

JEUNES

ATHLÈ

KID'CROSS

Situations de rencontre EA - PO :

- Le manège
- Cross'Athlon
- Bi'Athlon
- Relais Cross
- Relais Duo
- Relais à la carte



DURÉES ET DISTANCES D'EFFORT

Dans tous les jeux Kid'Cross, les enfants décident, quand ils le veulent, de courir ou de marcher. Compte tenu de leurs capacités (aspect physiologique) et de leur volonté (aspect psychologique), ils peuvent ainsi de façon individualisée construire leur propre rapport à l'effort.

Si dans le jeu du « Cross'Athlon » les distances sont déterminées en fonction des âges (7/8 ans 100 m, 9/10 ans 120 m, 10/11 ans 140 m) et dans les parcours circulaires en fonction du nombre d'enfants (1 m par enfant), c'est la durée totale d'effort qui va constituer la variable d'ajustement.

Cette durée doit être adaptée aux possibilités des enfants (âges et niveaux de préparation), aux conditions climatiques, à l'environnement. Si besoin, en cours de rencontre, elle peut être augmentée, diminuée ou fractionnée différemment.

Fractionner la durée totale d'effort, c'est favoriser la vitesse et donc prendre en compte :

- Que plus l'effort est bref et plus il est intense, autrement dit plus les distances sont courtes et plus l'intensité sera naturellement élevée,
- Qu'au-delà de la durée de récupération, il faudra aussi en varier les modalités passive et active.

Ainsi et par exemple, sur une rencontre on peut proposer des combinaisons :

- Du même jeu : 2 x 6' du jeu « Le manège » entrecoupées de 15' de récupération passive.
- De jeux différents : « Cross'Athlon » (15') et « Le manège » (2 x 3') entrecoupés de 15' de récupération passive.

De même, dans les manches, il est possible de répéter des séquences d'effort :

- Courtes (2' à 3') suivies de récupérations actives (marche) d'une durée égale ou supérieure au temps d'effort,
- Ou plus longues (3 à 6') suivies de récupérations actives d'une durée inférieure ou égale au temps d'effort.

Ces ajustements sont fonction des effets recherchés (objectifs poursuivis) et constatés (régulation en cours d'épreuve en fonction des effets produits sur les enfants).

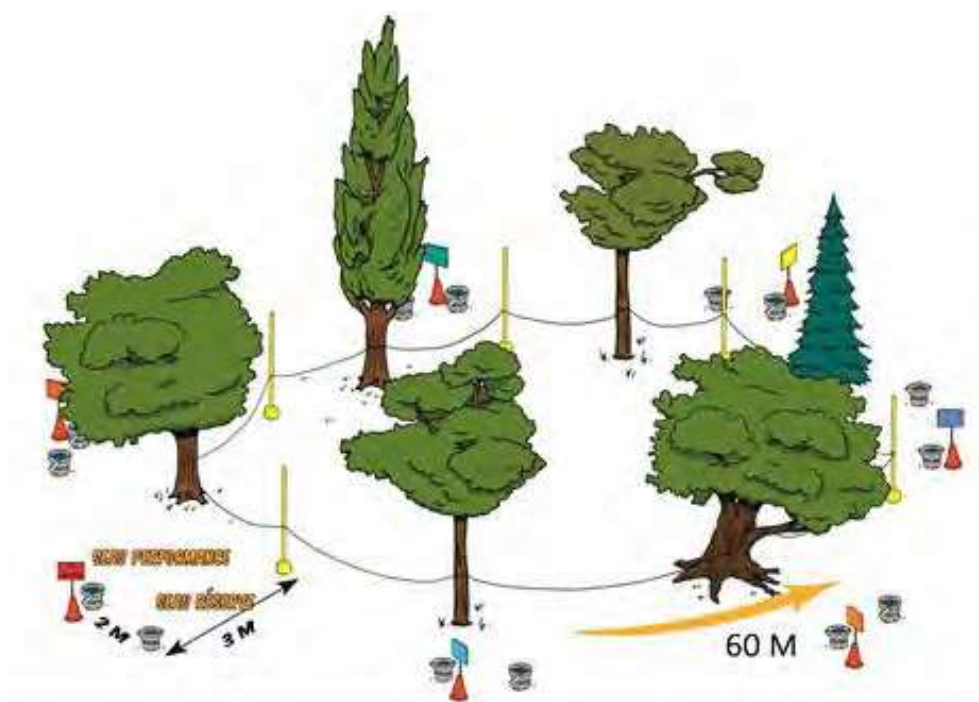
ENVIRONNEMENT	RESSENTIS
l'exploitation du relief	montées : « pour jouer avec la longueur de mes foulées » descentes : « pour jouer avec ma vitesse de course » dévers : « pour jouer avec l'articulation de mes chevilles »
l'utilisation des obstacles naturels	végétation slalom : « pour jouer avec les alignements de mon corps » végétation obstacles : « pour jouer avec les déséquilibres » encombrement visuel : « pour jouer avec la capacité à observer mon environnement »
l'opportunité de se servir de surfaces différentes	les passages sablonneux : « pour jouer avec les pressions que j'exerce sur le sol » les passages herbeux : « pour jouer sur la hauteur de ma foulée »



Non du jeu Le manège

Educateur

Objectif : produire un effort continu sur une durée imposée dans un environnement naturel.



Caractéristiques du parcours

Distance du parcours : environ 1 m par enfant. Le but est de créer un flux continu de coureurs au sein duquel il n'y a ni premier ni dernier. Les enfants sont alors dans un effort collectif. Autant que possible, il faut utiliser les caractéristiques naturelles (relief, végétation, surface) pour varier les difficultés du parcours. Pour notre exemple, le parcours fait environ 60 mètres.

Nombre d'enfants par équipe

Les enfants sont répartis de façon à obtenir des équipes à effectifs homogènes en se fixant un maximum de 8 coureurs par équipe. Si l'effectif des équipes n'est pas homogène, il faut identifier, dans les équipes les moins nombreuses, des enfants qui prendront 2 bouchons au lieu d'un à chaque tour. Dans ces équipes, sont identifiés autant d'enfants que nécessaire pour obtenir l'effectif de l'équipe la plus nombreuse.

Pour notre exemple de 55 enfants, il y aura 6 équipes de 8 et une équipe de 7. Dans cette équipe 1 enfant prendra 2 bouchons à chaque tour.

Organisation

Le parcours est matérialisé par une bande de rubalise. A une distance d'environ 3 mètres de cette lice et sur l'extérieur, sont disposées, de façon régulière, des bases équipes.

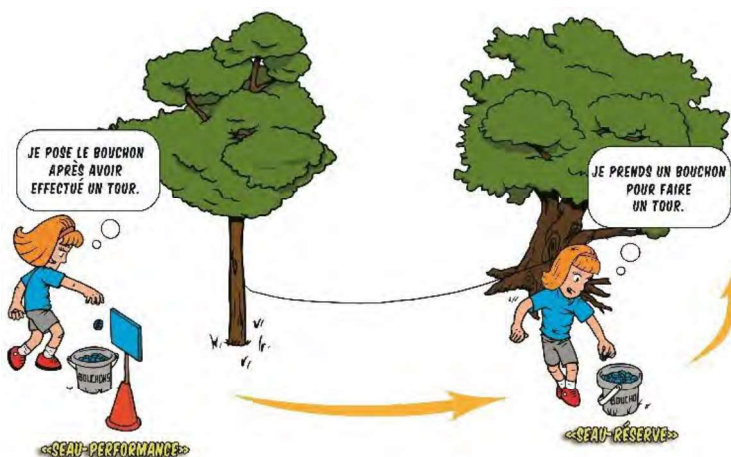
Pour notre exemple, les 7 bases (une par équipe) sont distantes les unes des autres de 8 mètres environ.



Règles du jeu

Avant le départ, chaque coureur de l'équipe prend un bouchon. Au signal sonore de départ, tous les enfants de toutes les équipes partent dans le même sens. A chaque passage par la base de départ, le bouchon transporté est déposé dans le « seau-performance » puis un autre bouchon est pris dans le « seau-réserve » et ainsi de suite.

Avant la fin du jeu, le « maître du temps » annonce aux coureurs la dernière minute, les trente puis quinze dernières secondes. Tout tour commencé avant le signal sonore de fin de course sera terminé. Le bouchon sera déposé dans le seau prévu.



Variante : La roue de la fortune

Au niveau des bases, il n'y a plus qu'un seul seau avec vingt bouchons. A chaque tour, le bouchon est déposé dans le « seau-performance » de l'équipe cible la plus proche de sa base de départ puis les enfants finissent leur tour et prennent un nouveau bouchon dans leur « seau-performance » et ainsi de suite durant 2'.

Lors des autres départs, l'équipe cible est décalée d'une base (pour éviter lorsqu'il y a un déséquilibre de vitesse important de favoriser ou de défavoriser des équipes). Le but, à la fin du temps total de course, est d'avoir transféré le plus de bouchons possibles dans les « seaux-performances » des autres équipes. L'équipe gagnante est l'équipe qui a le moins de bouchons à la fin de toutes les manches.



Non du jeu Cross'Athlon

Educateur

Objectif : produire un effort intermittent sur une durée imposée.

Exemple d'organisation pour 70 enfants



Nombre d'enfants par équipe

Les enfants sont répartis de façon à obtenir des équipes à effectifs homogènes en se fixant un maximum de 8 coureurs par équipe. Si l'effectif des équipes n'est pas homogène, il faut identifier, dans les équipes les moins nombreuses, des enfants qui prendront 2 bouchons au lieu d'un à chaque aller-retour. Sont identifiés autant d'enfants que nécessaire pour obtenir l'effectif de l'équipe la plus nombreuse.

Pour notre exemple de 70 enfants, il y aura 8 équipes de 8 et une équipe de 6 enfants ou 7 équipes de 8 et 2 équipes de 7 enfants. Dans le premier cas, 2 enfants de l'équipe de 6 prendront 2 bouchons à chaque tour, dans le second cas, 1 enfant dans chaque équipe de 7 prendra 2 bouchons à chaque tour.

Caractéristiques du parcours

Des ateliers d'adresse, de souffle, d'équilibre, de précision sont répartis à égale distance de la base centrale où sont disposés les « seaux performances ». Le nombre d'ateliers doit être égal ou supérieur au nombre d'équipes. Les enfants font des allers et retours entre la base où se trouve le « seau-performance » reconnaissable à une couleur ou un nom d'équipe, et les différents ateliers identifiés par un numéro. La circulation dans les ateliers est organisée à partir d'une porte d'entrée (2 coupelles de couleur rouge par exemple) et d'une porte de sortie (2 coupelles de couleur jaune par exemple). Des « seaux-réserves » sont disposés près de la porte de sortie de chaque atelier.



Règles du jeu

Au départ, les enfants porteurs d'un bouchon sont répartis par équipes au niveau des ateliers. Au signal sonore, ils se déplacent vers la base pour y déposer le bouchon dans le « seau performance » de leur équipe. Puis, ils retournent vers un atelier pour le réaliser en 2 essais et ainsi de suite. S'ils réussissent l'atelier au premier ou au second essai, ils prennent 2 bouchons dans le « seau réserve » à la sortie de l'atelier : un bouchon pour la réussite de l'atelier et un autre pour le déplacement entre la base et l'atelier. S'ils ont échoué aux 2 essais, ils ne prennent qu'un bouchon pour valider le déplacement.

Les enfants identifiés pour établir l'équivalence des équipes entre elles, doubleront aussi leur nombre de bouchons sur le passage des ateliers. Ainsi, en cas de réussite ces enfants seront porteurs de 4 bouchons : 2 pour la réussite à l'atelier et 2 autres pour le déplacement.

On peut établir un ordre de réalisation des ateliers pour chaque équipe afin de fluidifier les passages.

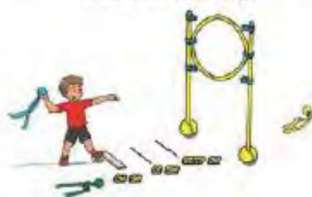
Atelier adresse

EDUCATEUR

Objectif Lancer de précision à bras cassé.

SITUATION

Matériel Un cerceau, deux supports, une latte, des balles comètes ou autres projectiles de même type.



ENFANT

Niveau	GS/CP	CE	CM
But	je lance dans la cible.		
Critère de réalisation	je lance en ayant le bras lanceur au-dessus de mon épaule.		
Critère de validation	je réussis un lancer sur les 3 possibles.		

Atelier concentration

EDUCATEUR

Objectif Gérer son attention après un effort physique.

SITUATION

Matériel Une table, 10 cubes, jeu de cartes memory (voir fiches en annexe ou fiche « 60m visuel » (voir fiches en annexe))



ENFANT

Niveau	GS/CP	CE	CM
But	j'essaie de me calmer et de me concentrer le plus rapidement possible.		
Critère de la réalisation	je fais une pyramide avec les cubes.	je mémorise les cartes pour les regrouper 2 à 2.	je retrouve l'objet manquant.
Critère de validation	je monte une pyramide sur 3 essais possibles.	je retrouve les groupements de cartes.	je retrouve l'objet manquant.

Atelier équilibre

EDUCATEUR

Objectif Conserver un équilibre à partir d'une position immobile contrainte.

SITUATION



ENFANT

Niveau	GS/CP	CE	CM
But	je tiens mon équilibre le temps de compter jusqu'à 15.		
Critère de la réalisation	je tiens l'équilibre sur un pied.	je tiens l'équilibre sur un pied en tenant une de mes jambes.	je tiens l'équilibre sur un pied en fermant les yeux.
Critère de validation	je réussis un équilibre sur les 3 possibles.		

Atelier coordination

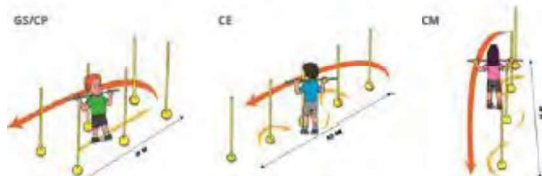
EDUCATEUR

Objectif Prendre en compte son espace de déplacement.

SITUATION

Matériel Un bâton ou un manche en bois de 1m50 et des jalons de 1m50

Consigne je tiens avec mes 2 mains le bâton sur mes épaules. je fais le retour sur le côté du parcours.



ENFANT

Niveau	GS/CP	CE	CM
But	Dans mon déplacement, je ne touche pas les jalons avec mon bâton.		
Critère de la réalisation	je traverse le couloir en pas chassés.	j'effectue un slalom.	j'effectue un slalom en restant de face par rapport à la direction du déplacement.
Critère de validation	je réalise un parcours complet sans toucher de jalon sur les 3 passages possibles.		



Atelier Lancer

EDUCATEUR

Objectif Déclencher le lancer à partir des jambes.

SITUATION

Matériel Deux lattes, des médecine ball de 1 kg
Consigne GS/CP/CE Je tiens le médecine ball à 2 mains au niveau de ma poitrine, mes pieds sont au même niveau.
 CM Je tiens le médecine ball à 2 mains au niveau de ma poitrine, mes pieds sont décalés.



ENFANT

Niveau	GS/CP	CE	CM
But	Je dois atteindre la zone cible.		
Critère de la réalisation	Je lance de face en franchissant la latte.	Je saute la première latte et je lance de face en franchissant la seconde latte.	Je saute à cloche pied la première latte et je lance de face en franchissant la seconde latte toujours à cloche pied.
Critère de validation	Je réussis un lancer sur les 3 possibles.		

Atelier rebonds croix

EDUCATEUR

Objectif Rythmer un déplacement en rebondissant.

SITUATION

Matériel Une croix composée de 5 dalles de 20 x 30 cm numérotées de 0 à 4, tracée sur le sol à la craie ou à la bombe aérosol.
Consigne Je réalise l'enchaînement de rebonds en respectant l'ordre suivant : « 0 », « 1 », « 0 », « 2 », « 0 », « 3 », « 0 », « 4 », « 0 » (à chaque fois, je repasse par la dalle centrale).



ENFANT

Niveau	GS/CP	CE	CM
But	Je rebondis le plus vite possible.		
Critère de la réalisation	Je réalise 2 enchaînements à la suite.	Je réalise un enchaînement en tapant des mains à chaque case 1, 2, 3, 4.	Je réalise un enchaînement en levant le bras à chaque passage dans la zone centrale « 0 ».
Critère de validation	Je réussis un enchaînement sur les 3 possibles.		

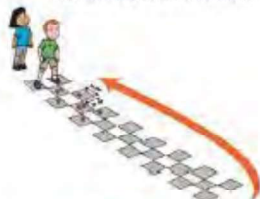
Atelier rebonds marelle

EDUCATEUR

Objectif Rebondir sans marquer de temps d'arrêt dans l'enchaînement.

SITUATION

Matériel Une marelle composée de 21 dalles de 30 x 30 cm, tracée sur le sol à la craie ou à la bombe aérosol.



ENFANT

Niveau	GS/CP	CE	CM
But	Je réalise l'enchaînement aller.		
Critère de la réalisation	Je respecte l'enchaînement pieds serrés/pieds écartés.	Je respecte l'enchaînement 2 pieds/1 pied.	Je respecte l'enchaînement 2 pieds/1 pied en inversant la pose de mes pieds à chaque fois.
Critère de validation	Je réussis un enchaînement sur les 3 possibles.		

Atelier souffle

EDUCATEUR

Objectif Contrôler sa respiration après un effort.

SITUATION

Matériel Un moulin à vent (voir montage fiche annexes). Un cerceau, deux supports, une latte, une sarbacane (tube en carton ou en PVC de 15 cm de long). Le diamètre intérieur est adapté à la taille des boulettes en papier projetées (diamètre de 1,6 cm pour les boulettes utilisées lors des fêtes).



ENFANT

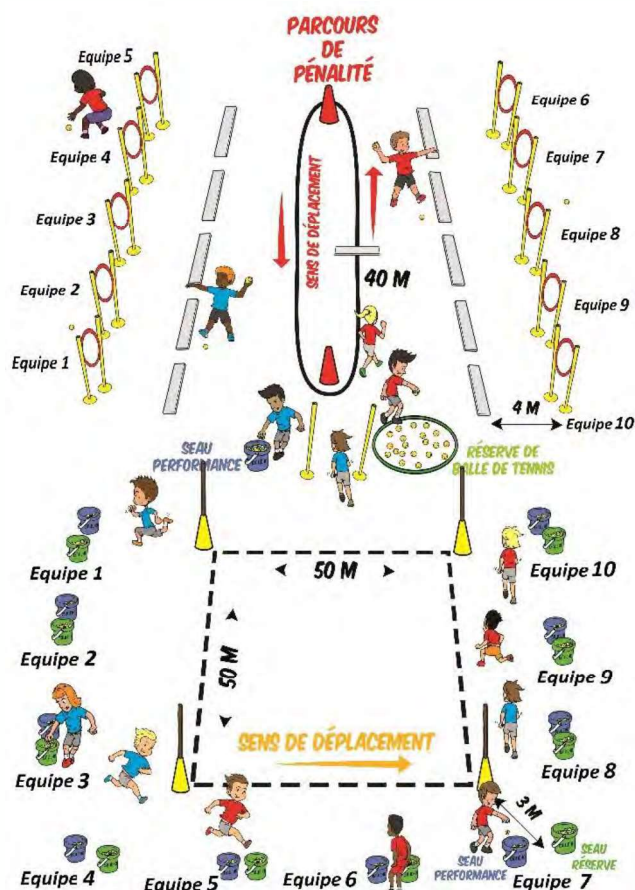
Niveau	GS/CP	CE/CM
But	Je souffle très longtemps.	Je souffle très fort.
Critère de la réalisation	Je fais tourner le moulin entre 5 et 10°.	J'envoie une boulette dans la cible.
Critère de validation	Je réussis un essai sur les 3 possibles.	Je réussis à lancer sur les 3 possibles.



Non du jeu Bi'Athlon

Educateur

Objectif : produire un effort continu sur une durée imposée dans un environnement naturel.



Caractéristiques du parcours

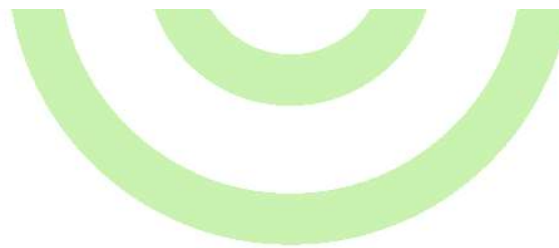
Le parcours est un circuit d'environ 200 m. Sur le côté du circuit, autant de pas de tir que d'équipes ainsi qu'une boucle de pénalité de 40 mètres.

Nombre d'enfants par équipe

De 8 à 10 enfants par équipe.

Organisation

Les bases équipes sont réparties tout autour du circuit (tous les 20 mètres par exemple). Les enfants courent dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. A chaque tour réalisé et au niveau de leur base, les enfants déposent un bouchon dans le seau réserve et en prennent un autre dans le seau performance. Les enfants peuvent marquer des points bonus en se rendant à leur propre pas de tir quand ils le souhaitent (autant de pas de tir que d'équipes). Ils doivent passer au moins une fois sur leur pas de tir.



Règles du jeu

Au départ, toutes les équipes sont au niveau de leur base et tous les enfants sont porteurs d'un bouchon. Au signal, l'ensemble des enfants part pour un tour. De retour à leur base, ils déposent le bouchon dans le seau performance et prennent un bouchon dans le seau réserve et ainsi de suite. Ce n'est qu'à la suite de ce premier tour qu'ils peuvent effectuer un lancer s'ils le souhaitent.

Pour lancer, ils doivent entrer (et sortir) par la porte puis se diriger sur le pas de tir attribué à l'équipe. Avant de commencer, ils choisissent le nombre d'essais qu'ils veulent effectuer : 1, 2 ou 3 lancers.

Si la balle de tennis passe dans la cible :

- sur un seul essai = 6 points de bonus,
- sur 2 essais possibles = 4 points (même si la cible est atteinte à la première balle),
- sur 3 essais possibles = 2 points (même si la cible est atteinte à la première balle).

Avant de quitter le pas de tir, l'enfant tireur doit :

- ramasser la ou les balles et les rapporter à l'entrée de la zone de tir,
- prendre en équivalent bouchons, le nombre de points bonus gagnés (utiliser des bouchons de couleurs différentes : bouchons rouges = 6 points, bouchons verts = 4 points, bouchons blancs = 1 point, par exemple).

Si aucune des balles ne passe dans la cible, l'enfant doit réaliser la boucle de pénalité de 40 mètres avant de pouvoir regagner le parcours principal.

Sur un pas de tir, il ne peut y avoir qu'un seul enfant qui lance. C'est aux équipes de réguler leur passage pour qu'il n'y ait pas d'attente.

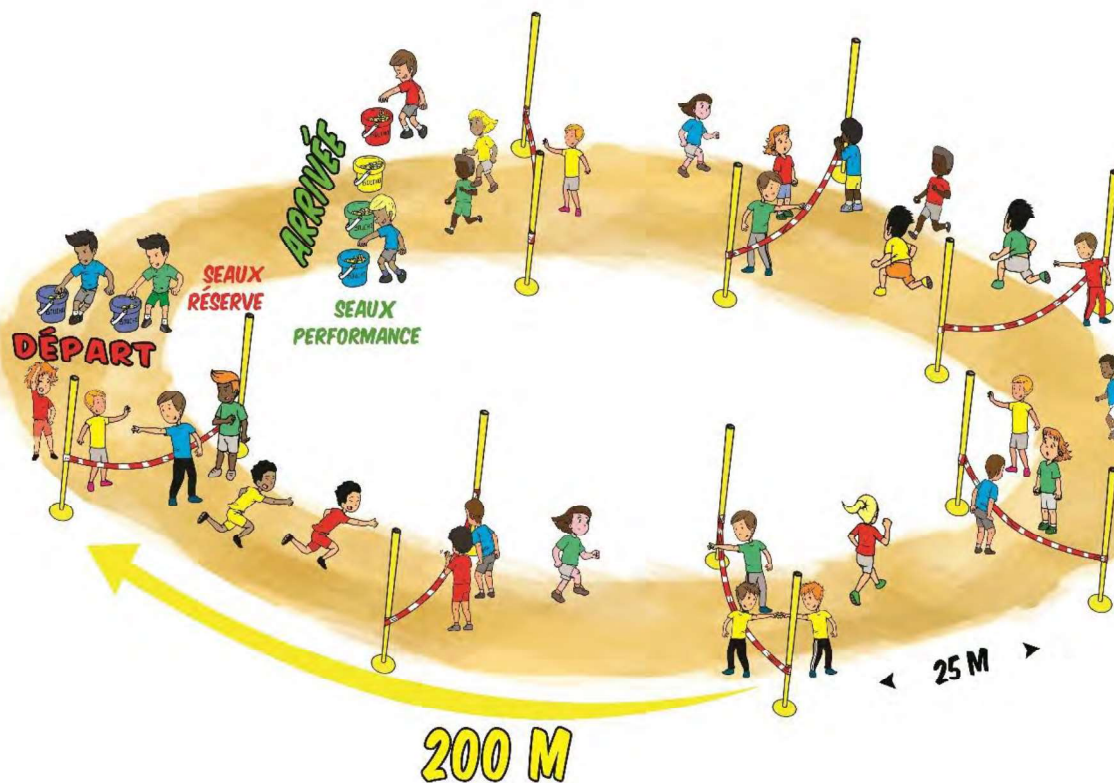
Si le signal de fin de jeu ou de fin de manche est donné, l'enfant finit son tir et/ou son parcours. Les points sont comptabilisés.



Non du jeu RELAIS CROSS

Educateur

Objectif : produire un effort continu sur une durée imposée dans un environnement naturel.



Caractéristiques du parcours

Le parcours est un circuit d'environ 200 m fractionné en 8 zones de 25 mètres.

Nombre d'enfants par équipe

De 8 enfants par équipe.

Organisation

Un enfant de chaque équipe est affecté dans une zone (8 enfants par équipes = 8 zones). Les extrémités des zones sont barrées par de la rubalise. Pour une équipe de 7 enfants, il est possible de regrouper les 2 dernières zones. Le coureur fera alors des navettes aller - retour sur une distance de 50 mètres.

Règles du jeu

Au départ, dans la première zone les enfants prennent chacun un bouchon dans le seau réserve. Au signal, ils se dirigent vers l'extrémité de leur zone pour transmettre le bouchon à l'équipier de la seconde zone. Celui-ci prend le bouchon et se dirige sur la zone suivante pour transmettre le bouchon. Lorsque le coureur a transmis le bouchon, il revient au départ de sa zone et ainsi de suite.

Sur la dernière zone, les enfants déposent les bouchons dans un seau performance identifié pour chaque équipe.

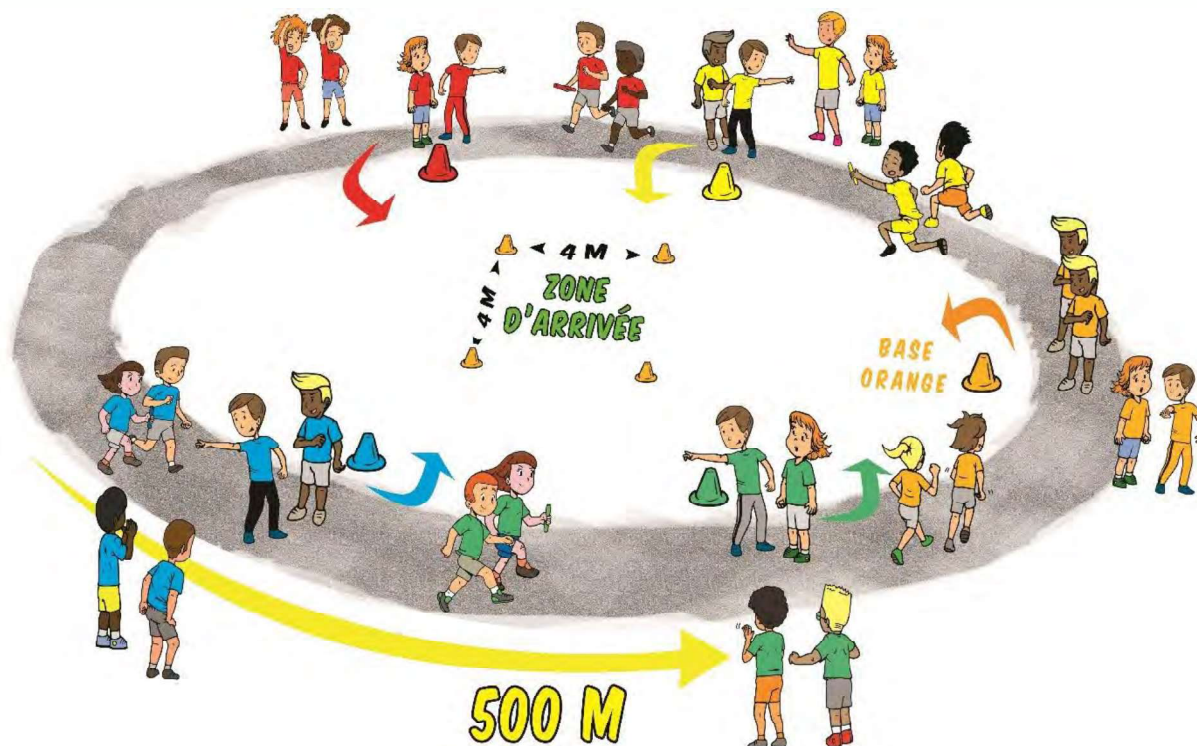
Au signal de fin, tous les bouchons qui sont encore en jeu finissent le parcours et sont comptabilisés.



Non du jeu RELAIS DUO

Educateur

Objectif : produire un effort continu sur une durée imposée dans un environnement naturel.



Caractéristiques du parcours

Le parcours est un circuit d'environ 500 m.

Nombre d'enfants par équipe

6 enfants par équipe. Les équipes sont mixtes.

Organisation

Les bases équipes sont réparties de façon régulière tout autour du circuit. Elles sont matérialisées par un plot posé sur la limite intérieure du parcours. Les enfants courent dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

Règles du jeu

L'équipe de 6 est organisée en 3 duos. Chaque duo de l'équipe doit réaliser à tour de rôle 2 tours. Ces 2 tours peuvent être réalisés à la suite ou en 2 fois. Les duos se transmettent un témoin. Il n'est pas possible de changer la constitution des duos en cours de jeu.

Au signal de départ, le premier duo de chaque équipe s'élance de sa base de départ et doit parcourir un tour (ou 2 tours) en restant groupé. Il transmet le témoin à un autre duo de leur équipe au niveau du plot de leur base et ainsi de suite.

Lorsque tous les duos de l'équipe ont fait 2 tours (enchaînés ou non), le dernier duo, à la fin de son parcours, fait le tour du plot de sa base et rejoint la zone d'arrivée (4 x 4 m) au centre du circuit.

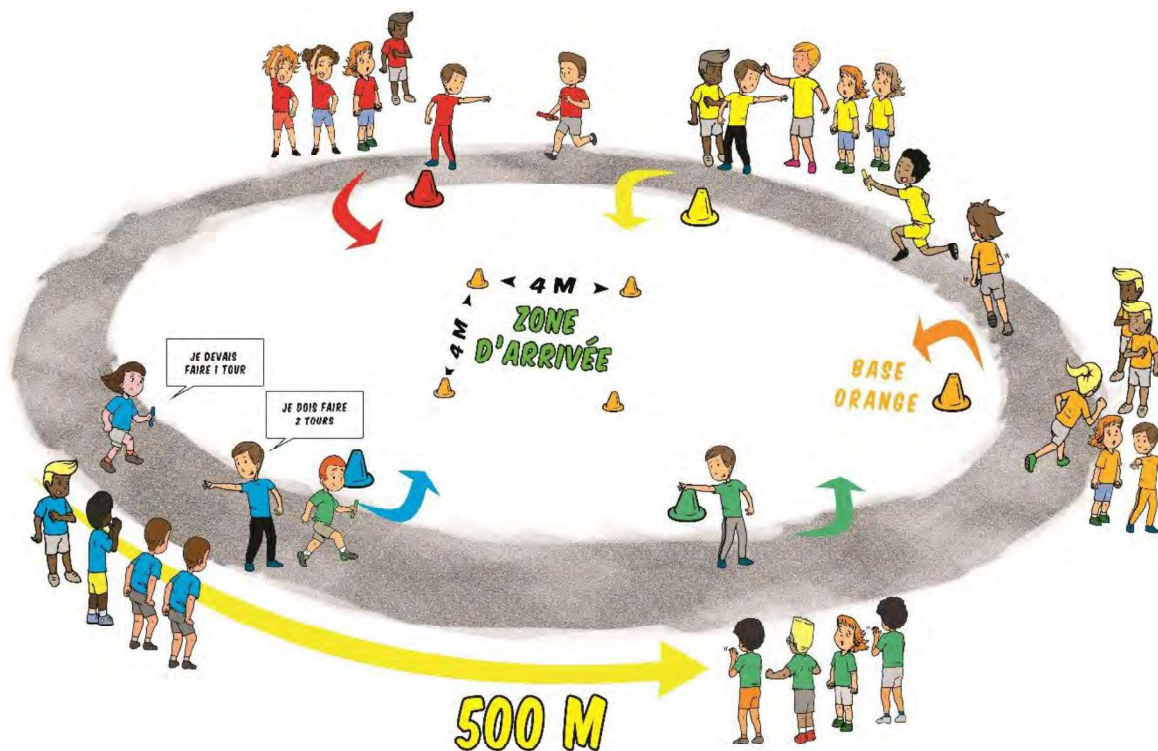
C'est l'ordre d'arrivée dans cette zone qui déterminera le classement.



Non du jeu RELAIS A LA CARTE

Educateur

Objectif : produire un effort continu sur une durée imposée dans un environnement naturel.



Caractéristiques du parcours

Le parcours est un circuit d'environ 500 m.

Nombre d'enfants par équipe

6 enfants par équipe. Les équipes sont mixtes.

Organisation

Les bases équipes sont réparties de façon régulière tout autour du circuit. Elles sont matérialisées par un plot posé sur la limite intérieure du parcours. Les enfants courent dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

Règles du jeu

Avant le départ, les 6 coureurs se répartissent le nombre de tours qu'ils vont faire en respectant l'ordre suivant :

1 tour – 2 tours – 3 tours – 3 tours – 2 tours – 1 tour.

Au signal de départ, le premier coureur de chaque équipe s'élance de sa base de départ sur un tour. Puis passe le relais au suivant qui réalise 2 tours à la suite, le troisième fait 3 tours à la suite et ainsi de suite.

A l'issue de son parcours, le dernier relayeur fait le tour du plot de sa base et rejoint la zone d'arrivée (4 x 4 m) au centre du circuit.

C'est l'ordre d'arrivée dans cette zone qui déterminera le classement.