



Rencontre Sportive Associative Connectée

Novembre/décembre 2020

Ce dossier vous propose des pistes pour construire votre unité d'apprentissage EPS autour d'une série d'activités athlétiques issues du [dossier USEP Anim'Athlé](#).

5 ateliers ont été retenus pour cette rencontre. Ils permettront de mesurer les progrès des élèves.

Pour chacun de ces ateliers, vous trouverez dans ce dossier des pistes pour favoriser les progrès des élèves.

Chaque élève doit pouvoir ressentir les progrès effectués sur les 5 ateliers retenus pour la rencontre.

A la fin de la séquence, chaque classe communiquera les performances moyennes de la classe pour chaque atelier.

Les classes renseigneront leur score sur le [formulaire en ligne dédié](#). Cliquez [ici](#).

Cela permettra à l'USEP d'établir les scores moyens sur un large panel de classes et de niveaux.

Aucun classement ne sera publié. Seuls les scores moyens de chaque niveau seront diffusés. Cela permettra aux élèves de mieux situer leur performance.

N'hésitez pas à contacter votre référent USEP (délégué, CPC EPS, coordo...) pour éclaircir certains points du dossier.

LA CROIX

<u>Performance à enregistrer pour chaque équipe de relais :</u> (peu importe si le nombre d'élèves dans chaque équipe est différent)	<u>Performance de la classe à communiquer sur le formulaire en ligne:</u>
Nombre de parcours réalisés par l'équipe de relais (1 parcours = 2 enchainements) réalisés en 6 minutes	Moyenne des performances des équipes de la classe

LES LIEVRES PRESSES

<u>Performance à enregistrer pour chaque élève :</u> (Chaque classe peut bien sûr adapter sa méthode pour évaluer la distance parcourue)	<u>Performance de la classe à communiquer sur le formulaire en ligne:</u>
Distance en mètres parcourue en 6 minutes	Moyenne des distances par élève

LE GUEPARD BONDISSANT

<u>Performance à enregistrer pour chaque équipe de relais :</u> (peu importe si le nombre d'élèves dans chaque équipe est différent)	<u>Performance de la classe à communiquer sur le formulaire en ligne:</u>
Nombre de parcours réalisés en 6 minutes	Moyenne des performances des équipes de la classe

TAP TAP VORTEX

<u>Performance à enregistrer pour chaque élève :</u> (si pas de vortex, vous pouvez utiliser une balle de tennis)	<u>Performance de la classe à communiquer sur le formulaire en ligne:</u>
Zone cible record atteinte par chaque élève	Moyenne des zones cibles records des élèves

LE PAS DE GEANT

<u>Performance à enregistrer pour chaque élève :</u>	<u>Performance de la classe à communiquer sur le formulaire en ligne:</u>
Zone cible record atteinte par chaque élève	Moyenne des zones cibles records des élèves



ANIM'ATHLÉ

POUR UN ATHLÉTISME ACCESSIBLE, MOTIVANT ET FORMATEUR

ANIM'ATHLÉ : POUR QUOI FAIRE ?

Anim'Athlé s'inscrit dans un projet de rénovation des pratiques athlétiques des plus jeunes.

CONSTRUIRE UN RÉPERTOIRE MOTEUR ATHLÉTIQUE

Les situations-jeux d'Anim'Athlé permettent à l'enfant de construire un répertoire moteur athlétique de base en sollicitant la motricité globale :

- ◆ en agissant sur les synchronisations motrices et musculaires peu développées par la motricité usuelle afin que le corps apprenne à structurer des coordinations athlétiques spécifiques ;
- ◆ en améliorant les régulations posturo-toniques inhabituelles afin que le corps apprenne à jouer avec les déséquilibres ;
- ◆ en construisant un ensemble de gammes rythmiques afin que le corps apprenne à anticiper les actions.



DÉVELOPPER LES CAPACITÉS PHYSIQUES

La préparation Anim'Athlé, effectuée notamment lors des séances d'EPS ou d'activités périscolaires, permettra, en plus de la construction de ce répertoire moteur athlétique, le développement des capacités physiques. Cette éducation vise un renforcement du corps en développant le gainage, la tonicité, la force, la souplesse et les capacités physiologiques et fonctionnelles. Il conviendra, lors de la préparation, d'accorder à la répétition toute la place qu'elle mérite. C'est cette répétition, non pas à l'identique mais mise en œuvre dans des situations variées, qui permettra le développement concomitant des habiletés motrices et des capacités physiques.

CONFRONTER L'ENFANT À DES SENSATIONS ET DES ÉMOTIONS ATHLÉTIQUES

Les situations mises en place lors d'Anim'Athlé donneront lieu à la confrontation de l'enfant à des sensations et à des émotions athlétiques. Elles viseront également à :

- ◆ permettre à l'enfant de s'autoévaluer ;
- ◆ lui offrir la possibilité d'exprimer ses émotions ;
- ◆ favoriser la confrontation de ses réflexions avec celles des autres ;
- ◆ lui donner accès à d'autres informations (tactiles et kinesthésiques) que les informations visuelles.

ÉDUIQUER L'ENFANT À LA SANTÉ

L'objet d'Anim'Athlé est de faire vivre aux enfants des situations diverses, de les inciter à s'exprimer à propos des émotions et des sensations qu'ils ressentent, de leur permettre ainsi de réfléchir et d'échanger avec les autres sur leurs pratiques et leurs ressentis afin d'accéder à une meilleure connaissance de soi.

Les réglettes USEP du plaisir, de l'effort et du progrès ainsi que le DVD USEP « Remue-méninges » proposent des situations concrètes. Les adultes encadrant permettront aux enfants, à partir de l'utilisation de ces outils, de réguler leur activité dans le souci de développer leur goût de l'activité sportive.



OBJECTIF DU FICHER PÉDAGOGIQUE ANIM'ATHLÉ

Les fiches pédagogiques Anim'Athlé proposent des situations d'apprentissage qui vont préparer ou faire progresser dans les 29 situations de rencontre du fichier Anim'Athlé. Ces situations d'apprentissage peuvent donc être choisies soit en amont de la préparation des ateliers d'une rencontre Anim'Athlé soit à la suite d'une rencontre Anim'Athlé en fonction des difficultés rencontrées par l'enfant.

Ces situations d'apprentissage cherchent à mettre en place les pré-requis moteurs nécessaires à l'acquisition future d'apprentissages athlétiques de plus en plus spécifiques. Toutes les situations s'organisent dans le cadre des parcours de formation motrice, sociale et citoyenne de l'enfant.

L'ORGANISATION DES FICHES

Au centre de la fiche, l'atelier de rencontre permet à l'enfant de constater ses progrès lors de la rencontre et à ce titre, contribue à l'évaluation du champ d'apprentissage « *Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée* ».

Autour de cet atelier de rencontre, 5 situations d'apprentissage sont proposées. Toutes font référence à l'objectif de l'atelier ;

- sur la gauche de la fiche, 2 situations qui permettent d'adapter la difficulté aux capacités de l'enfant : en bas plus facile et en haut plus difficile ;
- sur la droite, 3 variantes explorant d'autres dimensions.

Les fiches proposent :

- un dessin¹ de la situation ;
- un titre qui donne du sens à l'apprentissage en insistant par exemple sur la variation rythmique, la consigne, la métaphore... ;
- des critères de réalisation formulés du point de vue de l'enfant. En permettant d'ajuster son action sur les essais suivants, ces critères de réalisation rendent l'enfant acteur de ses apprentissages ;
- des consignes complémentaires si nécessaire.

LES PRINCIPES D'APPRENTISSAGE

Auto apprentissage : la solution doit émerger de l'activité motrice de l'enfant. Il s'agit de réduire l'écart qu'il perçoit entre sa prestation et la connaissance du résultat attendu de son action (les critères de réussite) et la façon dont il la réalise (les critères de réalisation). Ces critères concrets sont lus dès que l'action est finie, par l'enfant lui-même et après chaque essai.

Auto adaptation : partant de sa motricité habituelle, l'enfant ajuste progressivement sa réponse motrice. Ponctuelle au début des apprentissages, la réussite va, au fur et à mesure des essais, se stabiliser. Il faudra renforcer cette réussite afin que l'enfant la réalise avec plus de facilité et d'efficacité. A cette condition, il portera sa motricité habituelle vers une motricité de plus en plus athlétique. La quantité de pratique est un élément fondamental de progrès.

EXEMPLE D'UNE SÉANCE D'APPRENTISSAGE

Fonction des temps de la séance	Forme d'organisation	Moyen d'apprentissage	Finalité de la situation
Entrée dans l'activité	En colonnes	Jeux de déplacements d'animaux	Education physique
	En ateliers ou en collectif	Jeux avec matériels ou parcours aventures ou défis ou jeux collectifs	Educatons motrice et sociale
Développement du répertoire moteur athlétique	En ateliers	Un atelier pour chaque intention motrice : projeter, se projeter, se déplacer	Educatons athlétique, physique, motrice et à l'autonomie
	En parcours	Les ateliers précédents sous forme de parcours	
Sortie de l'activité	En collectif	Jeux collectif de retour au calme	Education physique et retour au calme
	Seul	Postures statiques	
	Seul	Jeux de relaxation	

¹ Les dimensions, distances, durées... sont précisées dans les fiches de rencontre Anim'Athlé. Elles sont données à titre indicatif.



CE

Se projeter

#15

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : rebondir en rythmant son déplacement.

LA CROIX

SITUATION

MATÉRIEL :

deux croix : une croix est constituée par 5 dalles carrées numérotées de 0 à 4 (dimensions : 30 cm x 30 cm) (**les dalles peuvent être tracées à la craie**), des bouchons et deux récipients, un chronomètre à gros chiffres.

DESCRIPTIF :

l'enfant se positionne pieds joints sur la dalle centrale (le « 0 ») de la croix n°1 pendant que l'enfant suivant se met en position sur la dalle centrale de la croix n°2. L'enfant n°1 réalise alors deux enchaînements de rebonds en respectant l'ordre suivant : « 0 », « 1 », « 0 », « 2 », « 0 », « 3 », « 0 », « 4 » (à chaque fois, on repasse par la dalle centrale). Dès qu'il a terminé, l'enfant n°2 débute à son tour ses deux enchaînements et l'enfant n°3 prend place sur la croix n°1. L'activité continue jusqu'au signal de fin.

Durée du relais : 30'' par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30'' = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours (2 enchaînements) commencé est comptabilisé.

ENFANT

BUT :

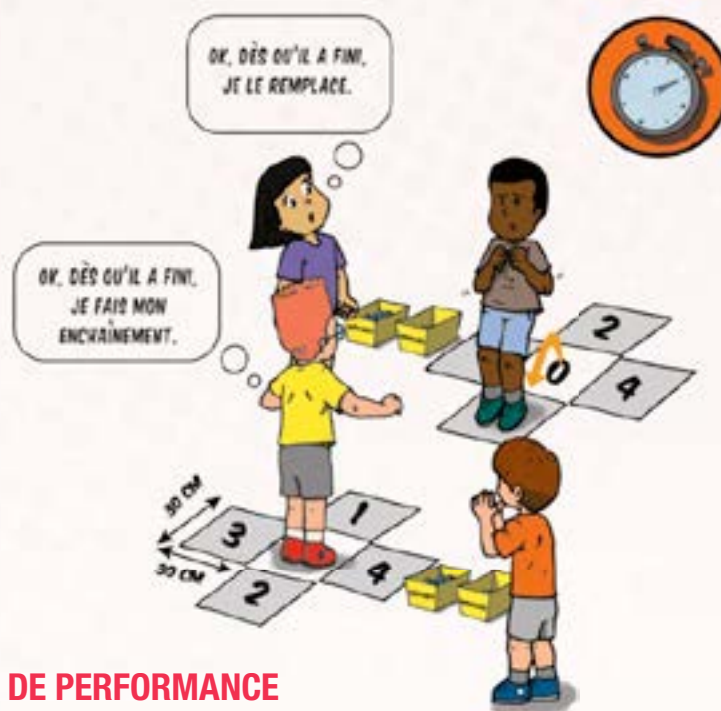
je rebondis le plus vite possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je rebondis dans les carrés ;
- je commence mon enchaînement dès que mon camarade a fini le sien.

CRITÈRE DE VALIDATION :

l'ordre de l'enchaînement doit être respecté.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de parcours que j'ai réalisés

MESURE DE LA PERFORMANCE : un parcours (2 enchaînements) donne droit à un point

RÉSULTAT : à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais ; garder la meilleure performance.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés : dimension des dalles de la croix ; ordre d'enchaînement des rebonds ; deux enchaînements successifs.



CE

Se projeter

Rebondir en rythmant

Plus difficile

La croix cloche



Consigne : je réalise l'enchaînement sur un puis sur l'autre pied.

Critère de réalisation : je respecte le rythme de l'enchaînement.

Plus facile

La croix séparée



Consigne : je réalise la 1^{ère} bande en arrière et en avant puis je la 2^{ème} bande de droite à gauche et inversement.

Critère de réalisation : je respecte le rythme de l'enchaînement.

La petite croix



Consigne : départ 2 pieds au centre, 1 cloche pied gauche devant, 2 pieds au centre, 1 cloche pied droit en arrière et ainsi de suite.

Critère de réalisation : je respecte le rythme de l'enchaînement.

#15 LA CROIX



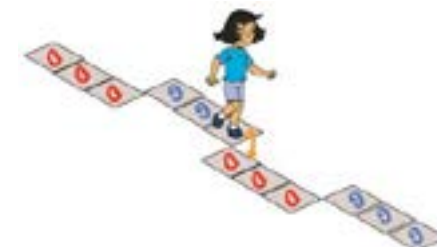
La grande croix



Consigne : départ au centre sur 2 pieds, j'enchaîne 2 cloches pied G en avant (le retour au centre se fait de la même façon) puis sur le côté droit, 2 cloches pied D en arrière puis sur le côté gauche.

Critère de réalisation : je respecte le rythme de l'enchaînement.

La croix déroulée



Consigne : j'alterne 3 cloches pied droit et 3 cloches pied gauche.

Critère de réalisation : je respecte l'alternance des cloches et le rythme de l'enchaînement.



ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir le plus vite possible
« dans la durée ».

LES LIÈVRES PRESSÉS

SITUATION

MATÉRIEL :

des jalons, un chronomètre à gros chiffres, des bouchons et deux récipients, un anneau

DESCRIPTIF :

chaque enfant de l'équipe prend un bouchon dans la réserve (certains enfants prennent 2 bouchons pour que toutes les équipes en aient le même nombre). L'ensemble de l'équipe part au signal et effectue le parcours sans s'arrêter. À chaque passage sur la base de départ, les enfants déposent le ou les bouchons dans le récipient de leur équipe, prennent un ou d'autres bouchons dans la réserve et repartent pour un nouveau tour.

La durée de la course est de 6'. À la fin du temps, tout tour commencé est comptabilisé.

ENFANT

BUT :

je cours le plus vite possible
durant le temps imposé.

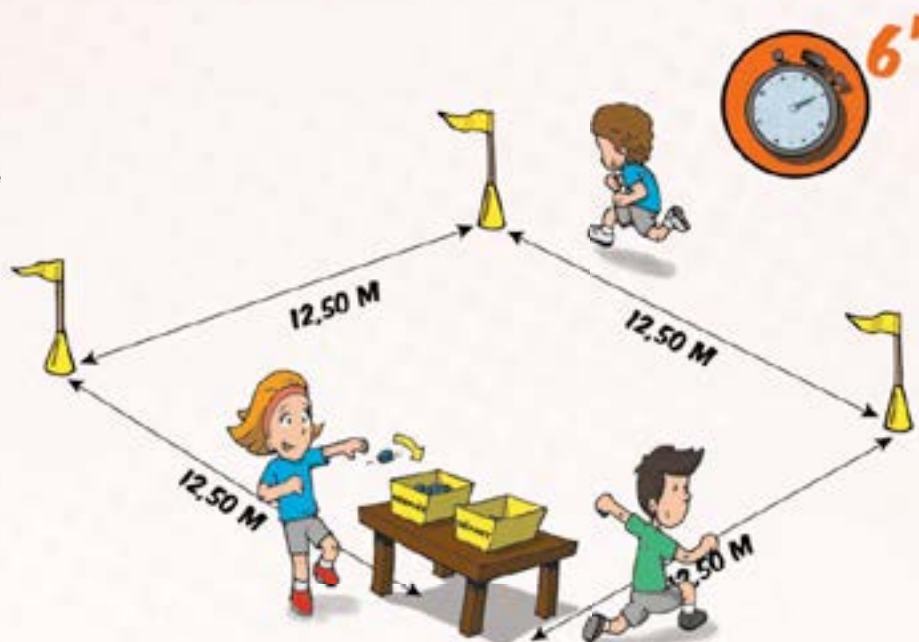
CRITÈRE DE RÉALISATION :

j'essaie de ne pas marcher
ou de marcher le moins
possible.

APPRENTISSAGE

DE LA SÉCURITÉ :

je respecte le sens
de circulation.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de tours que j'ai effectués.

MESURE DE LA PERFORMANCE : un tour réalisé donne droit à un bouchons.

RÉSULTAT : comptabiliser les points de l'équipe (dans cette configuration 1 bouchon = 50m) ;

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés : respecter la durée d'effort (6 minutes) ;
tous les enfants de l'équipe courent en même temps.



CE

Se déplacer

Courir vite dans la durée

Plus difficile

Le steeple



Consigne : je dois courir sur les sections avec obstacles.

Critère de réalisation : je cours sans m'arrêter ou en marchant le moins possible (sauf sur la section avec les obstacles).

Plus facile

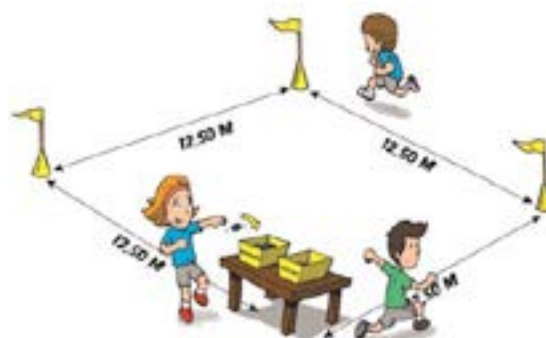
Le déménageur



Consigne : je respecte les allures d'effort imposées.

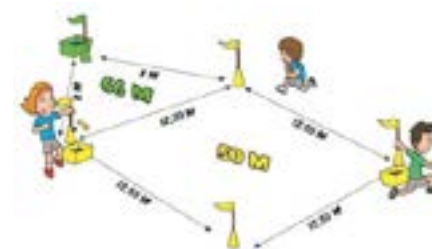
Critère de réalisation : je cours sur les 15 m pour prendre un bouchon et le rapporter au centre. A la suite, je marche sur les 5 m pour prendre un bouchon et le rapporter au centre et ainsi de suite.

#17 LES LIÈVRES PRESSÉS



Temps de course de 6 à 10'. Tout tour commencé avant la fin du signal est comptabilisé

Parcours à la carte



Consigne : si j'emprunte la boucle « rallongée » je prends 1 bouchon vert (= 2 pts) sinon je prends un bouchon jaune (=1 pt).

Critère de réalisation : j'essaie d'avoir le plus de bouchons verts possible.

Les jalons rouges



Consigne : je ne peux changer d'allure d'effort (marche) qu'entre les 2 jalons rouges.

Critère de réalisation : je cours sans m'arrêter ou en marchant le moins possible.

Les lièvres pressés à l'écoute



Consigne : dès que l'adulte montre une pancarte ou annonce (cœur, souffle ou douleurs), je m'arrête pour écouter ou me concentrer sur le thème demandé. Au coup de sifflet je repars.

Critère de réalisation : je cours sans m'arrêter ou en marchant le moins possible.



CE

Se déplacer

#18

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir vite avec et sans obstacles.

LE GUÉPARD BONDISSANT

SITUATION

MATÉRIEL :

3 mini haies (hauteur moyenne du genou des enfants), un anneau, 4 plots, deux jalons, un chronomètre à gros chiffres, des bouchons et deux récipients.

DESCRIPTIF :

chaque enfant de l'équipe prend un bouchon dans la réserve. L'ensemble de l'équipe part au signal et le premier enfant prend l'anneau. Il court sur le plat, passe derrière le jalon et revient en franchissant les haies. Il passe ensuite l'anneau à l'enfant suivant qui attend dans l'espace matérialisé puis il met un bouchon dans le récipient de son équipe. Le deuxième enfant effectue son parcours et l'activité continue jusqu'au signal de fin.

Durée du relais : 30'' par enfant (Ex. pour 6 enfants : $6 \times 30'' = 3$ minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

ENFANT

BUT :

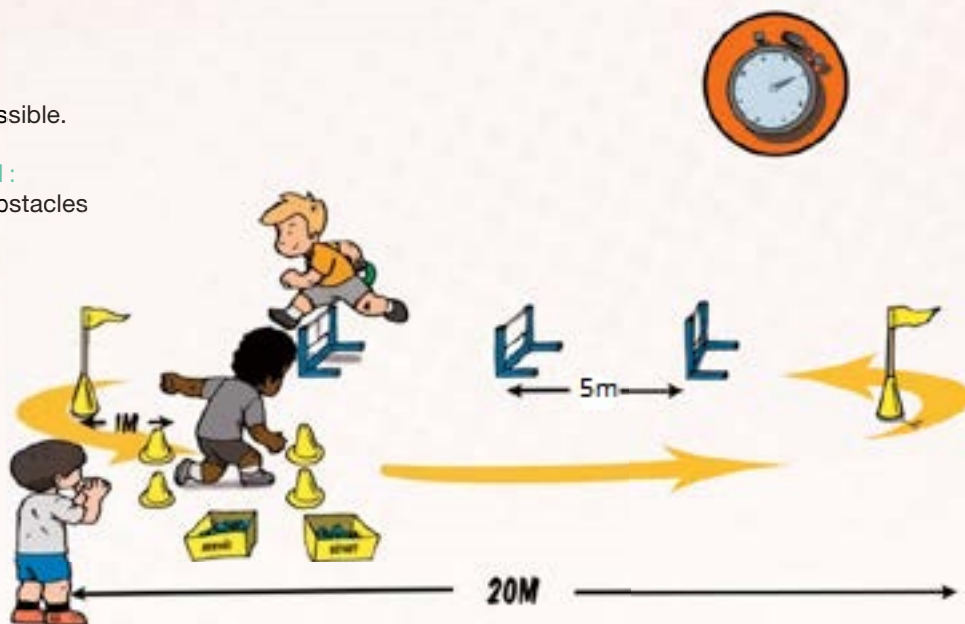
je cours le plus vite possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je franchis tous les obstacles en courant ;
- l'anneau est toujours en mouvement.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

je respecte le sens de circulation.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de parcours que j'ai réalisés.

MESURE DE LA PERFORMANCE : un tour réalisé donne droit à un bouchon.

RÉSULTAT : à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais ; garder la meilleure performance.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés : les distances inter-obstacles sont régulières ; passage de l'anneau dans une zone.



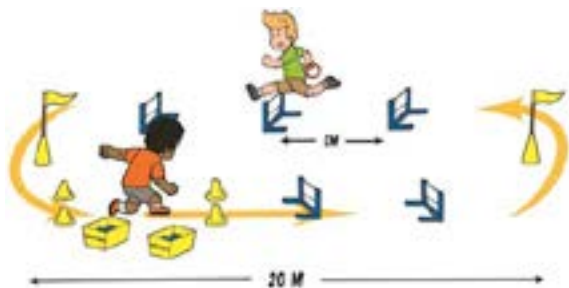
CE

Se déplacer

Courir vite avec et sans obstacles

Plus difficile

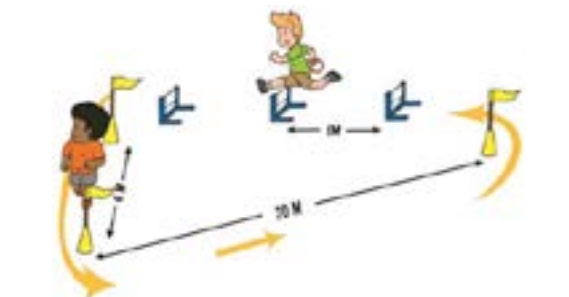
Le rel - haies



Critère de réalisation : l'anneau est toujours en mouvement et je franchis tous les obstacles en courant.

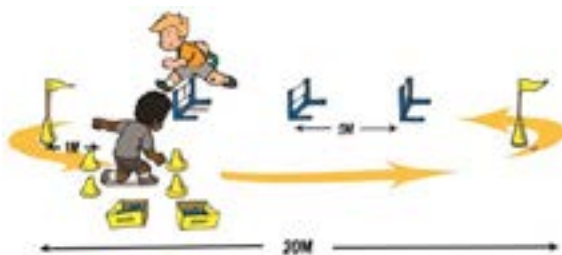
Plus facile

La transmission



Consigne : la transmission se fait sur la bande de 4 mètres.
Critère de réalisation : l'anneau est toujours en mouvement.

#18 LE GUÉPARD BONDISSANT

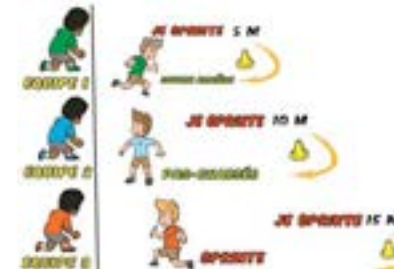


L'accélérateur



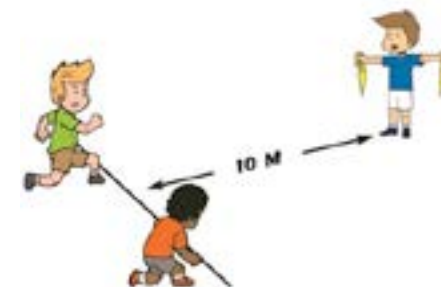
Critère de réalisation : j'accélère pour franchir la haie dès que j'ai passé le jalon.

Défi à la carte



Consigne : les équipes passent par les 3 situations.
Critère de réalisation : je conserve une vitesse de déplacement maximum.

L'épouvantail côte à côte



Consigne : je démarre au signal sonore.
Critère de réalisation : je décroche le foulard en premier.



GM

Projeter

#22

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : lancer pieds décalés.

LE TAP TAP-VORTEX

SITUATION

MATÉRIEL :

3 vortex, des tracés matérialisant les zones de chute des projectiles,
1 latte, un tapis de type de dimensions 1 m x 50 cm, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF :

l'enfant prend un élan réduit et se positionne sur le tapis pieds décalés de part et d'autre de la latte (pour un enfant droitier le pied gauche est devant la latte et le pied droit derrière).
En continuité avec cette action, l'enfant lance le vortex « à bras cassé » le plus loin possible (le rythme peut être donné en énonçant "tap, tap-vortex" pour lancer au 2^e "tap").
Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

ENFANT

BUT :

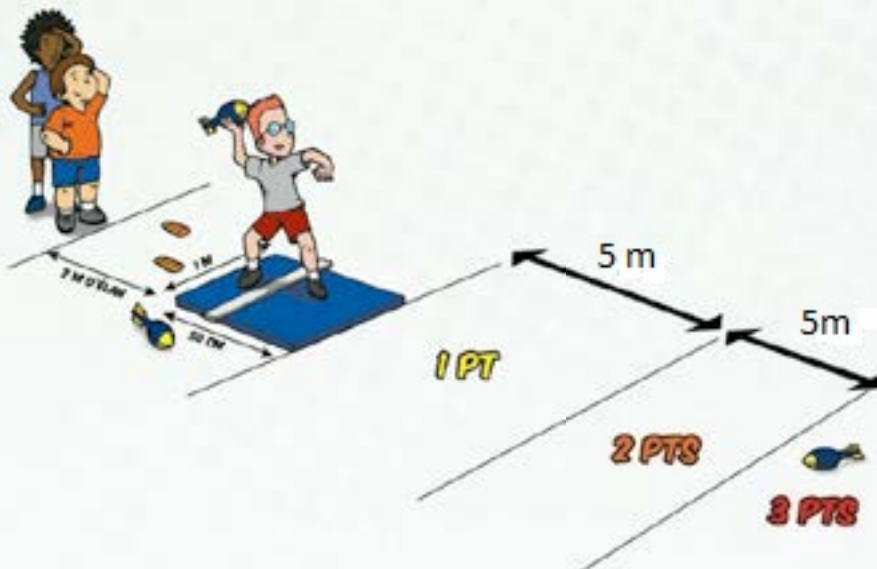
je lance le plus loin possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- dès la réception sur le tapis, je déclenche mon lancer (recherche d'une avance du bas du corps sur le haut du corps)
- après le lâcher du vortex, mes 2 pieds restent sur le tapis.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone-cible que j'atteins. (5 mètres entre chaque zone)

MESURE DE LA PERFORMANCE : les points obtenus.

RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ;

à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés : lancer de vortex ou de balles avec des propulseurs ; longueur et aménagements de la zone d'élan ; 3 lancers consécutifs.



CM

Projeter

Lancer en déplacement à bras cassé

Plus difficile

L'obstacle



Consigne : je prends un pas d'élan pour franchir le petit obstacle. Je lance dès que je me réceptionne sur le tapis.

Critère de réalisation : je respecte le rythme Tap (pose du pied arrière), Tap (pose du pied avant)-Vortex (lancer simultané du vortex).

Plus facile

Le héron



Consigne : de profil en équilibre sur mon pied droit (lanceur droitier).

Critère de réalisation : je respecte le rythme Tap (pose du pied)-Vortex (lancer simultané du vortex).

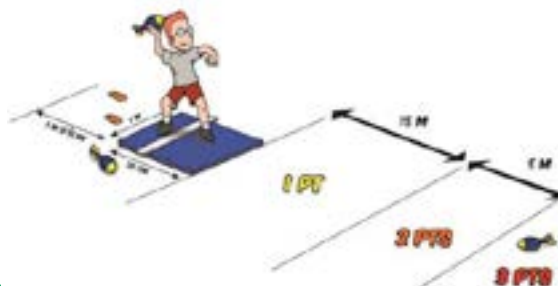
Cloche pied



Consigne : je me déplace à cloche pied (droit pour un droitier) et je déclenche mon lancer quand je suis à cheval sur la latte.

Critère de réalisation : je respecte le rythme Tap (dernière réception du cloche), Tap (pose du pied avant)-Vortex (lancer simultané du vortex).

#22 LE TAP TAP-VORTEX



Le bon rythme



Consigne : j'effectue un déplacement en pas croisés dans l'inter obstacles. Je lance lorsque je suis à cheval sur le dernier obstacle.

Critère de réalisation : je respecte le rythme Tap (dernier pose d'appui du pas croisé), Tap (pose du pied avant)-Vortex (lancer simultané du vortex).

Pas chassés



Consigne : je me déplace en pas chassés et je déclenche mon lancer quand je suis à cheval sur la latte.

Critère de réalisation : je respecte le rythme Tap (réception du dernier pas chassé), Tap (pose du pied avant)-Vortex (lancer simultané du vortex).



CM

Se projeter

#23

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir et impulser.

LES PAS DE GÉANT

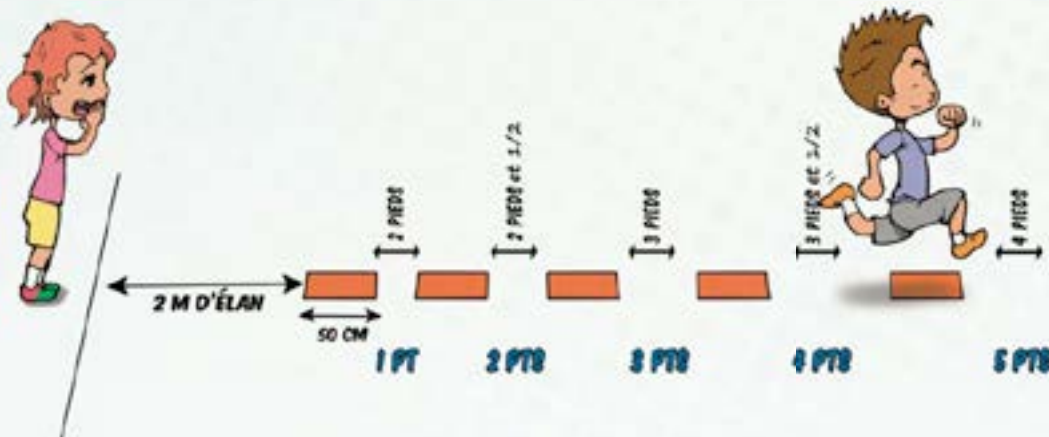
SITUATION

MATÉRIEL :

zones obstacles matérialisées par des bandes souples de 50 cm ou des tracés à la craie, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF :

L'enfant prend un élan (2 m) puis franchit les obstacles en ne posant qu'un seul appui dans les espaces inter-obstacles. Dès que l'enfant pose deux appuis dans une zone ou empiète sur un obstacle, l'exercice est terminé. Longueur du 1er espace: 50cm (2 pieds). Le 2ème: ≈62.5cm (2 pieds et demi). Le 3ème: 75cm (3 pieds), etc..



ENFANT

BUT :

je franchis l'obstacle le plus éloigné possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION ET DE VALIDATION :

- je n'empiète pas sur les obstacles ;
- je ne pose qu'un seul pied dans les zones inter-obstacles.

CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone inter-obstacles que j'atteins.

MESURE DE LA PERFORMANCE : 1^{re} zone inter-obstacles = 1 point, 2^e zone inter-obstacles = 2 points...

RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ;

à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés :

progression de l'espacement entre les obstacles.



CM

Se projeter

Courir et impulser

Plus difficile

Les pas de super géant

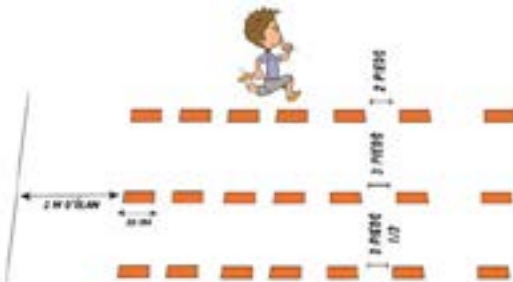


Consigne : je pose un seul appui entre les obstacles.

Critère de réalisation : je n'empiète pas sur les obstacles.

Plus facile

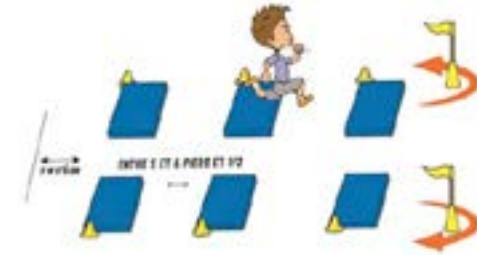
Les différents parcours



Consigne : je teste les différents parcours.

Critère de réalisation : je n'empiète pas sur les obstacles.

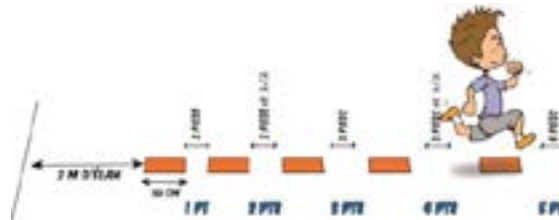
Du bon côté



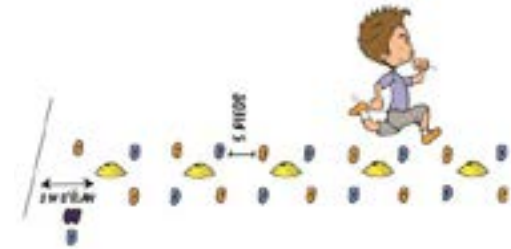
Consigne : les intervalles étant aléatoires, j'impulse avec le pied qui est du côté du plot.

Critère de réalisation : j'impulse avec le bon pied.

#23 LES PAS DE GÉANT



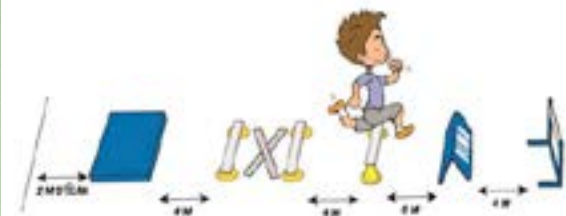
« Hop 2 »



Consigne : je fais 2 appuis pour réaliser des foulées de géants au-dessus des coupelles.

Critère de réalisation : je répète l'enchaînement 2 appuis suivi d'une impulsion.

De plus en plus hauts



Consigne : je franchis les obstacles de plus en plus hauts.

Critère de réalisation : je n'empiète pas ou je ne renverse pas les obstacles.