NIVEAU : CYCLES 1 À 3

Adapter ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées

LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE

SOIT 27% D'ÉCONOMIE !

279,00 €TTC le kit

Réf. **9000088**

TOUS NOS PRODUITS SONT DISPONIBLES SUR DECATHLONPRO.FR

SÉANCE TYPE POUR ENFANTS DE 3 À 11 ANS

Objectifs pédagogiques :

- Développer le répertoire d'actions motrices générales.
- Adapter son déplacement aux contraintes de l'environnement et aux obstacles à franchir.
- Comprendre des consignes et rechercher des solutions motrices lors d'un déplacement dans un parcours.
- Développer des compétences athlétiques dans les trois domaines : Course, Saut, Lancer.
- Courir, sauter, lancer en faisant varier les formes, les forces et les vitesses.
- Courir, sauter, lancer pour «battre son record» (en temps, en distance).

TEMPS À PRÉVOIR

De 30 min à 1h par séance

LIEU DE PRATIQUE

Intérieur ou extérieur

COMPOSITION DU KIT

- 40 mini coupelles fendues
- 4 mini-haies d'entraînement sportif 15cm
- 10 jalons PVC
- 6 bâtons de relais
- 15 cerceaux plats
- 6 cônes 12 trous 30 cm
- 3 mini vortex
- 1 lanière rouleau
- 6 empreintes pieds
- 6 empreintes mains
- 6 empreintes flèches
- 1 tunnel pédagogique
- 1 sac équipement

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Les actions proposées ci-dessous doivent faire l'objet d'une adaptation pédagogique (simplifiée ou complexifiée) en fonction de l'âge et du niveau des enfants. Par les choix pédagogiques qu'il réalise, l'animateur est le seul garant de la sécurité des enfants.

CYCLE 1/2 (3 À 7 ANS)

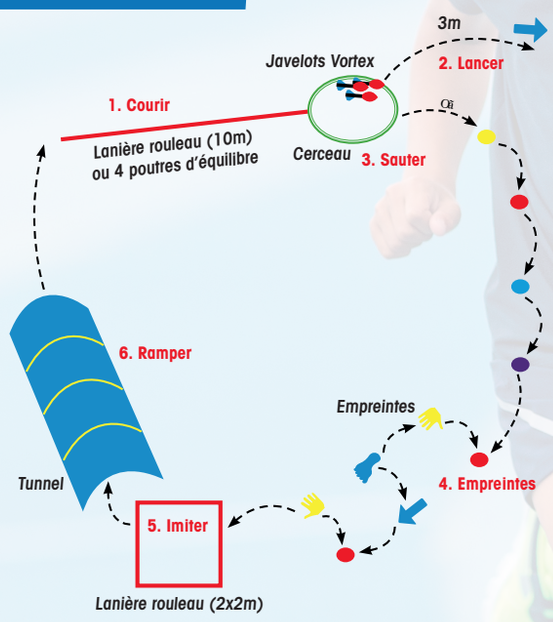
Utiliser l'ensemble des verbes d'action du répertoire moteur : marcher, courir, sauter, et se déplacer dans des formes d'actions inhabituelles remettant en cause l'équilibre (sauter, grimper, rouler, se balancer, se déplacer à quatre pattes, se renverser...).
Varier les formes de déplacement (courir, sauter, lancer de différentes façons) en utilisant la créativité, l'imagination et les repères sensoriels.
Comprendre et utiliser un vocabulaire spécifique à la motricité : loin/près ; avant/après ; haut/bas ; rapide/lent, fort/ doucement, pousser/tirer … au schéma corporel (nommer les différentes parties du corps).

CYCLE 2/3 (7 À 11 ANS)

Complexifier et faire varier les actions motrices et les types d'efforts (force, vitesse, poids, espace, durée, régularité).

EXEMPLES DE PARCOURS MOTEUR *POUR 10 À 15 ENFANTS*

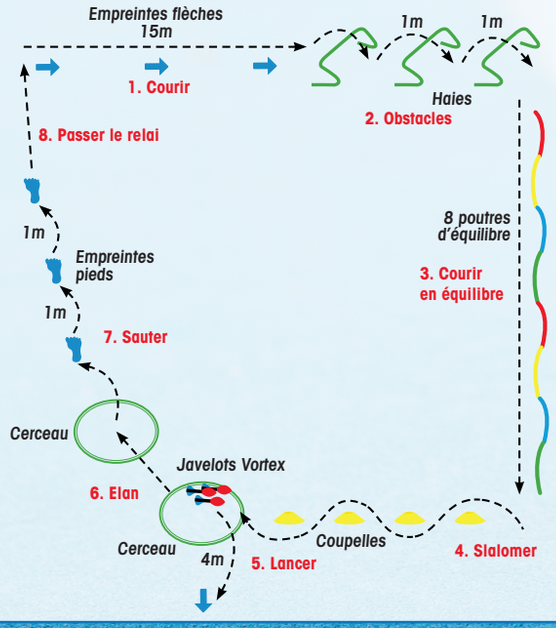
CYCLE 1/2 (3 À 7 ANS)



Partir à un signal sonore ou visuel, respecter l'ordre du parcours et les consignes, revenir, s'engager dans une course collective (relai).

1. Courir vite en ligne droite pendant 4 à 5 secondes jusqu'au cerceau.
2. Depuis la zone d'élan et sans en sortir, lancer le plus loin possible les javelots vortex en visant l'empreinte flèche.
3. Depuis cette même zone, sauter le plus loin possible, sans élan, par-dessus une rivière matérialisée par un jalon.
4. Solliciter une forme de déplacement selon l'empreinte ausol (main : marcher à 4 pattes / pied : marcher à cloche-pied / flèche : s'accroupir / cercle : tourner sur soi-même).
5. Se déplacer dans la zone carrée en imitant un animal (lapin, grenouille, chat,...).
6. Ramper dans le tunnel puis retourner au point de départ.

CYCLE 2/3 (7 À 11 ANS)



Partir à un signal sonore ou visuel, respecter l'ordre du parcours et les consignes, revenir, s'engager dans une course collective (relai).

1. Partir vite à un signal, maintenir sa vitesse pendant 6 à 7 secondes (suivre les flèches jusqu'aux haies).
2. Courir et franchir les 3 haies en ralentissant le moins possible.
3. Courir sur le chemin d'équilibre formé avec 8 poutres d'équilibre.
4. Faire un slalom entre plusieurs coupelles.
5. Depuis le cerceau, lancer les javelots vortex en visant l'empreinte flèche.
6. Courir sur quelques mètres jusqu'au cerceau et sauter (le plus loin ou le plus haut possible), avec une impulsion d'un pied dans le cerceau.
7. Réaliser un saut en 3 ou 4 bonds sur les empreintes pieds (pour les plus grands).
8. Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir et passer le relai.