



POUR QUOI FAIRE ? Anim'Cross s'inscrit dans un projet de rénovation des pratiques athlétiques des plus jeunes.

ENRICHIR LA NOTION D'INTENSITÉ DE L'EFFORT PHYSIQUE

L'enfant adore courir. C'est l'activité physique la plus jouée dans la cour de récréation. Sauf que pour lui, courir c'est accélérer, décélérer afin de ressentir les effets de la vitesse, échapper, poursuivre au travers d'intentions significatives, esquiver, faire des zigzags pour se confronter aux sensations de la force centrifuge, autrement dit, courir c'est vouloir produire un effort intense sur une très courte durée. Obliger l'enfant à courir plus longtemps ou plus loin, c'est donc contrarier des ressentis et des intentions spontanés. C'est aussi le confronter à des ressentis d'inconfort physique : la sudation, la rougeur du visage, l'essoufflement, le point de côté, l'élévation des battements cardiaques... Partant de ces constats, l'objectif d'Anim'Cross est de proposer 2 jeux qui vont permettre à chaque enfant de développer la notion d'intensité de l'effort physique dans sa continuité en temps ou en distance et non plus dans sa seule fugacité.

SE CONFRONTER À LA CONTINUITÉ DE L'EFFORT PHYSIQUE

Apprendre à construire la continuité de l'effort physique, c'est déjà apprendre à gérer la continuité de son déplacement. Afin que chacun puisse construire cette continuité de déplacement à son propre rythme, l'enfant choisira lui-même, dans les jeux proposés, s'il court ou s'il marche selon les capacités du moment (ce qu'il peut faire) et la volonté qu'il a de se confronter à l'inconfort physique (ce qu'il veut faire). En effet, l'enfant doit pouvoir découvrir puis éprouver les effets de l'inconfort physique avant d'apprendre à les dépasser. Comme la durée de ces étapes dépend de l'enfant, c'est donc bien à lui qu'il appartient de construire cet apprentissage. Les indicateurs¹ privilégiés dans Anim'Cross seront donc ceux de l'enfant.

MODULER L'INTENSITÉ DE L'EFFORT CONTINU

Si l'intensité d'un effort dépend de la volonté et des possibilités des individus, elle dépend aussi de la qualité (récupération active ou passive) et de la durée de la récupération proposée en cours d'effort. Compte tenu de cette dernière variable, les 3 jeux d'Anim'Cross ont été répartis en deux catégories :

- ◆ 1 jeu dans lequel l'enfant produit un effort continu sans récupération dans un déplacement marché ou couru (jeu « Le manège ») ;
- ◆ 1 jeu dans lequel l'enfant produit un effort continu en alternant un déplacement marché ou couru et des récupérations actives. Ces dernières sont proposées sous la forme d'ateliers jeux « Le Cross' Athlon ». Par rapport au déplacement continu, l'intermittence permet d'augmenter spontanément l'intensité de l'effort physique puisque celui-ci est moins long.

DÉVELOPPER LES CAPACITÉS PHYSIQUES

Au-delà de la gestion par l'enfant du dilemme entre choisir l'intensité de l'effort physique (« Je veux courir plus vite ») et/ou la continuité de l'effort physique (« Je veux courir plus longtemps »), la préparation d'Anim'Cross, effectuée lors des séances d'EPS permettra le développement :

- ◆ des capacités organiques (aspect fonctionnel des systèmes cardiaque et respiratoire) ;
- ◆ des capacités physiologiques (ressources énergétiques) ;
- ◆ des capacités psychologiques (concentration), physiques (force, rebonds), respiratoires (jeux sur le souffle) et des habiletés motrices (adresse, équilibre, coordination, rythme) dans les ateliers jeux du Cross' Athlon. La progressivité de ces apprentissages est à envisager dans l'organisation des séances mais aussi dans la programmation de ces mêmes séances à l'échelle de l'année scolaire et des cycles d'apprentissage.

ÉDUCER À LA SANTÉ

L'objet d'Anim'Cross est de faire vivre aux enfants des situations représentatives et authentiques de l'athlétisme. Ces situations en les incitant à s'exprimer à propos des émotions et des sensations qu'ils ressentent et en les faisant réfléchir et échanger sur leurs pratiques et leurs ressentis, vont leur permettre

¹ Nous pensons ici à tous les jeux où l'enfant doit suivre un rythme de déplacement imposé par un signal sonore.

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 encadrants 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.

ANIM'CROSS : UN PARTI PRIS PÉDAGOGIQUE

Nous avons choisi cette année de mettre en place la situation de Cross'ATHLON, celle-ci demande un temps de consigne et de reconnaissance des ateliers importants mais offre ensuite un temps de pratique effective important (plus de 55 minutes de mise en activité). C'est cependant un format de rencontre court qui tient dans la demi-journée.

Ce format de rencontre sportive associative place l'enfant comme acteur de sa pratique. Plusieurs choix s'offrent à lui, il est libre de choisir sur quel atelier se rendre.

De plus, il est autonome pendant ces temps de pratique et doit développer une stratégie pour faire gagner son équipe. Sa réussite est valorisée par le gain de 2 bouchons et son échec n'est pas stigmatisant car l'enfant repart de l'atelier de toute façon avec un bouchon.

Deux manches sont proposées. Une où les enfants effectuent les ateliers seuls mais où l'on compte les bouchons collectivement en équipe à la fin et une manche où les élèves d'une même équipe doivent rester ensemble tout le long.

Les ateliers ici ne sont qu'un prétexte à trouver son rythme en course longue puisque l'enfant devra inconsciemment adapter sa vitesse de course pour être en mesure de tenir 20 minutes sans pause. C'est pour cela que la première manche est réalisée de manière individuelle pour que chaque enfant trouve son rythme. La deuxième manche est importante afin de développer la solidarité au sein de l'équipe.

Le contenu les ATELIERS

Les ateliers proposés peuvent être de nature athlétique (courir, sauter, lancer) pour mettre en valeur la préparation des enfants lors de leur cycle d'athlétisme en classe mais il peuvent être également des exercices d'adresse, de mémoire, d'équilibre ou de réflexion.

L'important c'est que les ateliers ne durent que quelques secondes chacun, qu'ils aient des critères de réussite bien définis par atelier, par niveau de pratique. qu'ils puissent se réaliser individuellement et de façon autonome (cela permet d'une part de ne pas être gêné s'il n'y a pas assez d'adultes pour encadrer mais surtout permet de rendre l'enfant responsable et citoyen - en le laissant libre en toute conscience de « tricher » ou non sur le nombre de bouchons récoltés à un atelier).

Un passage par la case « maison » pour poser son/ses bouchons est demandé à l'enfant entre chaque atelier ainsi que la réalisation d'une boucle qui valide l'accès au prochain atelier.

A la fin de chacune des deux manches, les enfants se réunissent autour de leurs maisons et comptabilisent leurs bouchons ensemble.

On pourra alors rendre concrets les apprentissages mathématiques en proposant à ceux qui ont des difficultés de faire des paquets de dix pour compter. Ensuite on additionnera les bouchons de la première manche et de la deuxième puis ensemble on pourra se donner un objectif d'un nombre de bouchons à dépasser toutes les équipes réunies (on peut se donner des défis rigolos motivants comme « dépasser 2500 bouchons pour avoir le droit de pique niquer ! »)

Trois zones d'ateliers sont définies : Il y a toujours un seul essai pour chacun. Les ateliers ne sont pas compliqués ni difficiles en eux-mêmes mais une fois les enfants fatigués par la course entre leurs **maisons, la boucle et les ateliers**, il faudra alors qu'ils gèrent leurs efforts pour réussir.

- les sauts/équilibres
- les lancers
- les courses

1-Les sauts :

pour gagner deux bouchons :

- **Rythme** : Saut en croix : enchaîner deux croix complètes
- **Marelle** : sauter à la marelle à 2 pieds ou 1 pied, la faire en entier sans se tromper
- **Équilibres** :
 - dynamique
 - statique tenir plusieurs secondes en équilibre sur un pied

Les lancers :

pour gagner deux bouchons :

ils sont tous construits sur le même modèle, des lancers de précision. Un essai à chaque fois et avant de lancer on va ramasser l'engin dans la zone.

pour gagner deux bouchons, il faut atteindre la cible matérialisée par 4 plots (point d'impact) :

- **Force** : Lancer de Medecin-Ball
- **Lancer de Vortex**
- **L'adresse** lancer de fusée, cibles coccinelles...

Les courses :

Pour gagner deux bouchons :

- **Slalom** : Réussir le slalom aller retour ou avec le retour à côté sans se tromper
- **Échelle de vitesse** : Mettre un pied dans chaque case sans se tromper le plus rapidement possible et aller tourner derrière le plot avant de revenir sur le côté
-

D'autres ateliers visent la concentration sans lien direct avec l'athlétisme :

- **exercice sur le souffle** (sarbacanes),
- **sur la mémoire** (mini memory : retrouver des paires d'images du premier coup ou jeu de Kim pour les plus grands),
- **sur l'agilité** (empiler des morceaux de bois ou quilles ou autre sans les faire tomber ; passer entre des poteaux avec une barre en travers sur les épaules...)

DÉROULEMENT *(voir schéma en fin de document)*

Le regroupement se fait dans la zone des maisons. Les consignes générales sont données aux enfants avant de se déplacer d'ateliers en ateliers pour les expliquer et donner le critère de réussite pour chacun.

Une petite boucle matérialisée avec des « maisons » (un plot par équipe matérialisé avec un dossard de la couleur de l'équipe sous lequel les enfants mettront les bouchons gagnés).

Première manche individuelle : Tous les enfants partent en même temps sur la boucle. Une fois celle-ci terminée, chacun se rend individuellement sur un atelier disponible (ou un atelier où il y a le moins d'attente). Dès cet atelier terminé, il dépose son ou ses bouchons gagnés dans sa maison et repart sur la boucle.

Et ainsi de suite pendant 20 minutes pour la première manche.

Après une pause, les enfants font la deuxième manche. Elle est collective, les enfants restent en équipe. Cette manche est terminée quand la première équipe est passée une fois dans chaque atelier. Le but du jeu est de gagner le plus de bouchons possibles avec son équipe.

