

RENCONTRE « courir, sauter, lancer »

CYCLE 1

Descriptif des situations proposées et l'organisation de la rencontre de cycle 1.

Activités

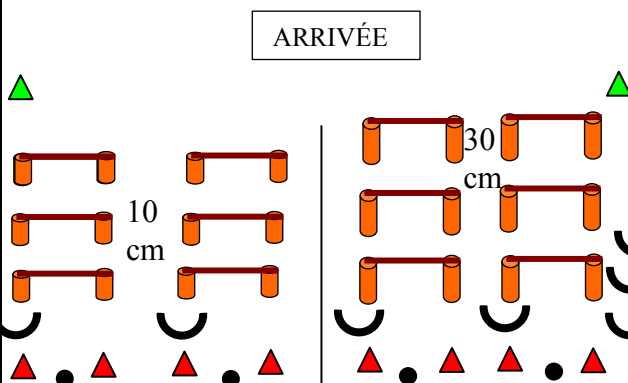
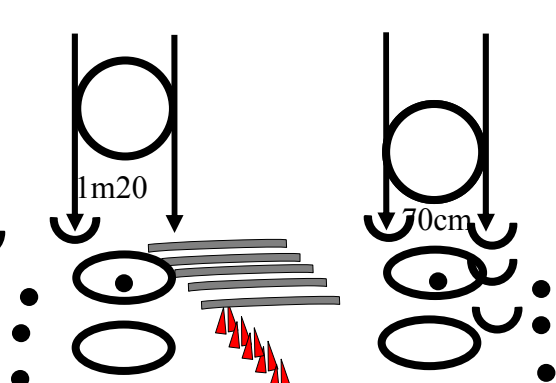
- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------|
| ↳ Course avec obstacles (haies) | ↳ Lancer (précis) de fusées |
| ↳ Course sans obstacle « la peluche » | ↳ Sauter haut (les objets) |
| ↳ Course relais | ↳ Sauter haut (élastique) |
| ↳ Lancer (loin) d'anneaux | ↳ Sauter loin (sable) |
| ↳ Lancer (loin) de sacs | ↳ Le jeu |

Organisation des groupes

- 2 X 10 groupes
- groupes de 6 à 7 élèves du même âge
- un parent par groupe
- une fiche de route par groupe (ordre des ateliers)

Organisation des ateliers

- 2 X 10 ateliers
- les ateliers sont tenus par les parents
- 10 minutes d'activité par atelier
- un atelier lecture après chaque course

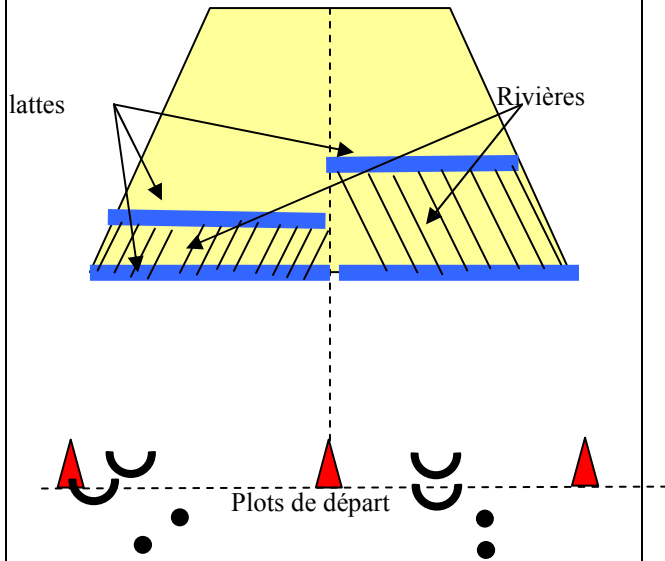
les haies « les chevaux » N°1	Les fusées N°2
<p>SITUATION : Courir vite</p>  <p>Le responsable d'atelier donne le départ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Par 2, courir par-dessus les haies pour arriver le premier. - Recommencer plusieurs fois 	<p>SITUATION : Lancer loin</p>  <p>Chaque élève lance successivement 3 fusées le plus loin possible de la zone de lancer (cerceaux).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 du 1^{er} cerceau 2 du 2^{ème} cerceau <p>B. Changer de cible</p>

Le sable

N°3

Jeu N°4

SITUATION : sauter loin dans le sable



1. Sauter la rivière
 - a. Essayer plusieurs fois la même rivière.
 - b. Changer de rivière

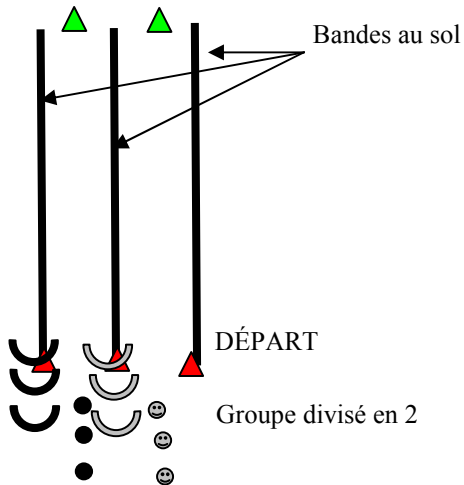
Le relais

N°5

Les sacs

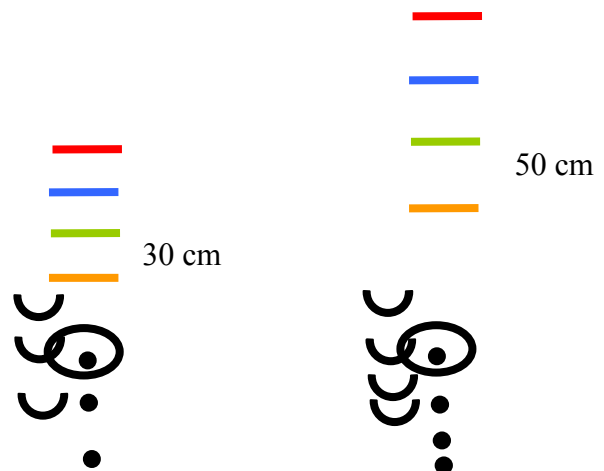
N°6

SITUATION : courir vite



Le 1^{er} part avec un objet dans la main, tourne autour du cône et revient.
Il donne l'objet au 2^{ème} élève qui part à son tour...

SITUATION : Lancer loin

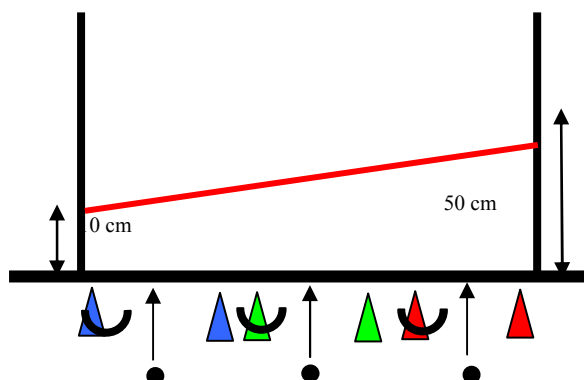


- A. Chaque élève lance successivement 3 petits sacs le plus loin possible.
- B. Changer de cible
- C. Recommencer plusieurs fois

L'élastique

N°7

SITUATION : Sauter en hauteur
2 poteaux (par exemple but de football, arbres...)
1 élastique



Après une courte prise d'élan ou sans, franchir l'élastique appel 1 pied au niveau d'une zone couleur, sans toucher l'élastique.

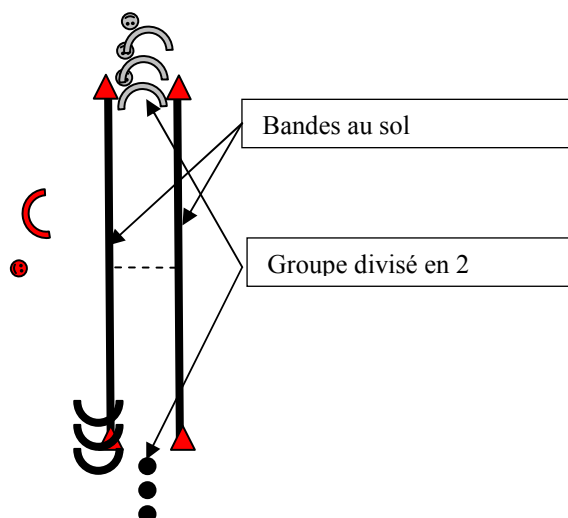
- entre les plots bleus (B-B)
- entre les plots verts (V-V)
- entre les plots rouges (R-R)

Recommencer plusieurs fois

« La peluche »

N°8

SITUATION : Courir vite

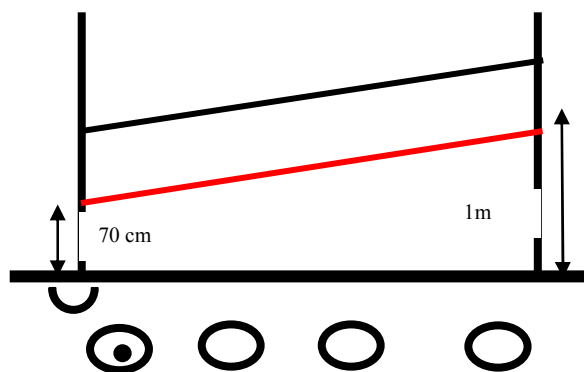


Au signal le premier de chaque équipe partent. Arriver au milieu avant l'autre pour prendre la peluche.

Les anneaux

N°9

SITUATION : Lancer d'anneaux



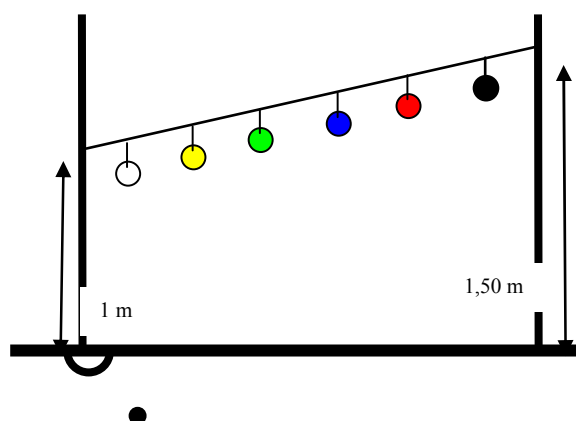
Chaque élève lance successivement 2 anneaux entre les 2 cordes

1. Lancer en rotation (comme un lancer du disque) à partir du cerceau 1.
2. recommencer à lancer 2 anneaux du cerceau 2.
3. recommencer à lancer 2 anneaux du cerceau 3...

Sauter

N°10

SITUATION : Sauter en hauteur



Sauter pour essayer de toucher, avec la tête ou avec la main, les objets suspendus. Commencer par le plus bas et passer au suivant quand il est touché. Chaque élève a plusieurs essais successifs par objet.