



CROSS'ATHLON

LE CROSS'ATHLON

EDUCATEUR

Objectif Produire un effort continu au travers d'activités intermittentes.

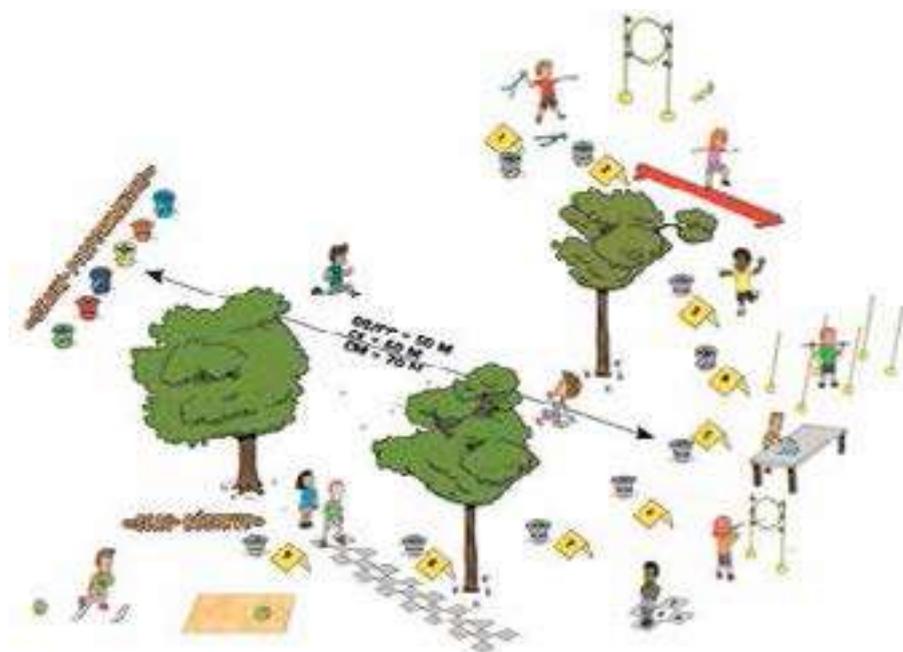
SITUATION

Nombre d'enfants par équipe Répartir les enfants de façon à obtenir des équipes à effectifs homogènes en se fixant un nombre de 8 enfants maximum par équipe. En cas d'effectif hétérogène, les équipes en surnombre :

- feront des doublettes,
- ou désigneront des remplaçants,

afin que le nombre de porteurs de bouchons de chaque équipe soit identique.
Par exemple, pour 2 classes ayant un effectif total de 44 enfants, il y aura 4 équipes de 7 et 2 équipes de 8. Le nombre de coureurs comptabilisés à chaque tour ne peut être que de 7. Ainsi, 2 équipes auront une doublette.*

Nombre d'équipes et d'ateliers Le nombre d'ateliers doit être égal ou supérieur au nombre d'équipes. *Pour notre exemple, il y a 9 ateliers pour 6 équipes. Il pouvait y avoir jusqu'à 9 équipes de 8 enfants soit un format de rencontre adapté pour 72 enfants. Au-delà, il aurait fallu doubler les ateliers afin de ne pas générer d'attente lors des premiers passages au niveau de ces ateliers ou ajouter des ateliers différents.*



Organisation Les enfants font des allers et retours entre leur base (ou « maison » pour les plus jeunes) où se trouve le « **seau-performance** » reconnaissable à une couleur ou un nom d'équipe. Les différents ateliers sont 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). Les « **seaux-réserves** » sont disposés près de la porte de sortie de chaque atelier.

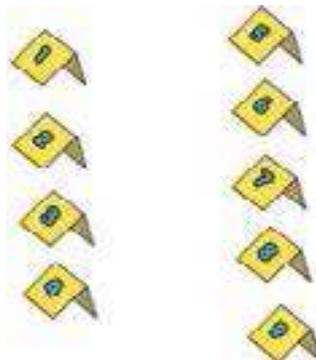
Distances moyennes conseillées entre les bases et les ateliers Autant que possible, il faut utiliser les caractéristiques naturelles (relief, végétation, surface) pour varier les difficultés du parcours réalisé par les enfants.
GS/CP : 50 m / CE : 60 m / CM : 70 m

*Attention, la doublette ne compte que pour un coureur. Les doublettes peuvent être changées durant le jeu. Dans le cas d'une doublette avec déficient visuel, l'enfant en situation de handicap est aidé pour prendre et poser les bouchons.



CROSS'ATHLON

Les autres dispositions possibles



Temps maximum d'activité

20 minutes. En fin de jeu, le « maître du temps », un adulte ou un enfant, annonce aux coureurs la dernière minute, les trente puis quinze dernières secondes. Tout parcours commencé avant le signal sonore de fin de séquence sera terminé. Le ou les bouchons seront déposés dans le seau prévu et comptabilisé.

Nombre de bouchons nécessaires

environ 250 bouchons par équipe de 8 enfants.

Règles du jeu

Au signal sonore de départ, les équipes sont déjà en place au niveau des bases :

- pour les GS/CP et CE, tous les enfants de l'équipe courent ou marchent vers l'atelier choisi au préalable (l'équipe des rouges vers l'atelier n°1, l'équipe des bleus vers le n°2 ...). Ils réalisent individuellement l'atelier puis prennent un bouchon pour le déplacement et un autre bouchon si l'atelier a été réussi (3 essais maximum). Ensuite, ils retournent à leur base pour y déposer le ou les bouchons dans le « seau-performance ». Ils enchaînent ensuite un déplacement vers un nouvel atelier en respectant l'ordre de numérotation (l'atelier n°3 pour ceux qui viennent de réaliser l'atelier n°2). Les enfants font le parcours au rythme le plus approprié pour eux. Lorsqu'ils sont passés par tous les ateliers, ils refont le circuit selon le même ordre jusqu'au signal de fin.
- pour les CM, chaque enfant de l'équipe se dirige vers un atelier différent. Ensuite le principe de jeu reste le même.

Pour les 2 niveaux d'âge et afin d'éviter les regroupements d'enfants sur le premier passage d'ateliers, il est conseillé de différer les départs des équipiers au niveau de la base (les premiers enfants de chaque équipe partent puis 5" après les deuxièmes et ainsi de suite). Il est aussi possible de donner le départ à partir des ateliers. Dans ce cas, les enfants prennent alors un bouchon sans réaliser l'atelier et doivent accomplir un aller/retour avant de commencer les ateliers ce qui permettra de répartir le flux de coureurs.

ENFANT

Critères de réalisation

Je dois faire le plus de parcours possibles pour rapporter un maximum de bouchons.

Consignes

- À l'atelier, je prends un bouchon pour le déplacement réalisé et un autre bouchon si j'ai réussi l'atelier (3 essais maximum) ;
- Au niveau de la base, je dépose le ou les bouchons gagnés dans le « seau-performance » de mon équipe

Critère de réalisation

Je me déplace constamment en courant ou en marchant.

Critère de validation

Je ne prends que le nombre de bouchons gagnés.

Apprentissage de la sécurité

Je respecte les consignes de circulation au niveau des ateliers.

CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

A la fin du jeu, les enfants sont invités à compter eux-mêmes leurs bouchons, par exemple en confectionnant des paquets de 10 bouchons.

Mesure de la performance

Le nombre de bouchons que mon équipe a déposés. Ce total correspond au nombre de déplacements fait par mon équipe et au nombre d'ateliers réussis* par mon équipe.

Connaissance du résultat

Le nombre total de bouchons de mon équipe comparé aux résultats des autres équipes.

*Si les bouchons sont triés en 2 couleurs, il sera possible à la fin du jeu de différencier le score de la course et donc la distance parcourue et le score des ateliers.



CROSS'ATHLON

1

ADRESSE

EDUCATEUR

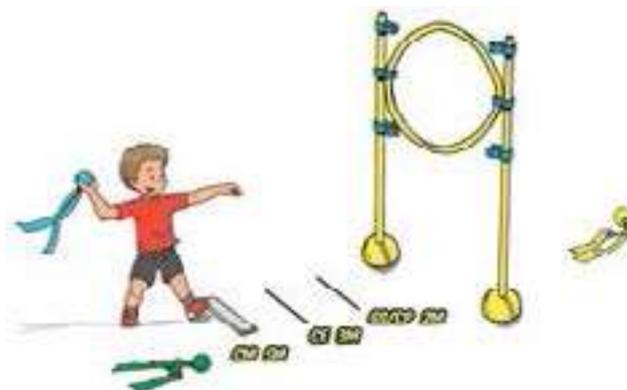
Objectif

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.

Apprentissage de la sécurité

Les enfants vont chercher les comètes derrière la cible avant de tirer dans celle-ci.

CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

Performance

J'ai réussi à atteindre la cible sur les 3 essais possibles.

Mesure de la performance

Je prends un bouchon dès que la cible est atteinte.

Résultat

Je dépose le bouchon dans mon seau de performance. Les bouchons seront additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

TRUCS & ASTUCES

- Mettre la cible devant un mur ou tendre une bâche à la verticale afin d'éviter la dispersion des projectiles.
- La préparation de l'atelier peut se faire à partir des situations proposées par les fiches Anim'Athlé n° 1, 2, 3, 10, 21, 22.



ÉQUILIBRE DYNAMIQUE

EDUCATEUR

Objectif

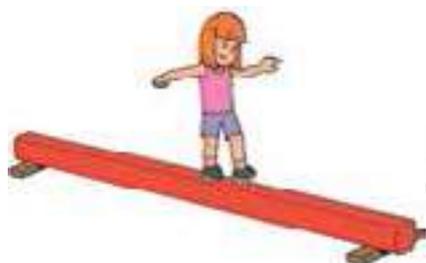
Conserver un équilibre à partir d'un déplacement contraint.

SITUATION

Matériel

Une poutre de 3 mètres stabilisée au sol et d'une hauteur ne dépassant pas 20 cm.

GS/CP



CE



CM



ENFANT

Niveau

GS/CP

CE

CM

But

Je traverse la poutre d'un bout à l'autre sans poser le pied au sol.

Critère de la réalisation

Je traverse librement la poutre.

Je traverse avec les bras tendus au-dessus de la tête.

Je traverse en levant les genoux très haut à chaque pas (pas de géant).

Critère de validation

Je réussis une traversée sur les 3 possibles.

Apprentissage de la sécurité

Si nécessaire, j'essuie les semelles de mes chaussures afin de favoriser une meilleure adhérence sur la poutre.

CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

Performance

J'ai réussi une traversée sur les 3 essais possibles.

Mesure de la performance

Je prends un bouchon dès que la traversée est réussie.

Résultat

Je dépose le bouchon dans mon seau de performance. Les bouchons seront additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

TRUCS & ASTUCES

- La poutre peut être un madrier (7 x 7cm). Dans ce cas, mettre à chaque extrémité des équerres en bois.
- Un adulte peut se positionner au bout de la poutre afin, d'une part, de stabiliser celle-ci si elle ne dispose pas d'équerres, d'autre part, de finaliser la traversée par un contact avec la main de l'enfant.
- Si les conditions atmosphériques sont trop défavorables (risque de glissade), ne pas faire cet atelier.



3 ÉQUILIBRE STATIQUE

EDUCATEUR

Objectif

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

SITUATION

GS/CP



CE



CM



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.

Apprentissage de la sécurité

Je m'écarte de mes camarades afin de ne pas les gêner.

CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

Performance

J'ai réussi un équilibre sur les 3 essais possibles.

Mesure de la performance

Je prends un bouchon dès que l'équilibre est réussi.

Résultat

Je dépose le bouchon dans mon seau de performance. Les bouchons seront additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

TRUCS & ASTUCES

- On peut demander aux enfants de tenir en équilibre sur des demi-sphères.



CROSS'ATHLON



COORDINATION

EDUCATEUR

Objectif

Prendre en compte son espace de déplacement.

SITUATION

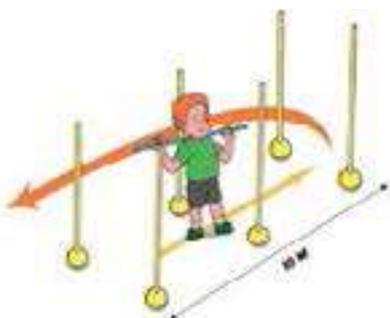
Matériel

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

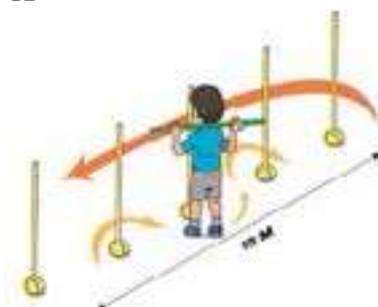
Consigne

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

GS/CP



CE



CM



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.

Apprentissage de la sécurité

En dehors du parcours, je respecte les espaces de circulation et je reste vigilant pour la sécurité des autres.

CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

Performance

J'ai réussi un parcours sur les 3 possibles.

Mesure de la performance

Je prends un bouchon dès que le parcours est réussi.

Résultat

Je dépose le bouchon dans mon seau de performance. Les bouchons seront additionnés pour donner le résultat de l'équipe.



5 FORCE

EDUCATEUR

Objectif Déclencher le lancer à partir des jambes.

SITUATION

Matériel Deux lattes, des medicine ball de 1kg

Consigne **GS/CP/CE** Je tiens le medicine ball à 2 mains au niveau de ma poitrine, mes pieds sont au même niveau.

CM Je tiens le medicine ball à 2 mains au niveau de ma poitrine, mes pieds sont décalés.

GS/CP

CE

CM



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.

Apprentissage de la sécurité Les enfants vont chercher les medicine ball dans la zone de lancer avant de commencer leurs lancers.

CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

Performance J'ai réussi un lancer sur les 3 possibles.

Mesure de la performance Je prends un bouchon dès que le lancer est réussi.

Résultat Je dépose le bouchon dans mon seau de performance. Les bouchons seront additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

TRUCS & ASTUCES

- La préparation de l'atelier peut se faire à partir des situations proposées par les fiches Anim'Atlhé n°12, 20.



CROSS'ATHLON



RYTHME

EDUCATEUR

Objectif

Rythmer un déplacement en rebondissant.

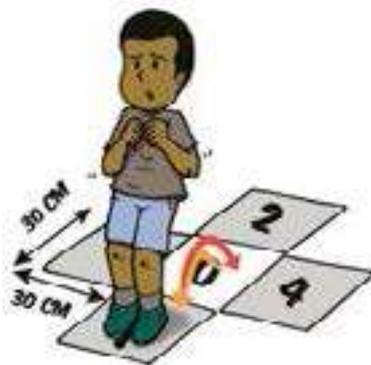
SITUATION

Matériel

Une croix composée de 5 dalles de 30 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.

Apprentissage de la sécurité

Je respecte les sens de circulation dans l'atelier.

CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

Performance

J'ai réussi un enchaînement sur les 3 possibles.

Mesure de la performance

Je prends un bouchon dès que l'enchaînement est réussi.

Résultat

Je dépose le bouchon dans mon seau de performance. Les bouchons seront additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

TRUCS & ASTUCES

- La préparation de l'atelier peut se faire à partir de la situation proposée par la fiche Anim'Athlé n° 15.



7 REBONDS

EDUCATEUR

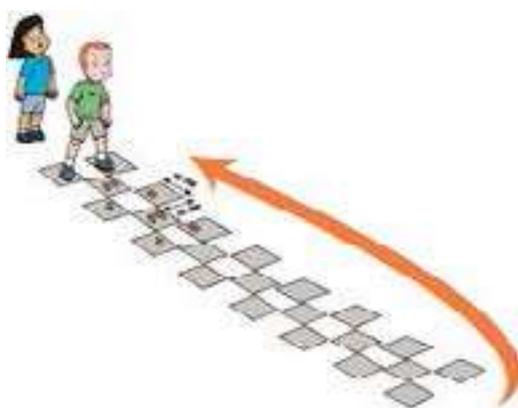
Objectif

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.

Apprentissage de la sécurité

Je respecte les sens de circulation dans l'atelier (marelle uniquement à l'aller).

CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

Performance

J'ai réussi un enchaînement sur les 3 possibles.

Mesure de la performance

Je prends un bouchon dès que l'enchaînement est réussi.

Résultat

Je dépose le bouchon dans mon seau de performance. Les bouchons seront additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

TRUCS & ASTUCES

- La préparation de l'atelier peut se faire à partir de la situation proposée par la fiche Anim'Athlé n° 5.



CM

Projeter

#21

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : produire une trajectoire permettant un lancer précis.

SITUATION

MATÉRIEL :

3 vortex, 3 lattes, tracer un couloir de 40 cm, une zone-cible matérialisée par espace de 2 x 3 m, 2 poteaux, 1 élastique avec des manchons blancs, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF :

l'enfant choisit sa zone de lancer. Il se place de profil, pieds décalés de part et d'autre de la latte, pied gauche devant pour un droitier. Il effectue un lancer « à bras cassé » pour atteindre la zone-cible. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

L'ÎLE PERDUE

ENFANT

BUT :

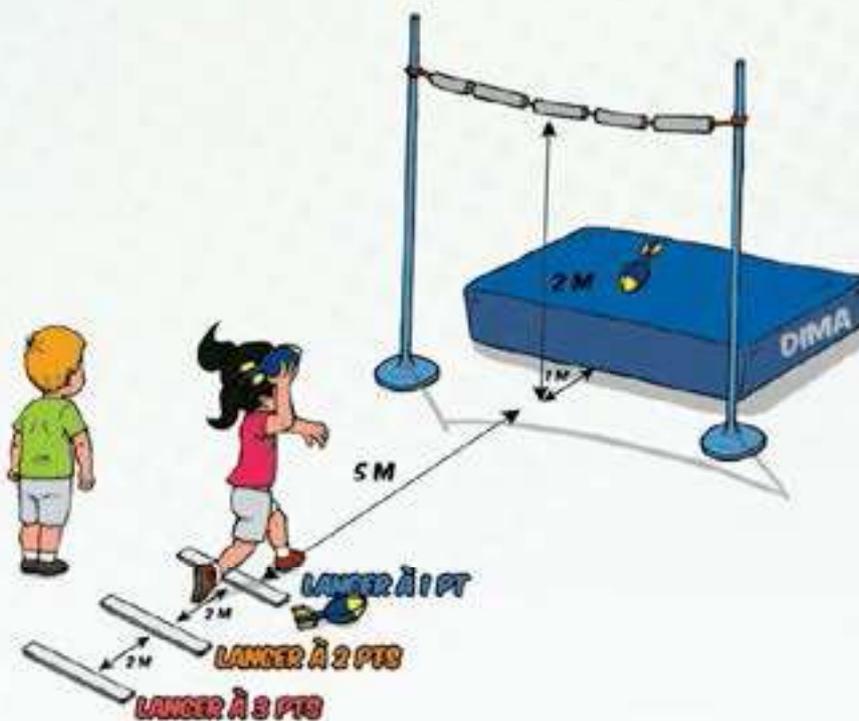
je lance avec précision.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

après le lâcher du vortex, mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte tant que le projectile n'a pas atterri.

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 d'où je lance.

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 ; dimensions et positions des différents éléments de la situation ; position et consignes de lancer.



CM

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.

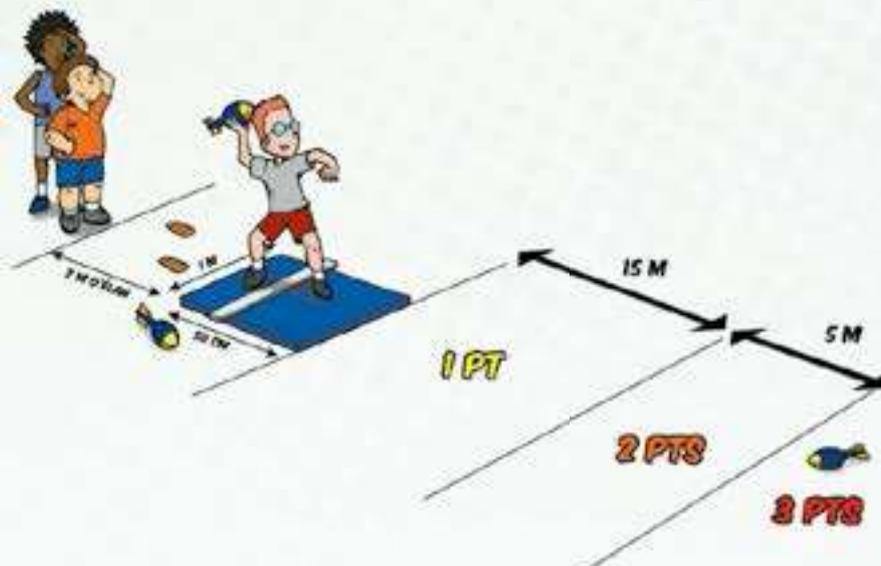
ENFANT

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.

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

Se projeter

#23

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir et impulser.

LES PAS DE GÉANT

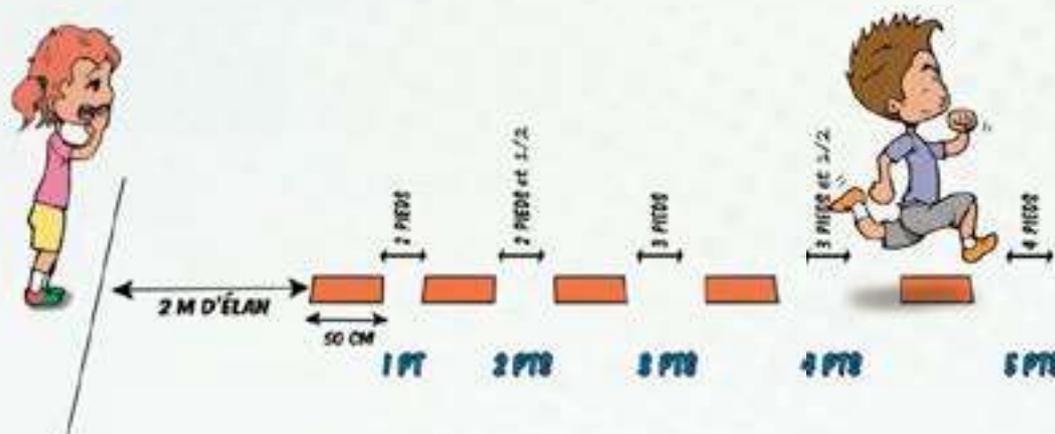
SITUATION

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.



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

#26

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : dérouler le pied pour aller de plus en plus loin.

LA COURSE DU GÉANT

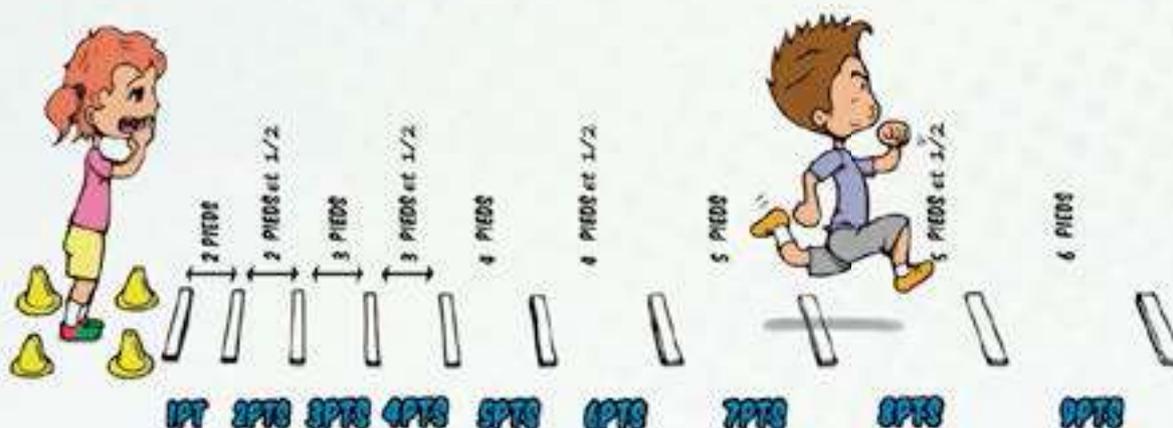
SITUATION

MATÉRIEL :

8 bandes souples ou plus ou des tracés à la craie, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF :

l'enfant se place en position pieds joints derrière la ligne de départ. Il essaie d'aller le plus loin possible en ne posant qu'un seul appui dans chaque espace déterminé par deux lattes consécutives. Dès que l'enfant pose deux appuis dans une zone, l'exercice est terminé.



ENFANT

BUT :

j'essaie d'aller le plus loin possible.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

je dois poser un seul pied dans chaque zone déterminée par 2 lattes consécutives.

CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

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

MESURE DE LA PERFORMANCE : 1^{re} zone interlattes = 1 point, 2^e zone interlattes = 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 lattes.