

USEP 66

1 rue Michel Doutres

66000 Perpignan

Email : usepf66@laligue.org

www.laligue66.org

USEP 66

## [ CONTES ATHLETIQUES, CYCLE 1 ]

Dossier pédagogique

## Présentation du projet

Le projet « contes athlétiques » est une évolution des traditionnels jeux athlétiques proposés depuis plusieurs années. Ainsi, ce projet s'appuie toujours sur l'activité de base, essentielle pour le développement des capacités motrices des élèves : l'athlétisme. Mais il intègre une nouvelle dimension culturelle en utilisant l'univers des contes traditionnels.

Dans ce projet, l'élève de maternelle doit pouvoir vivre des expériences corporelles variées, explorer des conduites motrices, évaluer le résultat de son action... dans un environnement progressivement plus exigeant. Les épreuves athlétiques classiques ont dû être adaptées et épurées afin de répondre aux exigences et possibilités des enfants de 3 à 5 ans. Une palette étendue d'ateliers est proposée et tente de répondre à la fois à la nécessité d'être ludique sans négliger l'essence et les buts de l'activité athlétique.

Avec le concours de l'AGEEM, l'USEP66 a choisi de s'appuyer sur les contes traditionnels pour proposer des situations d'actions motrices qui feront sens dans la tête des jeunes élèves. Dans chacune des situations proposées, l'élève endossera le rôle d'un personnage de conte. L'action qu'il mènera ne sera plus une simple performance athlétique. La situation lui permettra de vivre physiquement un moment fort du conte qu'il aura, au préalable, travaillé en classe. De plus, lors de la rencontre, chaque situation pourra être l'occasion d'échanges langagiers dirigés par les responsables des groupes.

Résumé des verbes d'action et des contes retenus :

courir vite	course avec obstacles	courir longtemps	sauter loin	Sauter haut	Lancer précis	Lancer loin
Boucle d'or et les 3 ours	Le petit chaperon rouge	les 3 petits cochons	le petit Poucet	Pierre et le loup	Jack et le haricot magique	le vaillant petit tailleur

## Préparation de la rencontre

Pour chaque verbe d'action, un tableau de progression vous est proposé. Il vous permettra de mettre en place différentes activités qui amèneront progressivement les élèves à maîtriser les situations retenues pour la rencontre.

Les élèves connaîtront les différents contes liés aux situations proposées.

Les rencontres rassembleront une douzaine de classes. Afin de ne pas faire attendre longuement les élèves, il ne sera pas fait de récapitulatif des consignes sur les ateliers. Les situations proposées et l'organisation de la rencontre devront donc être parfaitement connues par les enseignants, les ATSEM et les adultes accompagnateurs qui auront un véritable rôle d'animateur.

Une fiche de suivi vous est proposée en fin de dossier. Pensez à photocopier cette feuille pour chacune de vos équipes et prévoir un support rigide et les crayons nécessaires.

Pour les courses de relais, chaque classe doit prévoir et fabriquer son objet-relais lié à l'univers des contes.

Facultatif :

Pendant la matinée, chaque équipe pourra proposer une production de classe liée à un des contes (ronde, comptine...). Des productions de classe pourront également participer aux décors des ateliers (panneaux « maison », « château »...). Vous pourrez les installer dès votre arrivée sur la rencontre.

Il faudra donc préparer les équipes pour ces productions non obligatoires mais qui pourront grandement enrichir le projet de rencontre.

Si malgré les explications données, vous avez besoin de précisions, n'hésitez pas à contacter l'USEP66.

## Organisation de la journée

### Début de l'activité prévue à 10h.

Chaque classe sera répartie impérativement en équipes de 5 à 7 « athlètes » (4 équipes maximum par classe) Un adulte accompagnateur (hors enseignant) sera en charge de chaque équipe. Chaque équipe aura un numéro.

Dès l'arrivée sur le stade, l'enseignant viendra confirmer le nombre d'équipes de la classe.

Des groupes de 6 à 8 équipes seront constitués et tourneront ensemble sur les ateliers.

Un tableau vous indiquera le groupe pour chacune de vos équipes.

Les adultes veilleront à ce que les enfants respectent le matériel et les lieux de la rencontre.

Ensuite, environ toutes les 15 minutes, l'organisateur donnera un signal sonore pour que les groupes changent d'ateliers de façon synchrone et selon le sens donné par la fiche de suivi.

Chaque enseignant peut, s'il le désire, préparer une fiche d'évaluation complémentaire.

Rôle des enseignants : un ou deux enseignants seront chargés de coordonner un groupe et le suivront tout au long de la matinée. Pour chaque atelier, ils organiseront une rapide situation de langage présentant le conte. Ils appaireront les équipes sur les différents « stands » de l'atelier en veillant à opposer 2 équipes de même gabarit.

Les adultes responsables des équipes mèneront ensuite l'activité en autonomie.

L'enseignant-coordonnateur veillera au bon respect des consignes et relancera éventuellement l'activité et/ou l'activité langagière dans les différents « stands » de l'atelier.

Il veillera également à ce que le groupe reste bien ensemble lors des rotations.

A la fin des activités du matin, les adultes rapporteront le matériel près du véhicule de l'organisateur. Les adultes inviteront les élèves à participer à cette tâche tout en veillant à leur sécurité.

Pour chaque rencontre, une classe de CM pourra être sollicitée pour aider à l'organisation de la journée. Dans le cas d'une réponse positive, les élèves se prépareront, en amont avec leur enseignant, pour aider à l'installation des ateliers, à l'accueil des classes et à l'encadrement des ateliers. Si tel est le cas, la classe volontaire de « jeunes officiels usépiens » vous contactera.

### 12h : repas tiré du sac

### 13h : courses en relais

Le groupe-classe sera reconstitué. Plusieurs départs de relais auront lieu opposant simultanément toutes les classes (il se peut que les adultes participent également...).

Pour chaque course, 12 à 14 relayeurs seront présentés. (Voir plus loin les explicatifs de la course en relais)

13h45 : remise des diplômes.

### 14h : départ des cars.

## Présentation des ateliers

### COURIR VITE

EN PETITE SECTION	EN MOYENNE SECTION	EN GRANDE SECTION
<b>Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Courir vite en conservant son équilibre.</li><li>• Courir après un objet qui roule, un objet lancé, etc.</li><li>• Courir vite pour se sauver ou pour se cacher.</li><li>• Courir vite pour déménager le plus possible d'objets.</li></ul>	<b>Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Différencier courir lentement et courir très vite.</li><li>• Courir vite pour ne pas se faire attraper.</li><li>• Courir vite pour attraper.</li><li>• Orienter sa course dans l'espace.</li></ul>	<b>Réaliser une performance</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Distinguer les allures de course : vite, très vite.</li><li>• Courir très vite pendant un temps donné.</li><li>• Associer vite et loin.</li><li>• Courir vite en ligne droite.</li><li>• Courir vite en suivant un chemin.</li><li>• Courir contre le temps.</li></ul>

Situation retenue pour la rencontre :

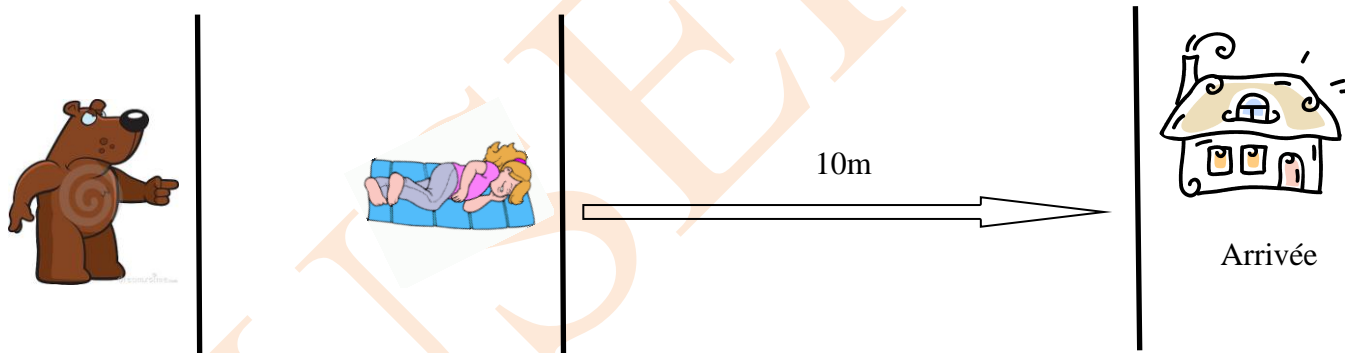
#### **Boucle d'or et les 3 ours**

**Objectifs :** réagir à un signal, se mettre en action rapidement, accélérer et courir " en ligne "

**Consigne :** lorsque les trois ours rentrent de leur promenade, ils s'aperçoivent que quelqu'un a goûté leur déjeuner, puis s'est assis dans leurs fauteuils, puis s'est endormi dans le lit du petit ours. Ils effraient Boucle d'or qui s'enfuit et essaie de rentrer dans sa maison.

Position de départ : Boucle d'or est couchée devant l'ours à environ trois mètres.

Au signal, l'ours doit toucher Boucle d'or avant qu'elle n'arrive dans sa maison.



#### **Variables :**

- La position de départ de Boucle d'or (assis, debout, couché, face à face, dos à dos, à genoux...)
- Mettre un foulard dans le dos (pantalons) de « Boucle d'or », l'ours doit attraper le foulard avant la maison.

**Matériel :** coupelles, décors

## COURIR LONGTEMPS

EN PETITE SECTION	EN MOYENNE SECTION	EN GRANDE SECTION
<p><b>Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se déplacer en marchant longtemps.</li> <li>• Différencier marcher vite et courir.</li> <li>• Faire des expériences de déplacements en courant sur du macadam, sur du gazon, sur du sable.</li> <li>• Courir longtemps pour accumuler des objets.</li> <li>• Courir en réalisant un parcours sans s'arrêter</li> </ul>	<p><b>Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinguer les allures de course.</li> <li>• vite, moins vite pour durer.</li> <li>• Courir en changeant d'allure en fonction de signaux auditifs ou visuels.</li> <li>• Trouver une allure de course pour durer.</li> <li>• Adapter son allure de course à la longueur du parcours.</li> </ul>	<p><b>Réaliser une performance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Courir en durand avec un rythme respiratoire calme.</li> <li>• Courir à une allure régulière.</li> <li>• Courir en franchissant le plus de zones repérables.</li> <li>• Courir longtemps en s'adaptant au relief</li> </ul>

### Situation retenue pour la rencontre :

Les 3 petits cochons

**Objectifs :** Amener les élèves à courir pendant au moins n minutes sans s'arrêter.

PS = 1min 30, MS = 2 min, GS = au moins 3 min.

**Consigne :** à chaque équipe, la construction d'une maison en brique est attribuée. Chaque équipe a pour but de construire une maison la plus solide possible, avec le plus de briques possible. Pour cela, chaque élève de l'équipe va déposer un ticket « brique » dans la caisse « maison » assignée à l'équipe.

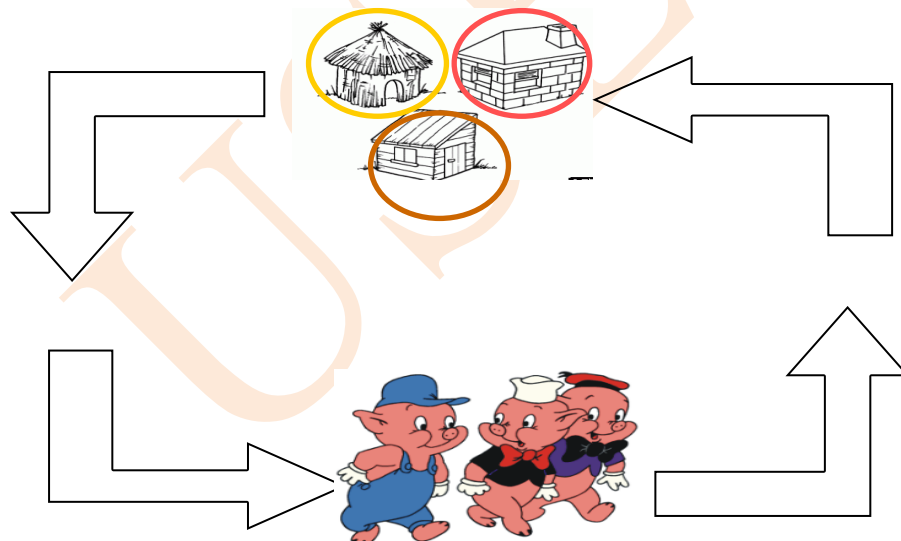
Chaque élève ne peut transporter qu'un ticket à la fois.

Les élèves doivent respecter le trajet indiqué.

L'adulte distribue à chaque tour un ticket « brique » aux élèves de son équipe.

La « construction » dure jusqu'à ce que le loup arrive (sifflet au bout de 3 min)

A la fin du temps donné, les adultes et les « cochons » vont compter le nombre de tickets et déterminer qui a la maison la plus solide.



Point de distribution des tickets

**Matériel :** Plots, caisses, tickets, décors

## COURIR AVEC OBSTACLES

EN PETITE SECTION	EN MOYENNE SECTION	EN GRANDE SECTION
<p><b>Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passer par-dessus, par dessous l'obstacle.</li> <li>• Enjamber l'obstacle.</li> <li>• Monter sur l'obstacle.</li> <li>• Courir vite jusqu'à l'obstacle.</li> </ul>	<p><b>Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaîner le parcours sans s'arrêter.</li> <li>• Courir - sauter - courir.</li> <li>• Courir après l'obstacle.</li> </ul>	<p><b>Réaliser une performance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaîner les courses et les sauts.</li> <li>• Conserver son équilibre.</li> <li>• Rester droit malgré les obstacles.</li> </ul>

Situation retenue pour la rencontre :

Le petit chaperon rouge

**Objectifs :** réagir à un signal, se mettre en action rapidement, accélérer et courir en slalom, enchaîner course et saut de haies.

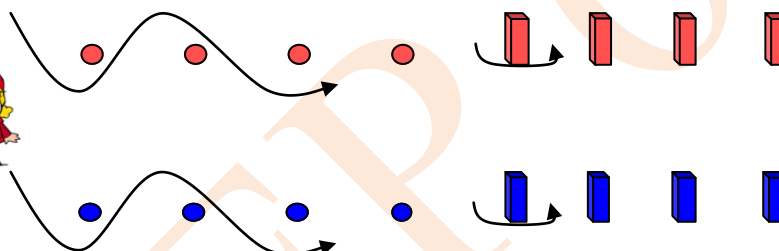
**Consigne :** le chaperon et le loup font la course en parallèle dans la forêt pour arriver chez Mère-Grand. Ils devront slalomer entre les arbres (piquets) et sauter au-dessus des buissons (haies)

**Matériel :** Plots ou piquets, haies, décors

Équipe de chaperons



Équipe de loups



Maison de grand-mère

## SAUTER LOIN

EN PETITE SECTION	EN MOYENNE SECTION	EN GRANDE SECTION
<p>Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Oser sauter en léger contrebas.</li><li>• Orienter son saut vers l'avant.</li><li>• Sauter par dessus des obstacles.</li><li>• Sauter dans une cible.</li></ul>	<p>Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Se réceptionner sans se faire mal.</li><li>• Se réceptionner en équilibre.</li><li>• Viser la cible la plus éloignée.</li><li>• Sauter et rebondir dans plusieurs cibles.</li></ul>	<p>Réaliser une performance</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sauter d'un pied.</li><li>• Franchir des rivières.</li><li>• Courir-sauter-courir.</li><li>• Sauter à cloche pied.</li><li>• Sauter et rebondir.</li></ul>

Situation retenue pour la rencontre :

Le Petit Poucet

Objectifs : réagir à un signal, se mettre en action rapidement, accélérer et courir en slalom, enchaîner course et saut de haies.

Consigne : Le Petit Poucet a enfilé les bottes de l'ogre et va avertir le roi. Pour cela, il doit essayer de franchir 4 rivières de largeurs différentes.

**Matériel** : Plots, moquettes de différentes largeurs, décors

Sur 25 m environ, des " rivières " de plus en plus larges sont matérialisées au sol.

Rivières (en cm) : 40, 60, 80, 100 cm. (à adapter aux capacités)

L'enfant court et essaie de franchir autant de rivières que possible pour avertir le roi.

Intervalle entre chaque rivière : 5 m de course.



## SAUTER HAUT

EN PETITE SECTION	EN MOYENNE SECTION	EN GRANDE SECTION
<p>Adapter ses déplacements à des environnements contraints ou variés</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sauter pour grimper sur un gros tapis.</li><li>• Sauter par-dessus un obstacle.</li></ul>	<p>Adapter ses déplacements à des environnements contraints ou variés</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Différencier sauter vers le haut , sauter vers le bas, sauter vers l'avant.</li><li>• Sauter pour attraper quelque chose en hauteur.</li><li>• Sauter pour toucher un objet suspendu pendant la phase aérienne.</li></ul>	<p>Réaliser une performance</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sauter vers le haut pour franchir un obstacle.</li><li>• Enchaîner courir et sauter vers le haut.</li><li>• Courir et sauter pour franchir un élastique.</li></ul>

Situation retenue pour la rencontre :

Pierre et le loup

Objectifs : Toucher la cible la plus haute possible en prenant son appel d'un seul pied dans la zone tracée au sol.

Consigne : Le loup veut atteindre le chat qui est de plus en plus haut dans l'arbre.

Chaque loup réalise 6 tentatives.

Ces objets constituent les cibles à viser depuis la zone d'impulsion.

Il est possible de toucher la cible d'une main ou de la tête.

Matériel :

2 poteaux, un élastique, des objets de couleur à suspendre, plots pour matérialiser la zone d'élan. Le loup ne prendra que 2 ou 3 pas d'élan pour surprendre le chat.





## LANCER

EN PETITE SECTION	EN MOYENNE SECTION	EN GRANDE SECTION
<p>Adapter ses déplacements à des environnements contraints ou variés</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Faire rouler un objet.</li><li>• Lancer un objet dans une zone.</li><li>• Lancer en haut.</li><li>• Lancer en bas.</li></ul>	<p>Adapter ses déplacements à des environnements contraints ou variés</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lancer à une main pour atteindre une zone en passant par dessus un obstacle haut.</li><li>• Lancer pour faire tomber un objet.</li><li>• Lancer précis à une main.</li></ul>	<p>Réaliser une performance</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lancer une balle contre le mur pour qu'elle rebondisse.</li><li>• Lancer dans un espace matérialisé en haut.</li><li>• Lancer loin et précis.</li></ul>

## LANCER PRECIS

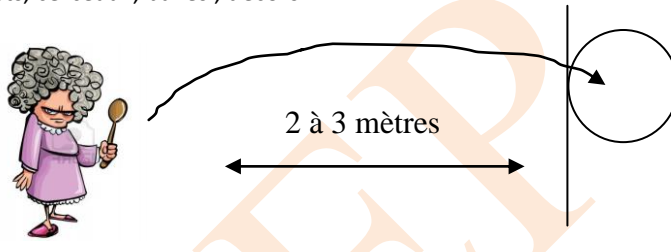
Situation retenue pour la rencontre :

Jack et le haricot magique

Objectifs : effectuer un lancer précis à travers un cerceau (sacs de graines...)

Consigne : la mère de Jack est en colère. Elle jette les haricots par la fenêtre. Ainsi chaque élève tentera de faire passer 3 balles à travers le cerceau.

**Matériel :** Plots ou piquets, cerceaux, balles , décors



## LANCER LOIN

Situation retenue pour la rencontre :

Le vaillant petit tailleur

Objectifs : Lancer en rotation le plus loin possible des cerceaux (petits) diam. 40 ou 50 cm dans une zone étalonnée de 2 m en 2m.

Consigne : le petit tailleur veut atteindre avec son cerceau les 7 mouches.



3 mouches	4 mouches	5 mouches	6 mouches	7 mouches
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

**Matériel :** Plots ou piquets, coupelles, cerceaux, décors

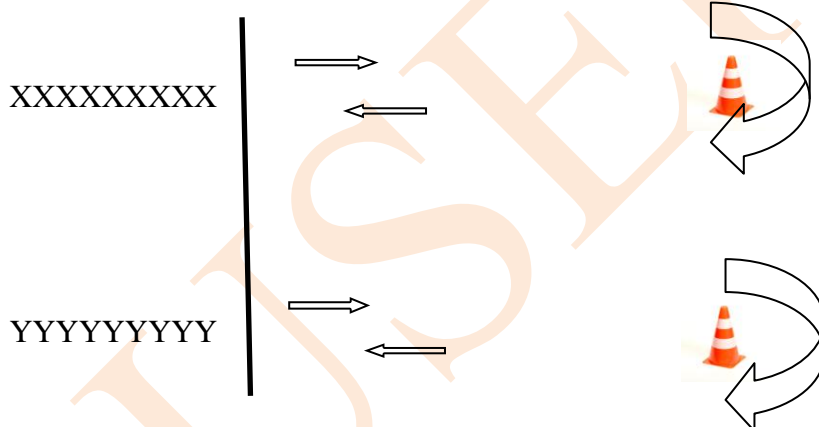
## COURIR EN RELAIS

EN PETITE SECTION	EN MOYENNE SECTION	EN GRANDE SECTION
<p>Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître sa caisse et celle des autres.</li> <li>• Transporter en courant.</li> <li>• Se séparer de l'objet.</li> <li>• Orienter sa course.</li> <li>• Démarrer au signal et s'arrêter au 2ème signal.</li> </ul>	<p>Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaître son équipe.</li> <li>• Partager l'objet et le donner à la main.</li> <li>• Reconnaître le camp des adversaires.</li> <li>• Coopérer pour transporter vite un objet.</li> <li>• S'organiser pour déplacer des objets d'un camp à un autre le plus rapidement possible.</li> <li>• Courir vite en transportant un objet tout en slalomant, en franchissant un obstacle.</li> </ul>	<p>Réaliser une performance</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réagir vite au signal.</li> <li>• Courir vite en ligne droite.</li> <li>• Se préparer à recevoir l'objet.</li> <li>• Courir vite dans son couloir.</li> <li>• Courir vite en navette.</li> </ul>

Situation retenue pour la rencontre : salade de contes.

Chaque classe devra représenter un des personnages issus des contes (utilisés lors des autres ateliers). L'attribution de ce personnage sera communiquée à la classe avant le mois de mars. Il s'agira ensuite de fabriquer un objet-relais en lien avec ce personnage de conte. On peut bien sûr aller plus loin en équipant les relayeurs de chasubles ou accessoires liés au personnage. Les courses opposeront ainsi les loups, aux cochons, aux tailleurs, aux poucets...

Objectifs : adapter ses déplacements à la variété du parcours et enchaîner les actions le plus rapidement possible.



RELAIS NAVETTE 1  
Objectif : s'organiser

Deux équipes s'affrontent en s'alignant sur l'effectif de l'équipe la plus nombreuse (dans les autres équipes certains élèves passent deux fois afin d'avoir le même nombre de relayeurs). Le dernier relayeur sera identifié par un foulard. Les enfants se passent le témoin qu'ils auront fabriqué en classe.  
Distance jusqu'au plot = 12 m

RELAIS NAVETTE 2  
Avec Slalom et/ou Obstacles  
Objectif : Affiner les habiletés motrices  
Courir – Sauter – Slalomer ...

Deux équipes s'affrontent (Idem relais navette).  
Installer sur chaque parcours par exemple 4 plots pour effectuer un slalom et un obstacle que l'enfant devra franchir à l'aller et au retour.  
Les enfants se passent le témoin.  
Distance jusqu'au plot = 12 m

### Feuille de route

Merci de repérer l'atelier de départ de votre groupe, puis de suivre le sens de rotation indiqué par la flèche.

classe		Equipe n°			Groupe	
Elève 1						
Elève 2						
Elève 3						
Elève 4						
Elève 5						
Elève 6						
courir vite	sauter loin	courir longtemps	Sauter haut	Lancer précis	course avec obstacles	Lancer loin
<i>Boucle d'or et les 3 ours</i>	<i>le petit Poucet</i>	<i>les 3 petits cochons</i>	<i>Pierre et le loup</i>	<i>Jack et le haricot magique</i>	<i>Le petit chaperon rouge</i>	<i>le vaillant petit tailleur</i>

### Feuille de route

Merci de repérer l'atelier de départ de votre groupe, puis de suivre le sens de rotation indiqué par la flèche.

classe		Equipe n°			Groupe	
Elève 1						
Elève 2						
Elève 3						
Elève 4						
Elève 5						
Elève 6						
courir vite	sauter loin	courir longtemps	Sauter haut	Lancer précis	course avec obstacles	Lancer loin
<i>Boucle d'or et les 3 ours</i>	<i>le petit Poucet</i>	<i>les 3 petits cochons</i>	<i>Pierre et le loup</i>	<i>Jack et le haricot magique</i>	<i>Le petit chaperon rouge</i>	<i>le vaillant petit tailleur</i>