle du jeu : une des 2 équipes (d'une dizaine de joueurs) est disposée en cercle (les passeurs) et l'autre en colonne (les coureurs).

Le signal sonore déclenche les actions suivantes :

les passeurs se transmettent le ballon le plus rapidement possible pour faire le maximum de tours. Les passes débutent à partir du « joueur chronomètre ». A chaque fois que le ballon passe par ce joueur, celui-ci annonce à haute voix le nombre de tours en cours.

Les coureurs font, à tout de rôle, le tour du cercle constitué par les passeurs. A chaque relais, ils se transmettent un témoin.

Lorsque le dernier coureur franchit l'arrivée, il annonce « stop » pour arrêter le chronomètre. Le temps correspond au nombre de tours complets effectués (6 tours = 6 minutes). Si le ballon a entamé un nouveau tour, on compte le nombre de passeurs à partir du « joueur chronomètre », (3 passeurs = 3 secondes soit une performance de 6 minutes et 3 secondes).

Echanger le rôle des 2 équipes **pour comparer les scores**.



Enfant

But : mon équipe gagne le défi.

Critère de réussite : mon équipe réussit si elle fait le temps chronomètre le moins important...

Critère de réalisation : ...et à condition que les équipiers courent le plus rapidement possible en virage.

Variables d'évolution

Augmenter la distance entre les passeurs.

Diminuer la distance entre les passeurs en transmettant un témoin, un anneau, un cerceau.

Courir en duo



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 1

Nom du jeu
Le temps cumulé

Thème
Je mesure ma performance

Educateur

Objectif : cumuler des durées d'effort.

Situation

Matériel : chronomètres.

Règle du jeu : le maître du temps du groupe de 3 enfants déclenche le chronomètre à chaque fois que son équipe court et le stoppe dès que celle-ci décide de marcher. Pour que le temps soit validé, il faut que l'équipe reste groupée (un mètre entre les équipiers). Le temps cumulé de course est comparé aux autres équipes.

Durée entre 3 et 6'.



Enfant

But : nous courons le plus longtemps possible.

Critère de réussite : le groupe réussit si nous cumulons la meilleure durée de course...

Critère de réalisation : ...et à condition que nous gérons collectivement notre effort et notre récupération.

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer le temps de jeu et / ou le nombre de coureurs.

Laisser les enfants sur un parcours libre ou au contraire imposé



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 2

Nom du jeu
Le yoyo

Thème
Je mesure ma performance

Educateur

Objectif : anticiper ses possibilités d'effort.

Situation

Matériel : bouchons, récipients, jalons, rubalise.

Organisation : le circuit de 950m est fractionné en 8 zones dont les entrées et les sorties sont visibles pour les coureurs : zone 1 = 615 m, zone 2 = 110m, zone 3 = 75 m, zone 4 = 55 m, zone 5 = 40 m, zone 6 = 30 m, zone 7 = 25 m, zone 8 = au-delà des 950m. Des « seaux-performances » contenant des bouchons identifiés selon la zone (identification par des numéros ou des couleurs) sont disposés aux entrées de chaque zone. Répartir les enfants d'une même équipe dans plusieurs manches.

Règle du jeu : au signal de départ, les enfants s'élancent sur le circuit pour courir le plus loin possible sur une durée de 4'. Au second signal, les coureurs stoppent, prennent un bouchon correspondant à la zone atteinte et viennent se positionner au début de cette zone pour le retour. Après une récupération de 2', ils repartent dans le sens inverse pour une durée d'effort identique à celle de l'aller.

Tout coureur atteignant la zone d'arrivée avant les 4', gagne un bonus de deux bouchons supplémentaires. Les équipes additionnent les points gagnés par chacun des coureurs sur les différentes manches.



Enfant

But : je dois marquer le plus de points possible.

Critère de réussite : je réussis si je parcours la plus grande distance possible...

Critère de réalisation : ...et à condition que je rejoigne la ligne d'arrivée le plus rapidement possible.

Variables d'évolution

Augmenter ou réduire les distances mais en conservant des proportions de zone équivalentes.

Attribuer des points bonus à tous ceux qui arrivent avant le coureur

JEUNES

ATHLÈ



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 2

Nom du jeu
Je prends, je donne

Thème
Je mesure ma performance

Educateur

Objectif : rééditer une performance collective.

Situation

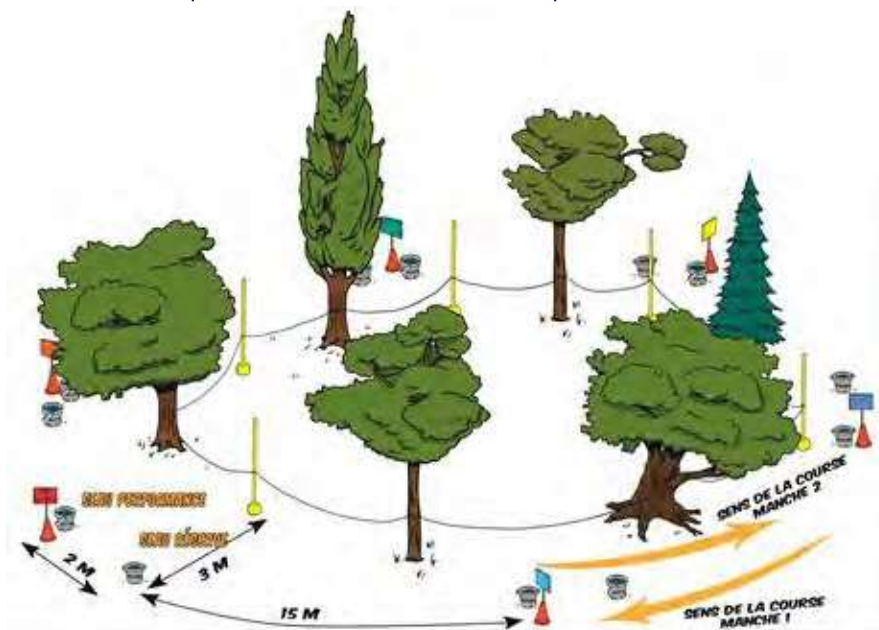
Matériel : bouchons, récipients, plots, jalons, rubalise.

Règle du jeu : la partie est organisée en 2 manches :

Lors de la première manche, les coureurs transfèrent les bouchons du « seau-réserve » vers le « seau-performance » comme dans le jeu « Le manège ». A l'issue du temps imparti, les enfants comptent le nombre de bouchons collectés.

Dans la deuxième manche et à l'inverse, les coureurs essaient de vider le « seau-performance » dans le « seau-réserve » sur la même durée de jeu que la première manche. Un bonus de 5 points est attribué aux équipes qui ont vidé leur « seau-performance » sur la durée impartie.

Durée : 2 x 4'.



Enfant

But : mon équipe doit transférer le même nombre de bouchons sur un temps identique.

Critère de réussite : mon équipe réussit si elle transfère le plus de bouchons possibles lors de la première manche...

Critère de réalisation : ...et à condition qu'elle puisse transférer le même nombre de bouchons dans l'autre manche.

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer les durées des manches et/ou le temps de récupération.

Si le « seau-performance » a été vidé avant le temps imparti, le jeu s'arrête pour l'équipe qui obtient un bonus de 2 points de plus.



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 2

Nom du jeu
Parcours à la carte

Thème
Je mesure ma performance

Educateur

Objectif : s'entendre sur un projet de performance.

Situation

Matériel : jalons de 2 couleurs, récipients, bouchons de 2 couleurs.

Règle du jeu : le départ a lieu au niveau du « seau-performance ». Lors de leur parcours, les coureurs prennent un bouchon dans un des « seaux-réserves » et le transfèrent dans le « seau-performance ». La boucle jaune permet de gagner un bouchon d'une valeur de 1 point. La boucle verte permet d'augmenter la valeur du bouchon à 3 points. En revanche, il y a obligation de courir sur l'ensemble de ce parcours (66m) sinon les points ne sont pas comptabilisés.

Après s'être testée sur le jeu, l'équipe annonce le nombre de points qu'elle va réaliser. Les écarts avec la performance annoncée apportent des pénalités : + ou - 1 point = - 1 point, + ou - 2 points = - 2 points...

Durée : 3' à 6' par partie.



Enfant

But : mon équipe gagne si elle s'entend sur un projet de performance partagé.

Critère de réussite : nous réussissons si nous marquons le plus de points possible...

Critère de réalisation : ... et à condition que nous respectons nos projets individuels

Variables d'évolution

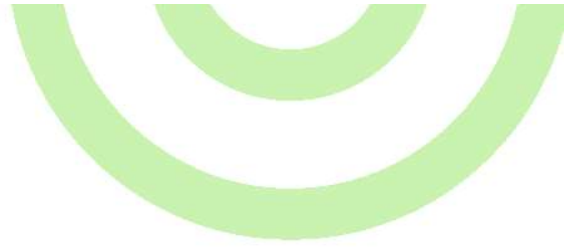
Augmenter ou diminuer la durée du jeu, le nombre d'équipiers.

Rajouter une autre boucle bonus à 5 points avec, là aussi, obligation de courir.



JEUNES

ATHLÈ



SITUATIONS
D'APPRENTISSAGE :
Je prends plaisir à me surpasser



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 1

Nom du jeu
Le déménageur

Thème
Je prends plaisir à me surpasser

Educateur

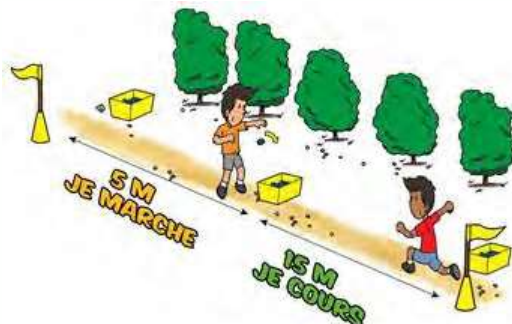
Objectif : produire un effort imposé.

Situation

Matériel : jalons, récipients, bouchons

Règle du jeu : départ au centre du dispositif, courir sur les 15 m, prendre un bouchon, retourner au centre déposer le bouchon, puis continuer sur les 5 m du parcours marché, prendre à nouveau un bouchon et revenir en marchant déposer le bouchon au centre et ainsi de suite.

Tout transfert commencé avant le signal de fin est comptabilisé. Réaliser plusieurs manches afin d'établir un record. Durée : de 2' à 3'.



Enfant

But : je gagne le plus de points possible.

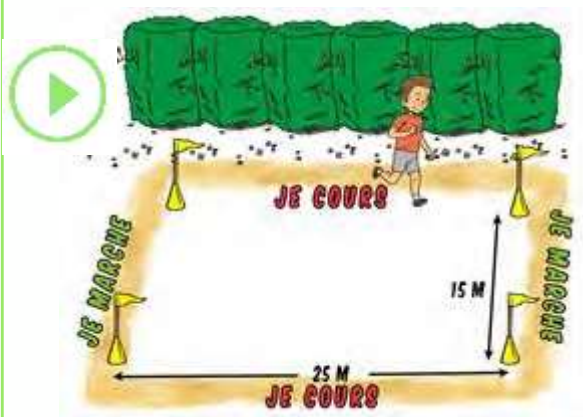
Critère de réussite : je réussis si je transfère le plus de bouchons possible...

Critère de réalisation : ...et à condition que je respecte les allures de déplacement

Variables d'évolution

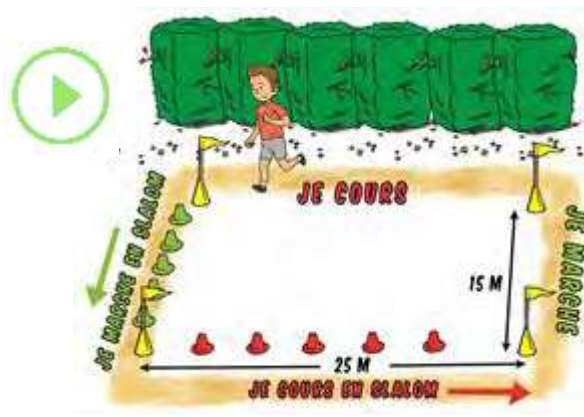
Augmenter ou diminuer le temps ou les distances de déplacement.

Le rectangle des allures



Respecter les allures des différentes sections.

Le rectangle des slaloms



Respecter les allures des différentes sections.

JEUNES

ATHLÈ



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 1	Nom du jeu Le triangle	Thème Je prends plaisir à me surpasser
---------	---------------------------	---

Educateur

Objectif : produire un déplacement imposé.

Situation

Matériel : plots

Règle du jeu : sur la section contrainte, marcher selon la consigne donnée par le maître du jeu : marche normale, marche rapide, marche en posant les pas sur une même ligne, marche en croisant les pas (pied droit à gauche de la ligne et pied gauche à droite de la ligne) ...
Durée : 2 à 3'.



Enfant

But : je respecte les contraintes de déplacement.

Critère de réussite : je réussis si je me déplace constamment pendant la durée du jeu...

Critère de réalisation : ...et à condition que je respecte les allures et les contraintes de

Variables d'évolution

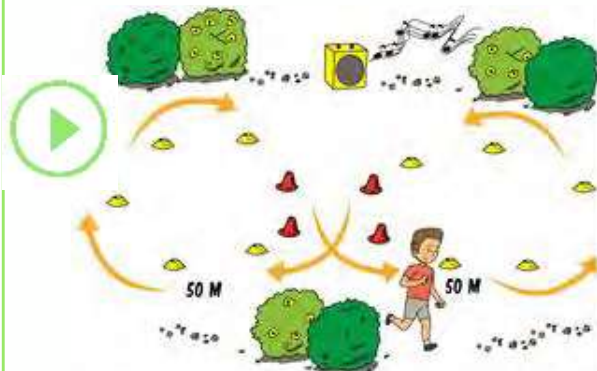
Augmenter ou diminuer le temps ou les distances de déplacement.

Le triangle du coureur



Sur la section contrainte, se déplacer selon la consigne donnée par le maître du jeu : talons/fesses, jambes tendues, pas de géant...

Les ailes de papillon



Courir avec la musique et marcher dès que le maître du jeu stoppe la musique.

JEUNES

ATHLÈ



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 1

Nom du jeu
Poule, renard, vipère

Thème
Je prends plaisir à me surpasser

Educateur

Objectif : adapter son effort aux contraintes du jeu.

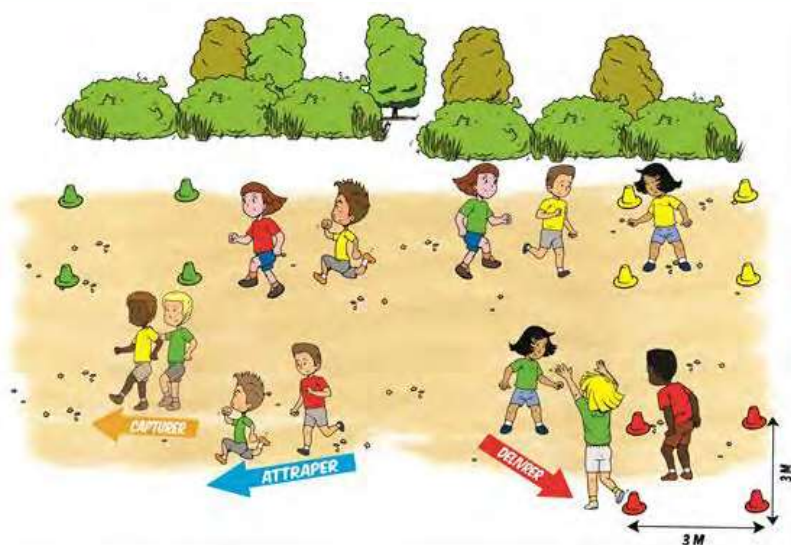
Situation

Matériel : 3 couleurs de chasubles, plots.

Organisation : tracer trois camps d'environ 3 mètres sur 3 très éloignés les uns des autres (20 à 30 m). Utiliser, si possible, un espace avec des obstacles naturels (arbustes, arbres...).

Règle du jeu : les coureurs des 3 équipes identifiées par une couleur différente sont « poules, renards ou vipères ». Les poules attrapent les vipères, les vipères attrapent les renards, les renards attrapent les poules.

L'enfant qui accompagne dans son camp un coureur attrapé ne peut pas être fait prisonnier. Les prisonniers forment une chaîne en se donnant la main et peuvent ainsi avancer dans la zone de jeu. Ils peuvent être tous délivrés si un des coureurs équipiers touche la main du dernier de la chaîne. Le jeu s'arrête à la fin du temps imparti ou si tous les coureurs d'une équipe sont prisonniers. Durée : 5' à 6' minutes par partie.



Enfant

But : mon équipe fait plus de prisonniers que les autres équipes.

Critère de réussite : je réussis si je fais le plus de prisonniers possible...

Critère de réalisation : ...et à condition que je ne fasse pas attraper

Variables d'évolution

Sur une deuxième manche, on peut éloigner les perdants de leurs assaillants.

Plusieurs manches avec des durées de jeu limitées. Pour une manche, chaque équipe comptabilise le nombre de prisonniers faits et marque des points en conséquence.



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 1

Nom du jeu
Les jalons rouges

Thème
Je prends plaisir à me surpasser

Educateur

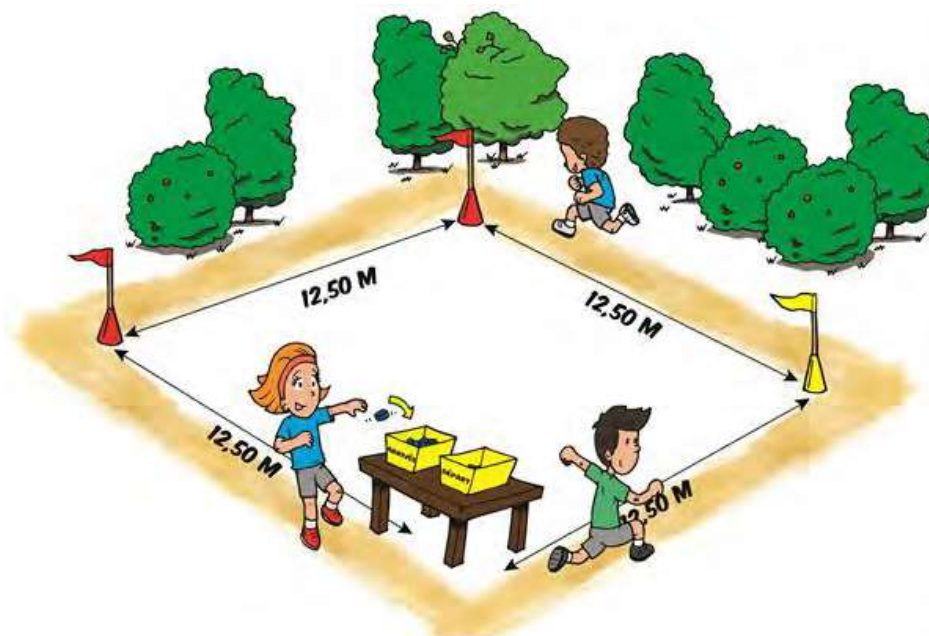
Objectif : choisir quand récupérer.

Situation

Matériel : jalons de 2 couleurs différentes, récipients.

Organisation : il est possible de mettre 2 équipes de 5 à 7 coureurs.

Règle du jeu : à chaque tour, les enfants prennent un bouchon dans le « seau-réserve » qu'ils déposent dans leur « seau-performance » à la fin du tour. Les coureurs ne peuvent marcher qu'entre les 2 jalons rouges. Tout bouchon pris avant le signal de fin sera comptabilisé. Durée entre 4 et 6'.



Enfant

But : mon équipe doit comptabiliser le plus de bouchons possible à la fin du temps imparti.

Critère de réussite : je réussis si je transfère le plus de bouchons possible...

Critère de réalisation : ...et à condition que je gère ma récupération dans la zone prévue

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer la durée du jeu.

Si la zone de récupération est utilisée le bouchon transféré est déposé dans un récipient différent du « seau-performance » et aura une valeur de point différente ou ne sera pas comptabilisé.

JEUNES

ATHLÈ



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 2

Nom du jeu
Intervalle training

Thème
Je prends plaisir à me surpasser

Educateur

Objectif : Se déplacer pour jouer à l'athlé.

Situation

Matériel : en fonction des situations de rencontre Kid'Athlé retenues, des récipients et des bouchons

Organisation : les ateliers « Se projeter » et « Projeter », choisis par les enfants et/ou l'éducateur, sont répartis tous les 50 mètres sur un parcours circulaire. Numérotés, ils doivent être faits dans l'ordre. Au centre, une boucle de 50 mètres est balisée. Les règles de jeu, les critères de réalisation et de performance (de 1 à 3 points) des ateliers sont indiqués dans les fiches pédagogiques du fichier Kid'Athlé.

Règle du jeu : les enfants sont répartis sur tous les ateliers. Au signal de départ, ils ne réalisent pas l'atelier sur lequel ils sont mais vont au suivant. A chaque atelier réalisé, ils retiennent la meilleure performance sur les 3 essais possibles (ils ne sont pas obligés de faire les 3 essais) puis vont au centre du dispositif pour transférer du seau réserve vers leur seau performance le nombre de bouchons ainsi gagnés. S'ils constatent qu'il y a la queue à un atelier, ils peuvent choisir de réaliser la boucle de 50 m au centre du dispositif à raison de 2 points par tour. Là aussi, ils traduisent les points gagnés en bouchons.
Durée : 10 à 12'.



Enfant

But : je marque le plus de points possible.

Critère de réussite : je réussis si j'arrive à marquer le plus de points possible...

Critère de réalisation : ...et à condition que je gère ma récupération lors de mes passages aux ateliers.

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer le nombre d'ateliers.

Augmenter ou diminuer les distances inter ateliers



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 2

Nom du jeu
Tous ensemble

Thème
Je prends plaisir à me surpasser

Educateur

Objectif : gérer sa récupération en fonction d'un projet d'équipe.

Situation

Organisation : un circuit de 200 mètres, des équipes de 3 coureurs.

Règle du jeu : les enfants réalisent des tours qui peuvent être effectués en fonction des capacités du moment de chacun : seul, par 2 ou en équipe de 3 coureurs. Tout tour commencé avant le signal de fin est comptabilisé.

Durée : entre 6 et 8'.

	Nombre de bouchons gagnés	Différenciation des points en fonction de la couleur des bouchons
Tour réalisé par un coureur seul	1 bouchon	Bouchon de couleur blanche = 1 point
Tour réalisé par un groupe de deux coureurs	2 bouchons par coureur	Bouchon de couleur bleue = 2 points
Tour réalisé par l'équipe de trois coureurs	3 bouchons par coureur	Bouchon de couleur verte = 3 points



Enfant

But : mon équipe marque le plus de points possible.

Critère de réussite : je réussis si je fais le plus de tours possible...

Critère de réalisation : ...et à condition que je gère ma récupération en concertation avec mes équipiers.

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer la durée d'effort.

Augmenter ou diminuer la distance du parcours (attention plus celle-ci est courte et plus les enfants marquent des points ce qui entretient la motivation).

Modifier le nombre de coureurs par équipe et donc la valeur des points.

Obliger à ce qu'il y ait tout le temps au moins un coureur.

JEUNES

ATHLÉTISME



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 2

Nom du jeu
La mémoire

Thème
Je prends plaisir à me surpasser

Educateur

Objectif : décentrer son attention.

Situation

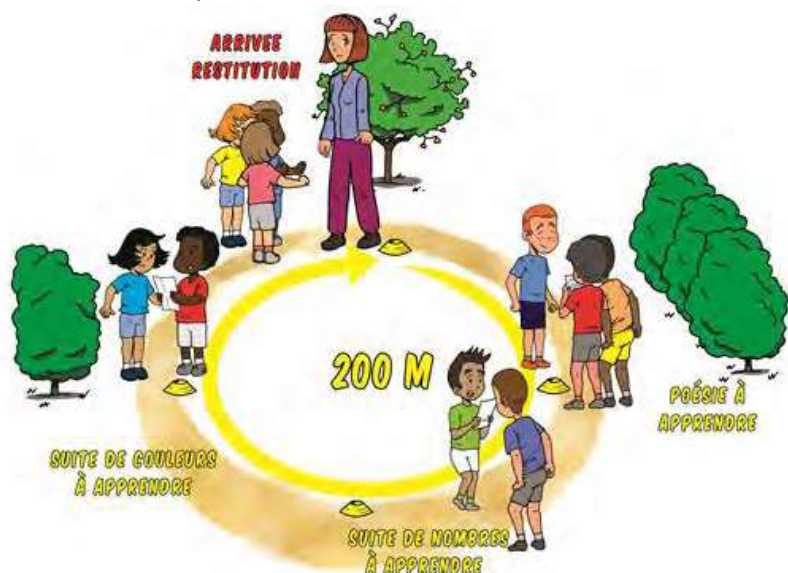
Matériel : rubalise ou plots, chronomètres

Organisation : un circuit de 200 mètres.

Règle du jeu : les équipes de 2 ou 3 enfants dont 1 est muni d'un chronomètre (le maître du temps) se déplacent en groupes et doivent mémoriser différents thèmes (suite de nombres, poèmes, camaïeu de couleurs...) proposés par des responsables de base. Pour l'ensemble du jeu, y compris les réponses restituées, l'équipe dispose d'un temps limité à 3'.

Chaque réponse restituée juste = 5 points.

- 1 point par dizaine de secondes dépassées.



Enfant

But : mon équipe marque le plus de points possible.

Critère de réussite : nous réussissons si nous marquons le plus de points possible...

Critère de réalisation : ...et à condition que nous soyons concentrés lors des épreuves de mémorisation.

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer les distances entre les bases et/ou ajouter des bases.

Utiliser les acquis de la classe : table de multiplication, poésie apprise, ordre des couleurs de l'arc en ciel, dates historiques, capitales, règles de grammaire ou de conjugaison

JEUNES

ATHLÈ



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 2

Nom du jeu
A l'écoute

Thème
Je prends plaisir à me surpasser

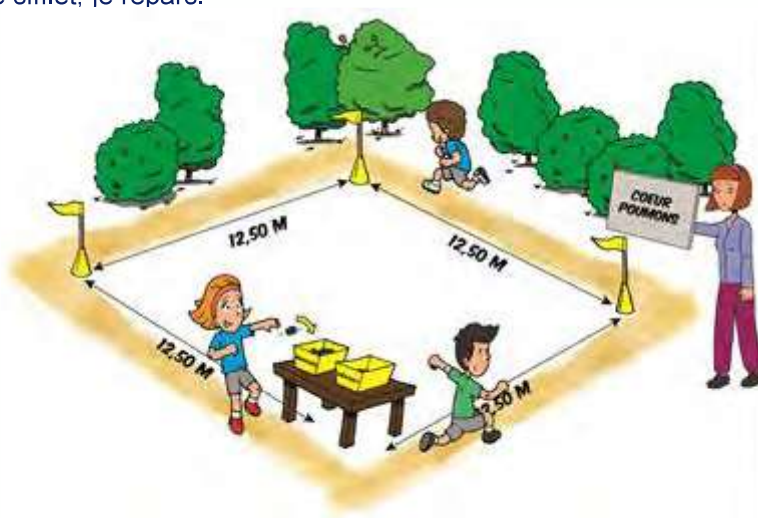
Educateur

Objectif : écouter son corps.

Situation

Matériel : jalons, récipients, bouchons.

Règle du jeu : même règle que le jeu « Les lièvres pressés ». Dès que l'adulte montre une pancarte ou annonce (cœur, souffle ou douleurs), je m'arrête pour écouter ou pour me concentrer sur le thème demandé. Au coup de sifflet, je repars.
Durée : 3 à 6'.



Enfant

But : mon équipe marque le plus de points possible.

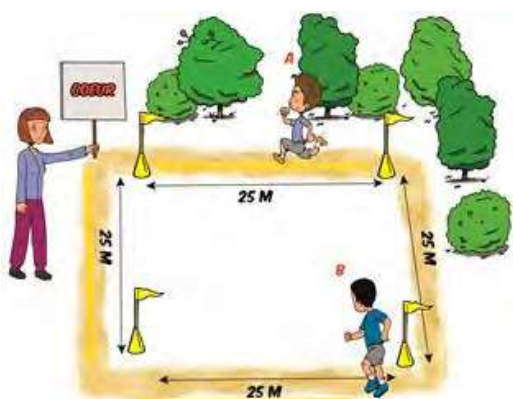
Critère de réussite : nous réussissons si nous marquons le plus de points possible...

Critère de réalisation : ...et à condition que nous soyons concentrés lors des épreuves de mémorisation.

Variables d'évolution

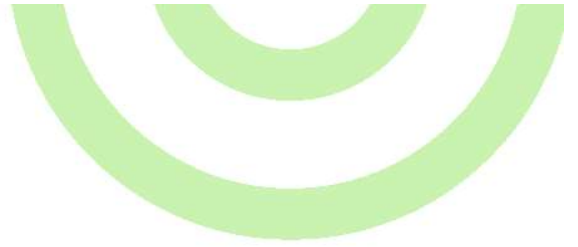
Augmenter ou diminuer la durée du jeu.

Même règle que le jeu « Le lièvre et la tortue »



JEUNES

ATHLÈ



SITUATIONS D'APPRENTISSAGE :

J'adapte ma vitesse de déplacement



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 1

Nom du jeu
L'imitation

Thème
J'adapte ma vitesse de déplacement

Educateur

Objectif : reproduire la durée d'un effort.

Situation

Organisation : un espace naturel.

Règle du jeu : les équipes de 3 à 4 enfants observent une équipe qui se déplace sur un parcours. L'équipe observée doit rester groupée. Le parcours doit toujours être vu de toutes les équipes qui observent. Le temps du parcours est chronométré et ne doit pas excéder 30''.

A la suite, les groupes se succèdent sans être vus par les autres pour réaliser un parcours similaire durant un temps identique.

L'équipe qui s'est le plus rapprochée de la durée observée propose à son tour un nouveau parcours.



Enfant

But : le groupe reproduit un déplacement selon une durée identique.

Critère de réussite : on réussit si on réalise un parcours similaire...

Critère de réalisation : ...et à condition qu'on l'effectue durant le même temps

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer le temps du parcours observé.

Le déplacement observé alterne des séquences marchées et d'autres courues.

Aménager l'espace.

Sur 10 bouchons attribués au départ à chaque équipe, enlever 1 bouchon par tranche de 5'' d'erreur.

JEUNES

ATHLÈ



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 1

Nom du jeu
La bonne distance

Thème
J'adapte ma vitesse de déplacement

Educateur

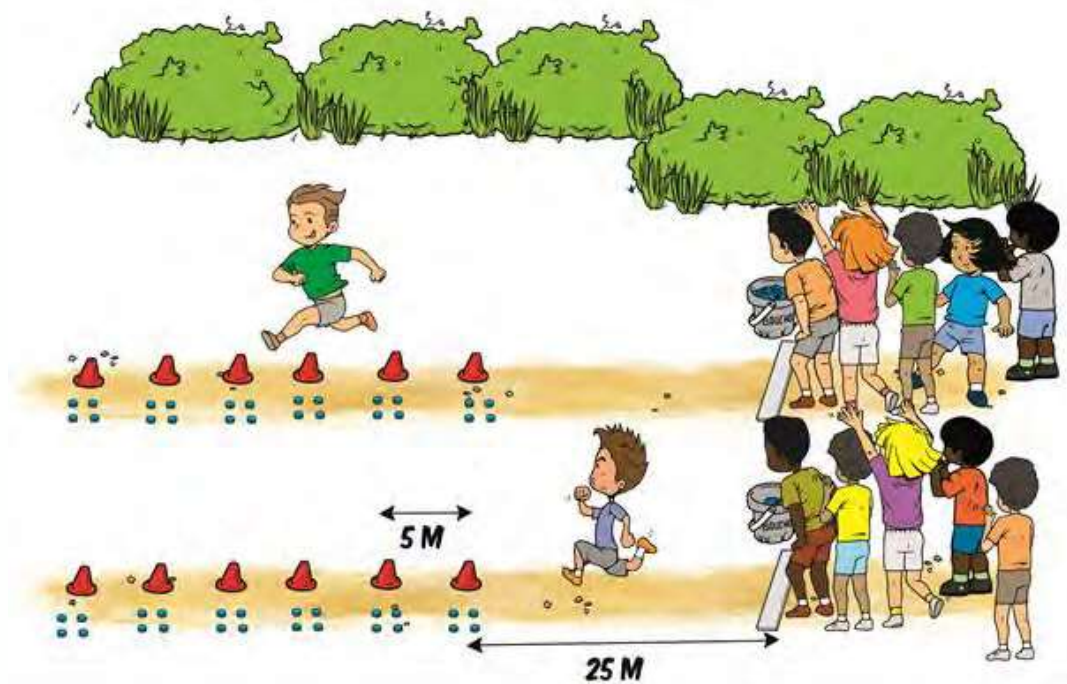
Objectif : se répartir des distances à parcourir au sein d'un collectif.

Situation

Matériel : plots, bouchons.

Règle du jeu : les 6 coureurs, à tour de rôle (ils se tapent dans la main lors du relais), transfèrent un à un les bouchons placés près des plots dans le seau performance. Chaque coureur choisit le plot qu'il souhaite atteindre.

L'équipe gagnante est celle qui a transféré tous (ou le plus de) bouchons avant les autres (ou l'autre) équipes défiées. Tout bouchon touché avant le signal de fin est comptabilisé. Durée : 4 à 6'.



Enfant

But : je dois rapporter le plus de bouchons possible pour mon équipe.

Critère de réussite : je réussis si je rapporte le plus de bouchons possible...

Critère de réalisation : ...et à condition que je cours sur la distance qui me convient le mieux.

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer les distances et/ou la durée du jeu.

Différencier la valeur des bouchons en fonction de leur distance (1^{er} plot = 1 point, 2^{ème} = 2 points...).

Pour une même équipe, 2 enfants partent en même temps et transmettent, à la fin de leur parcours, un témoin au coureur suivant.



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 1

Nom du jeu
L'étoile

Thème
J'adapte ma vitesse de déplacement

Educateur

Objectif : adapter sa vitesse de déplacement en fonction de la distance.

Situation

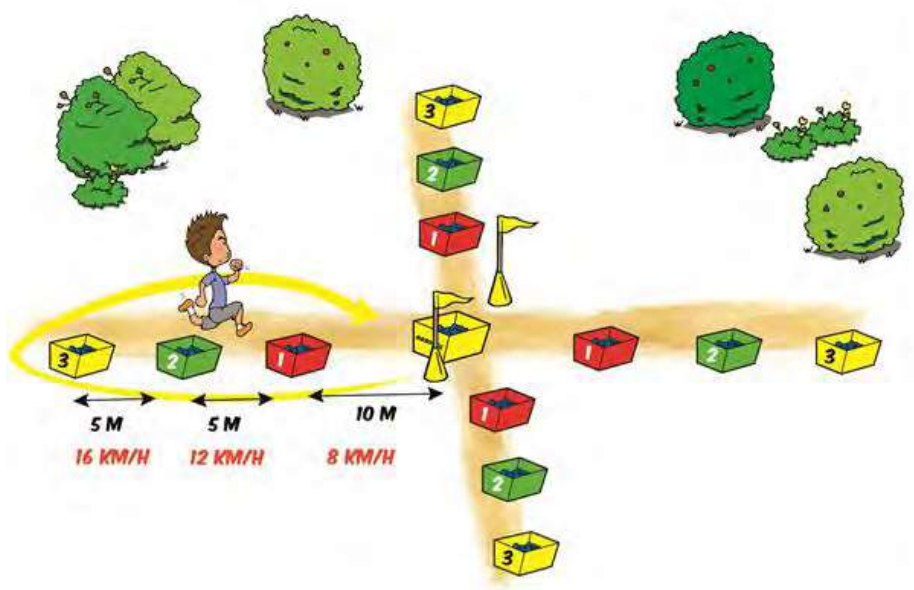
Matériel : récipients de couleurs différentes, jalons.

Organisation : installer autant de branches d'étoile qu'il y a d'enfants (limiter l'organisation à 8 enfants).

Règle du jeu : les enfants choisissent une branche. Au signal de départ, tout le monde part du centre et va poser son bouchon dans le récipient le plus éloigné pour lui, à condition d'être revenu au centre (jalons jaunes) toutes les 9" (coup de sifflet). Ils reprennent un bouchon et ainsi de suite.

A la fin du jeu, les enfants comptent les points obtenus : récipient rouge = 1 pt, récipient vert = 2 pts, récipient jaune = 3 pts.

Durée : 3'



Enfant

But : je marque le plus de points possible.

Critère de réussite : je réussis si je choisis le récipient qui me rapporte le plus de points...

Critère de réalisation : ...et à condition que je sois de retour à la base centrale au coup de sifflet.

Variables d'évolution

Augmentation du temps et/ou de la distance.

Modifier la valeur des bouchons.

JEUNES

ATHLÈ



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 2

Nom du jeu
Le régulo

Thème
J'adapte ma vitesse de déplacement

Educateur

Objectif : adapter sa vitesse de déplacement en fonction d'un projet collectif.

Situation

Matériel : bouchons de 3 couleurs différentes, plots, rubalise, récipients.

Organisation : les 3 circuits emboîtés de 130 m (rectangle de 35 x 30), 160 m (50 x 30) et 200 m (70 x 30) sont jalonnés par des bandes de rubalise ou plots. Sur la largeur commune aux 3 parcours sont disposées les « seaux-performances » de chaque équipe. 3 « seaux-réserves » contenant des bouchons de couleurs différentes (une couleur par parcours) sont disposés au milieu de chacune des largeurs opposées. Les coureurs d'une même équipe sont identifiés par des maillots ou des dossards.

Règle du jeu : le départ et l'arrivée se font à partir des bases équipes. Au signal de départ, les coureurs de toutes les équipes partent dans le même sens et empruntent le parcours qu'ils veulent en prenant en compte le fait qu'ils devront se regrouper en équipes dans les zones prévues à cet effet (zones latérales de regroupement de 35 m).

Le but est d'accumuler le plus de points possibles durant le temps de course. Selon le parcours choisi, la valeur des bouchons est différente :

- la grande boucle permet de gagner 3 points,
- la boucle intermédiaire 2 points,
- la petite boucle 1 point.

Durée : 6 à 8'.



Enfant

But : mon équipe doit marquer le plus de points possible.

Critère de réussite : je réussis si j'emprunte la boucle qui me permet de marquer le plus de points possible...

Critère de réalisation : ...et à condition que je me retrouve avec mes équipiers dans les zones de regroupement prévues à cet effet à la fin de chaque parcours.

Variables d'évolution

Obliger le groupe à utiliser au moins 2 parcours différents à chaque tour.

Augmenter ou diminuer la durée d'effort.

Augmenter ou diminuer la distance des boucles.



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 2

Nom du jeu
Le train

Thème
J'adapte ma vitesse de déplacement

Educateur

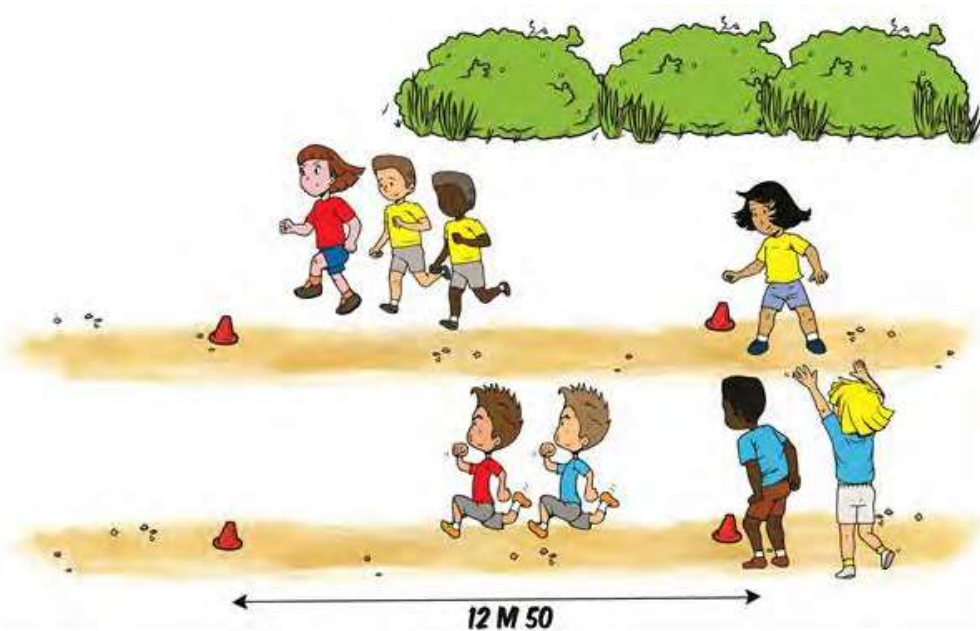
Objectif : adapter la vitesse de déplacement de l'équipe en fonction d'un projet collectif.

Situation

Matériel : jalons, chasubles.

Organisation : les équipes de 4 enfants se défilent sur un parcours en épingle de 12 m 50.

Règle du jeu : au signal de départ, les enfants porteurs de la chasuble rouge (les locomotives) réalisent le parcours en allers et retours. A chaque passage par la base, ils emmènent avec eux un autre coureur et ainsi de suite jusqu'au dernier coureur. Les suiveurs doivent courir en colonne derrière la locomotive (pas plus d'1 m d'écart). L'équipe gagnante est celle qui arrive en premier et qui est restée groupée. Réaliser 4 manches en changeant de locomotive à chaque fois.



Enfant

But : mon équipe se déplace groupée le plus vite possible.

Critère de réussite : nous réussissons si nous allons le plus vite possible...

Critère de réalisation : ...et à condition que l'allure de déplacement soit adaptée aux possibilités de chacun.

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer la distance.

Augmenter ou diminuer le nombre de coureurs par équipe.

Classer les équipes sur une seule manche (contribue à une stratégie d'équipe pour répartir les ordres de course en fonction des possibilités de chaque coureur).

JEUNES

ATHLÈ



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 2

Nom du jeu
En même temps

Thème
J'adapte ma vitesse de déplacement

Educateur

Objectif : adapter sa vitesse de déplacement en fonction d'un partenaire.

Situation

Matériel : 3 récipients, bouchons, 3 jalons, un témoin.

Règle du jeu : les duos d'enfants doivent adapter mutuellement leurs allures afin d'être toujours en déplacement et de se transmettre le témoin au centre du dispositif. A chaque aller / retour réalisé, ils transfèrent un bouchon du jalon vers la boîte centrale.

Durée 6 à 12'.



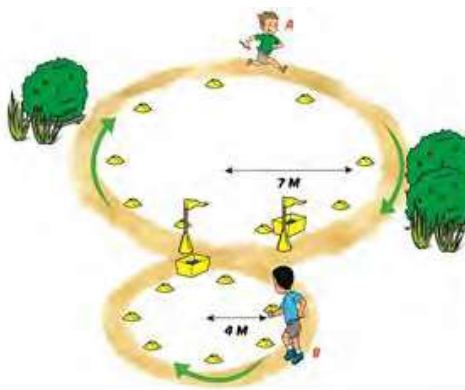
Enfant

But : je gagne le plus de bouchons possible.

Critère de réussite : je réussis si je rapporte le plus de bouchons possible...

Critère de réalisation : ... et à condition que je sois toujours en déplacement et que j'arrive en même temps que mon partenaire à la zone de transmission du témoin.

Variables d'évolution



Adapter sa vitesse de déplacement sur la petite boucle afin de transmettre le témoin à son partenaire au nœud du 8 puis faire la grande boucle et ainsi de suite. A chaque croisement transférer un bouchon.

JEUNES

ATHLÈ



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 2

Nom du jeu
La rencontre

Thème
J'adapte ma vitesse de déplacement

Educateur

Objectif : adapter sa vitesse de déplacement en fonction d'une autre équipe.

Situation

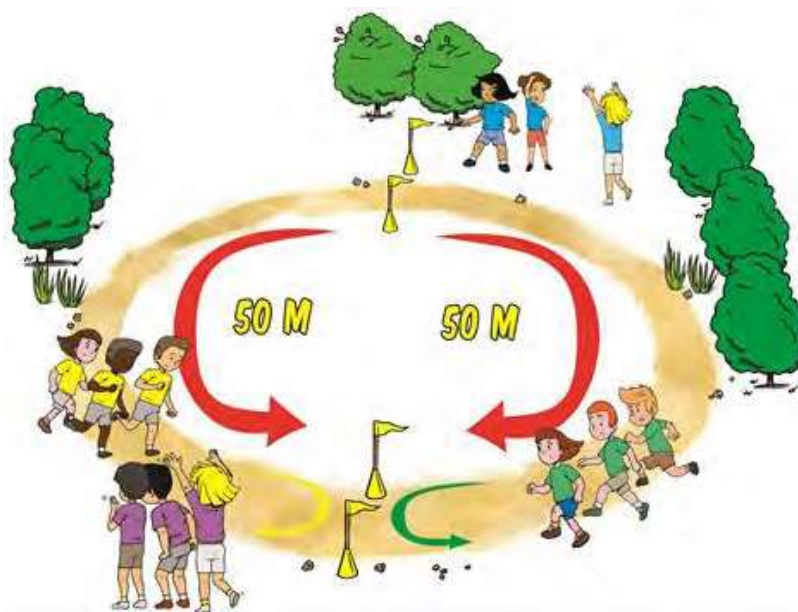
Matériel : jalons, rubalise.

Organisation : un circuit de 100 mètres divisé en 2 parties.

Règle du jeu : au départ d'un parcours circulaire de 100 mètres, 2 équipes de 2 ou 3 coureurs partent en même temps dans le sens opposé. Elles doivent se croiser en aller et retour tous les 50 mètres au niveau des jalons. A chaque croisement simultané, elles ajoutent un point à leur score. Les équipes en observation / récupération note le score.

Organiser un tournoi à l'issue duquel l'équipe gagnante sera celle qui aura accumulé le plus de points.

Durée : 4 à 6'.



Enfant

But : mon équipe marque le plus de points possible.

Critère de réussite : nous réussissons si nous réalisons le plus de croisements possible...

Critère de réalisation : ...et à condition que nous adaptions notre allure de déplacement à l'autre équipe.

Variables d'évolution

Augmentation du temps et / ou de la distance.

Les équipes déterminent un nombre de croisements à réaliser ou à battre (notion de record).

Augmentation du nombre de coureurs par équipe.



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 2

Nom du jeu
L'entonnoir

Thème
J'adapte ma vitesse de déplacement

Educateur

Objectif : adapter sa vitesse de déplacement en fonction des contraintes de course.

Situation

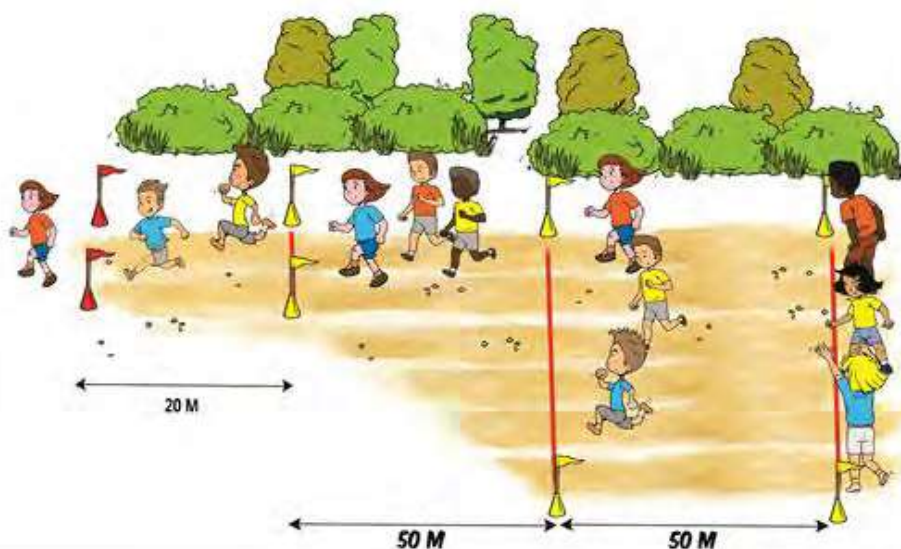
Matériel : rubalise, jalons ou plots.

Organisation : les enfants d'une même équipe identifiés par une chasuble sont alignés en différentes vagues.

Règle du jeu : au signal, la première vague d'enfants se déplacent sur la section de 50 m en maintenant une ligne de front. Sur les 50 m suivants, ils ont le droit d'accélérer pour passer le goulet de l'entonnoir en premier. Les différentes vagues passent à tour de rôle.

Des points sont attribués selon l'ordre d'arrivée : 1 point pour le 1^{er}, 2 points pour le 2^{ème}...

L'équipe gagnante est celle qui a l'issue de toutes les manches a marqué le moins de points.



Enfant

But : mon équipe marque le moins de points.

Critère de réussite : je réussis si j'arrive dans les premiers à l'arrivée...

Critère de réalisation : ...et à condition que je respecte les consignes de jeu.

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer les distances d'accélération et / ou de préparation.

Réaliser plusieurs manches afin d'homogénéiser les niveaux dans les groupes.

Laisser les équipes décider de la répartition au sein des groupes.

Répartir 2 enfants d'une même équipe dans une même vague



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 2

Nom du jeu
Le steeple

Thème
J'adapte ma vitesse de déplacement

Educateur

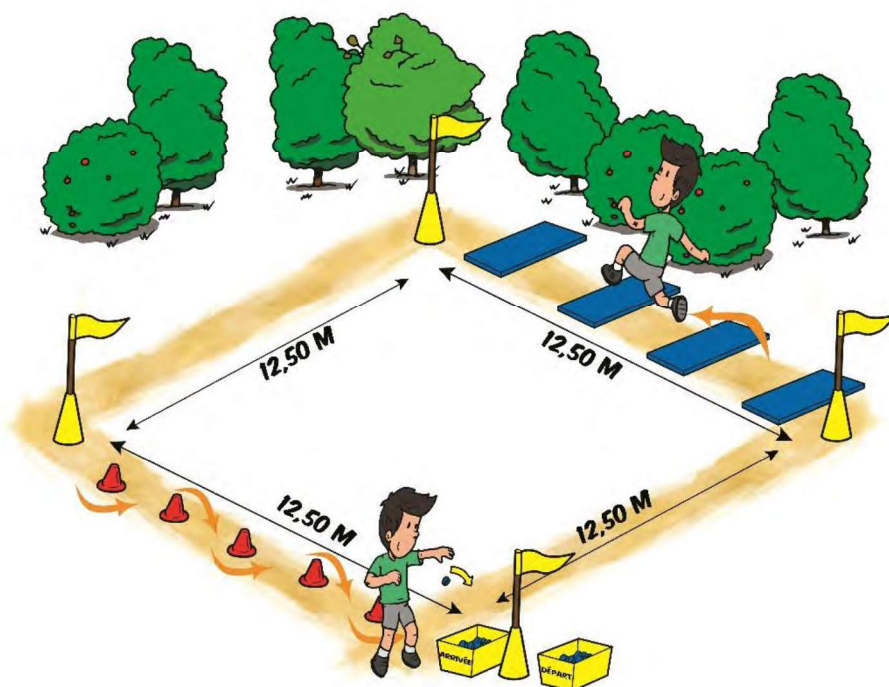
Objectif : adapter sa vitesse de déplacement en fonction des contraintes de course.

Situation

Matériel : 2 récipients, bouchons, 4 jalons, 4 tapis de 0,5 x 1 m, 6 plots.

Règle du jeu : à chaque tour, l'enfant transfère un bouchon du « seau-réserve » au « seau-performance ». Il a le choix de son allure de déplacement (marche ou course) sur les 2 sections libres mais il est obligé de courir sur les sections avec obstacles et slalom.

Réaliser plusieurs manches (sur une ou plusieurs séances) afin de comparer les différents scores obtenus. Durée entre 4 et 6'.



Enfant

But : je transfère le plus de bouchons possible.

Critère de réussite : je réussis si je transfère le plus de bouchons possible...

Critère de réalisation : ...et à condition que je respecte les contraintes imposées.

Variables d'évolution

Augmentation du temps et / ou de la distance.

Aménagements de l'espace : mettre des obstacles à contraintes différentes (long, haut, masquant, culturel) ou imposer des modes de déplacement (pas chassés par exemple)

JEUNES

ATHLÈ