

LES JEUX ATHLETIQUES

(Constructions d'actions - Situations problèmes ludiques)

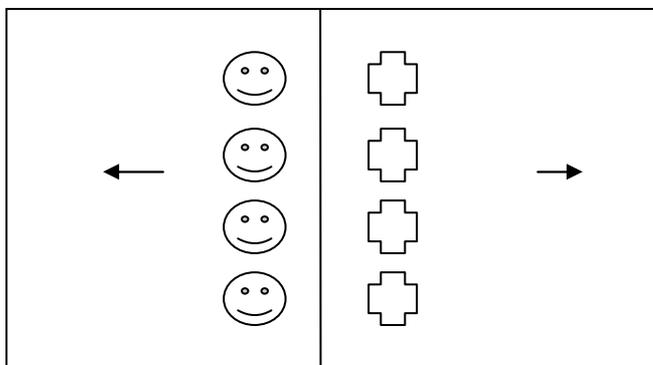
au cycle 2

- A- PARTIR A UN SIGNAL et COURIR DROIT page 2
A-1 : Pile ou face
A-2 : Les 3 tapes
A-3 : Les 4 coins
A-4 : Les déménageurs
A-5 : Relais
- B- PRENDRE DE L'ELAN et LANCER page 6
B-1 : Le ballon château
B-2 : Abattre les quilles
B-3 : La rivière
B-4 : Ballon couloir
B-5 : La petite thèque
- C- COURIR et FRANCHIR page 13
C-1 : jeu des déménageurs avec obstacles
C-2 : relais
C-3 : multibonds : la course aux défis

A - PARTIR A UN SIGNAL et COURIR DROIT

A-1 : Pile ou face

(lion/gazelle, bleu et rouge, chameau/chamois, le chat et la souris)



Lieu : cour, plateau, stade, gymnase.

Effectif : la classe – 2 équipes de nombre égal.

Matériel : éventuellement foulards.

BUT : Les élèves travaillent par paires. Ils sont dos à dos de chaque côté de la ligne médiane. En face des deux équipes une ligne à distance de 10 à 15 m environ.

Le signal du maître est sonore ou visuel : le maître raconte une histoire et on ne réagit qu'au moment où le nom de son équipe est cité – le maître lève le bras ou brandit un foulard.

Au signal, l'équipe dont le nom est annoncé se précipite vers la ligne, poursuivie par l'autre. Gagner son camp sans se faire toucher.

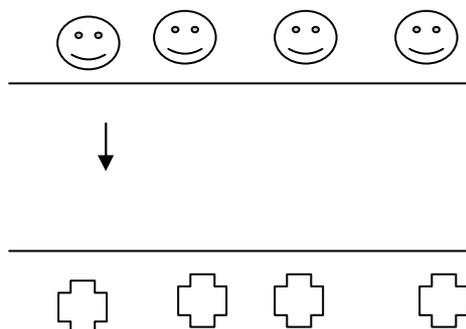
Possibilité de comptabiliser les touches ou de prendre le foulard glissé dans la ceinture.

Dans un premier temps, le jeu peut être abordé en définissant les rôles alternativement (*poursuivants et poursuivis*).

Variable de progrès :

- Espace entre les deux joueurs.

A-2 : Les 3 tapes



Lieu : cour, plateau, stade, gymnase.

Matériel : aucun

Effectif : la classe – 2 équipes de nombre égal. Equipes sur 2 lignes, face à face.

BUT : Un joueur vient défier son adversaire en lui donnant 3 tapes dans la main.

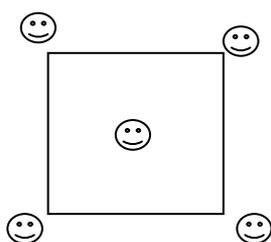
A la 3^{ème} tape, il s'enfuit vers son camp poursuivi par son adversaire.

Début du jeu : l'enseignant précise quelle est la première équipe à venir défier les adversaires. Ensuite on alterne les rôles.

Variantes :

- Possibilité de faire découvrir le jeu en formule « béret » en appelant un numéro. Attention toutefois à ne pas maintenir cette forme exclusive du jeu car elle a peu d'intensité.
- Varier les signaux de départ (visuels, sonores, tactiles). Exemple : coureur dos tourné à l'adversaire : partir à la 3^{ème} tape dans le dos – coureur les yeux fermés : poursuivre à partir de la troisième tape voire dès la première...)

A-3 : Les 4 coins



Lieu : cour, gymnase, 4 carrés délimités par des plots ou/et des cerceaux.

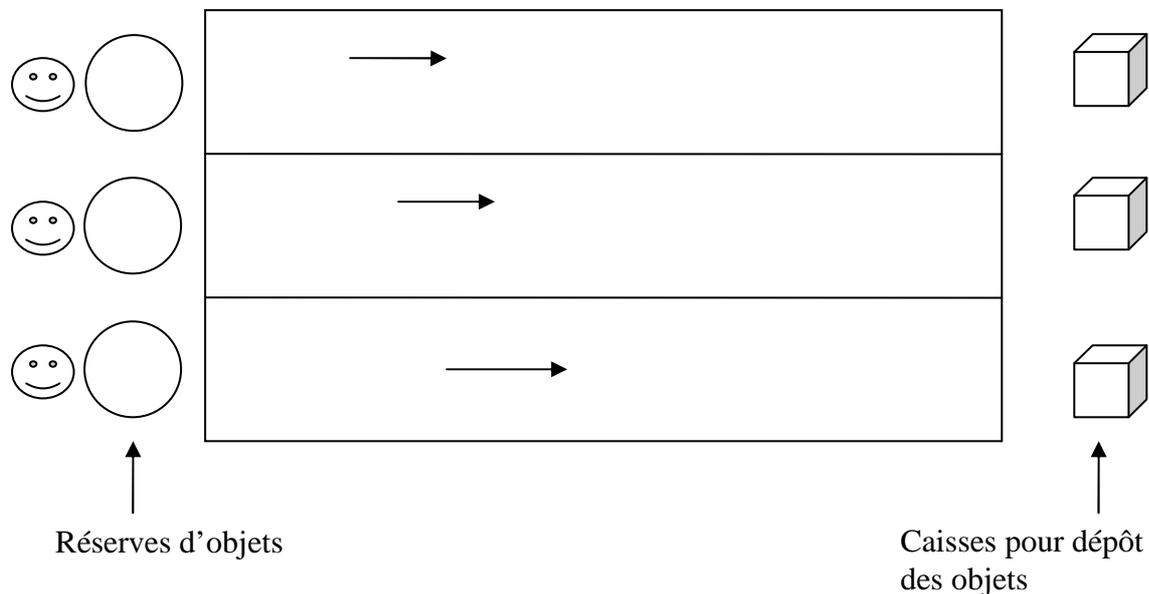
Matériel : plots, cerceaux

Effectif : 4 groupes de 5 – 4 arbitres.

BUT : Au signal, du maître dans un premier temps, sortir de son camp (plot ou cerceau) pour en occuper une autre. L'élève sans « camp » va au centre du carré et tentera au signal suivant de retrouver un camp. Quand le jeu est connu, l'arbitre de chaque terrain pourra donner le signal de départ.

Variable de progrès : attendre le signal sonore les yeux fermés afin de se mettre en position d'attente pour bien réagir au signal.

A-4 : Les déménageurs



Lieu : cour ou gymnase ; 4 à 5 couloirs tracés ou repérés par des plots, lattes ou cordelettes.

Matériel : 4/5 cerceaux au départ – 4/5 caisses à l'arrivée. Plots et cordelettes. Dossards pour les équipes. 2 à 3 objets par joueur dans chaque cerceau (sacs, anneaux, bâtonnets, balles,...)

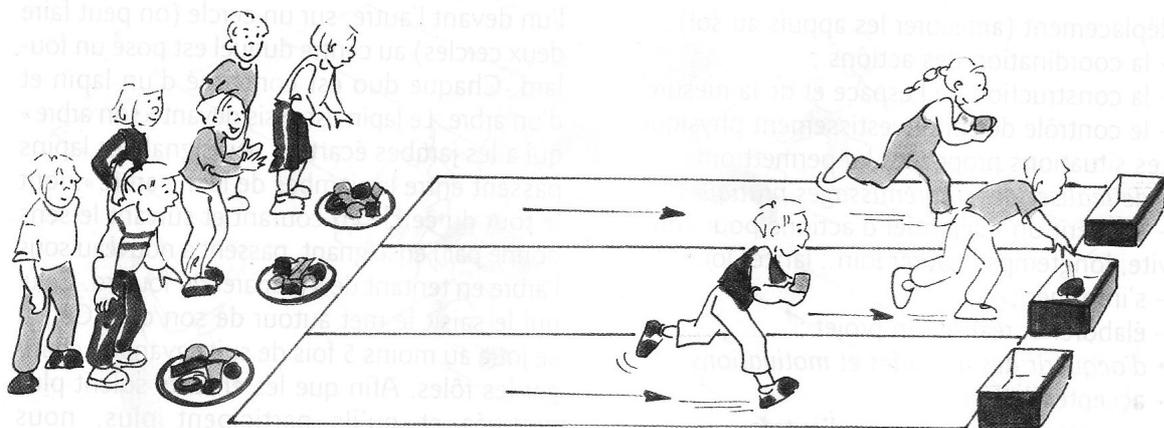
Effectif : 4 à 5 équipes de 5/6 joueurs.

BUT : pour chaque équipe, remplir sa caisse plus vite que les autres équipes.

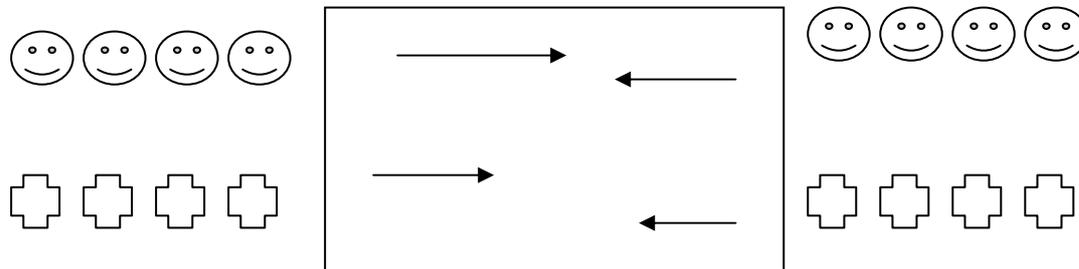
Dans chaque cerceau il y a entre 10 et 15 objets. Au signal, le premier joueur court dans son couloir, dépose son objet dans la caisse et revient taper dans la main de son partenaire pour déclencher son départ (approche du relais).

Variante :

- Voir « courir/franchir » : ajouter des obstacles sur le parcours.
- Départ : près des caisses de dépôt et faire un aller et retour.



A-5 : Relais (courir droit et se transmettre un témoin)



Lieu : cour, gymnase.

Matériel : bâtonnets pour les témoins.

Effectif : 4 groupes de 6 à 8 joueurs.

BUT : 4 joueurs, en colonne, face à face de chaque côté du terrain (15 m. d'écart). Se passer un témoin (bâtonnet). La première équipe à avoir terminé a gagné (chaque joueur ayant changé de côté).

Consigne : la première équipe où tous les joueurs ont changé de côté a gagné.

A-6 : Course à la rencontre

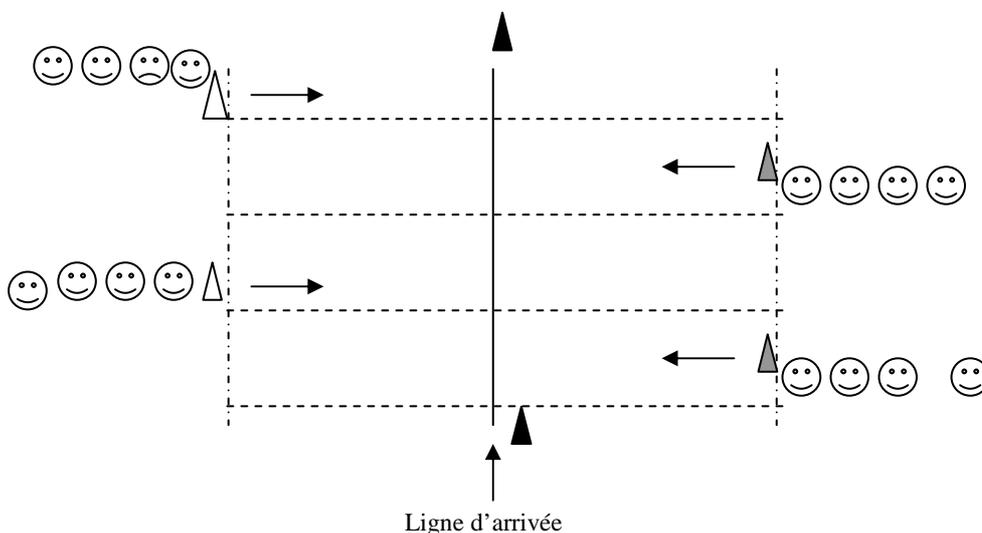
Lieu : cour, gymnase.

Matériel : 2 plots pour bien repérer la ligne du milieu. 6 à 8 plots de départs (couloirs décalés).

Effectif : 4 à 6 groupes de 5 à 6 joueurs. Les élèves jouent par 2, 1 contre 1.

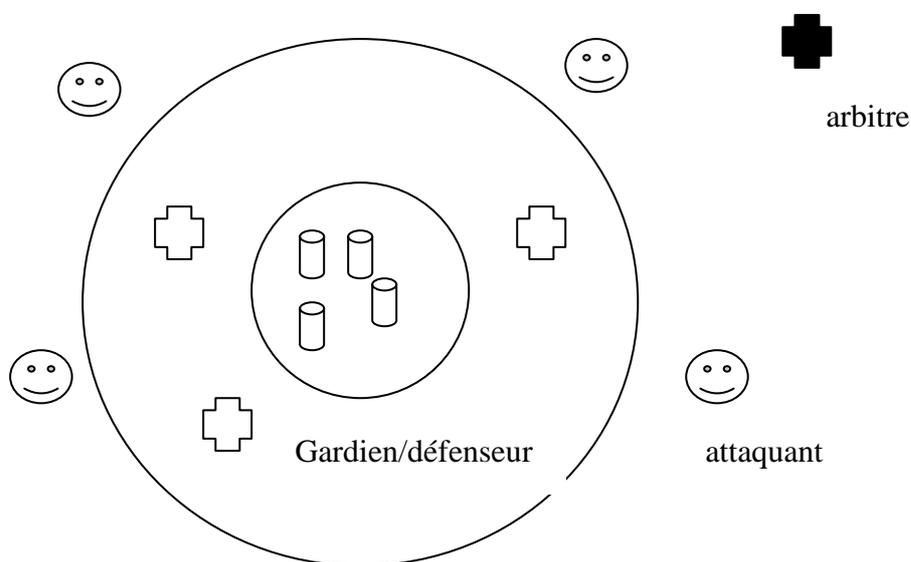
But : au signal (sonore ou visuel), courir jusqu'à la ligne d'arrivée. Etre le premier à la franchir.

Finir sa course sans ralentir. Changer régulièrement les binômes.



B - PRENDRE DE L'ELAN et LANCER

B-1 : Le ballon château



Lieu : salle de jeux, gymnase (pour « confiner les ballons »)

Matériel : 4 quilles (ou bouteilles plastiques lestées) par terrain de jeu. 2 à 3 balles/sacs de graines par attaquant. Dossards pour les équipes.

Effectif : 3 à 4 groupes de 6 à 8 joueurs – 3 à 4 terrains de jeu.

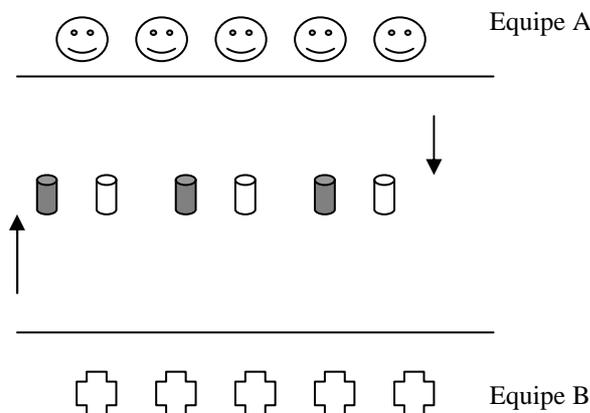
BUT : 2 équipes : une attaquant le château, l'autre le défendant (un à 2 arbitre(s) pris parmi les gardiens du château qui doivent être en infériorité numérique).

Les attaquants doivent abattre les quilles le plus rapidement possible. La zone des défenseurs/gardiens du château est interdite aux attaquants. Le jeu s'arrête quand les 4 quilles sont tombées ou au signal de l'enseignant (partie chronométrée).

Variable de progrès : agrandir les espaces.

B-2 : Abattre les quilles

Variable du ballon château (permettant d'augmenter les distances de lancer)



Lieu : salle de jeux, gymnase

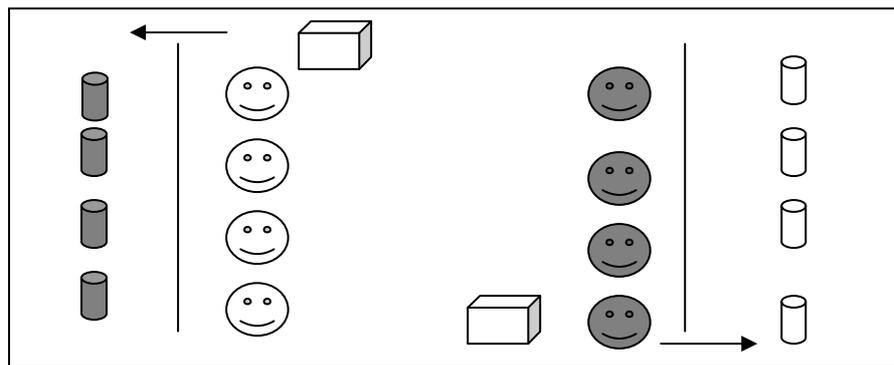
Matériel : 1 à 12 balles de tennis. Une quinzaine de quilles.

Effectif : la classe divisée en 2 équipes.

BUT : Au signal, les joueurs de l'équipe A, essaient d'abattre le plus grand nombre possible de quilles. Puis, c'est le tour de l'équipe B. On compte à chaque fois le nombre de quilles abattues.

Variante 1 : avoir des quilles de 2 couleurs différentes : faire jouer les deux équipes en même temps, l'une abattant les quilles rouges, l'autre les jaunes. Cette procédure permet d'induire des lancers précis de façon à ne pas abattre ses propres quilles.

Variante 2 :

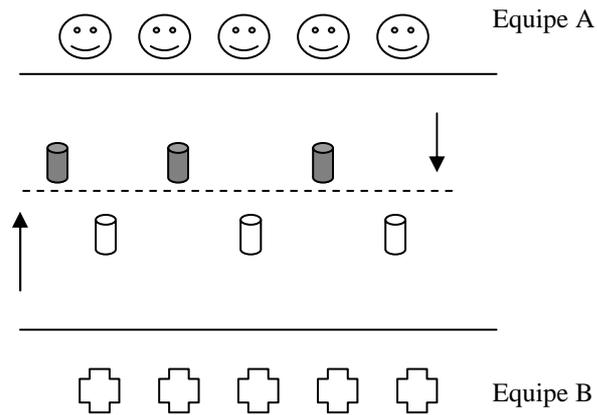


2 équipes de 6 à 8 joueurs – 2 caisses – 6 à 12 balles par caisse – 6 à 10 quilles de chaque côté.

BUT : abattre le plus rapidement possible les quilles. Interdiction de rentrer dans la zone des quilles pour aller chercher les ballons. La première équipe ayant abattu toutes les quilles à gagner.

Variable de progrès : tendre une corde (ou cordelettes nouées entre elles) au niveau de la ligne de lancer. Lancer au dessus de la corde. La corde peut être tenue en hauteur par 2 élèves au moment du lancer.

Variante 3 :



Lieu : salle de jeux, gymnase

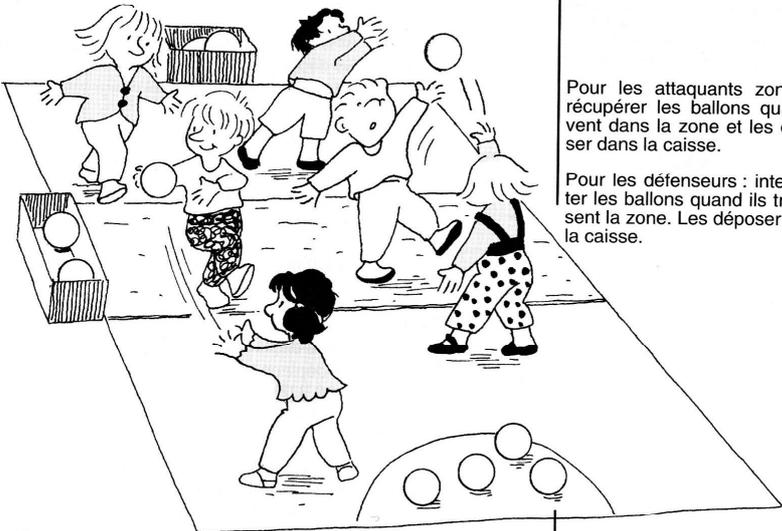
Matériel : 1 à 12 balles de tennis. Une quinzaine de quilles (2 couleurs).

Effectif : la classe divisée en 2 équipes.

BUT : Au signal, les joueurs de chaque équipe essaient de toucher les quilles pour les envoyer dans le camp des adversaires. La partie s'arrête quand une équipe a réussi.

Compétences : lancer avec précision. Prendre de l'élan pour donner de la puissance au tir.

B-3 : La rivière

BUT DU JEU	DISPOSITIF	CONSIGNES	CRITERES DE REUSSITE
<p>Pour les attaquants.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zone 1 : envoyer les ballons de la réserve à leurs partenaires de la zone 2. • Zone 2 : récupérer les ballons envoyés par leurs partenaires de la zone 1 et les poser dans la caisse. <p>Pour les défenseurs.</p> <p>Intercepter les ballons pendant le passage dans leur zone.</p> <p>Poser les ballons interceptés dans la caisse.</p>	<p>2 équipes de nombre égal.</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Zone 3 délimitée par des cordes, des lattes ou des tracés au sol. • Au début du jeu tous les ballons sont dans la réserve zone 1. • Temps de jeu : jusqu'à épuisement de la réserve de ballons. • Pour le match suivant changer de rôle. 	<p>Pour les attaquants zone 1 : lancer les ballons aux partenaires de la zone 2.</p> <p>Pour les attaquants zone 2 : récupérer les ballons qui arrivent dans la zone et les déposer dans la caisse.</p> <p>Pour les défenseurs : intercepter les ballons quand ils traversent la zone. Les déposer dans la caisse.</p>	<p>Nombre de ballons dans chaque caisse.</p> <p>L'équipe qui gagne est celle qui en a le plus.</p> <hr/> <p>CRITERES D'EVALUATION</p> <p>Mon équipe gagne 1 fois sur 2.</p>

Lieu et matériel :

- Au moins 15 balles souples. Dossards pour les équipes.

Dessin Editions revue eps

Effectif :

- 2 équipes en nombre égal (4 à 6 joueurs par équipe).

- Les attaquants sont répartis de part et d'autre d'une zone centrale occupée par les défenseurs

- temps de jeu : jusqu'à épuisement de la réserve de ballons.

BUT :

- Pour les attaquants, envoyer les ballons de la réserve à leurs partenaires (au travers de la zone occupée par les défenseurs).

- Pour les défenseurs, intercepter les ballons pendant le passage dans leur zone et les déposer dans la caisse.

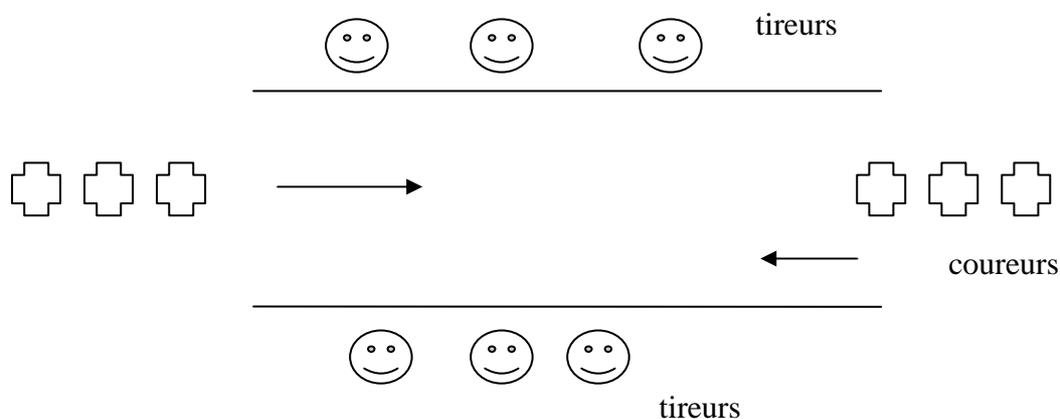
- L'équipe qui gagne est celle qui a le plus de ballons dans sa caisse.

- Ensuite inverser les rôles.

Variable de progrès :

- augmenter la largeur de la zone centrale.

B-4 : Ballon couloir



Lieu : salle de jeux ou gymnase de préférence.

Matériel : 1 à 3 balles souples par tireur (ou sacs de graines).

Effectif : la classe ou la demi-classe.

BUT : l'équipe de coureurs doit faire le trajet dans le couloir sans se faire toucher. L'équipe de tireurs répartis de chaque côté du couloir essaie de toucher directement le plus grand nombre possible de coureurs. A la fin du jeu changer de rôle et comparer les résultats.

Les coureurs traversent l'un après l'autre. Les coureurs touchés s'assoient dans leur camp.

La fin du jeu : quand chaque coureur a changé de côté ou quand tous les coureurs ont été touchés.

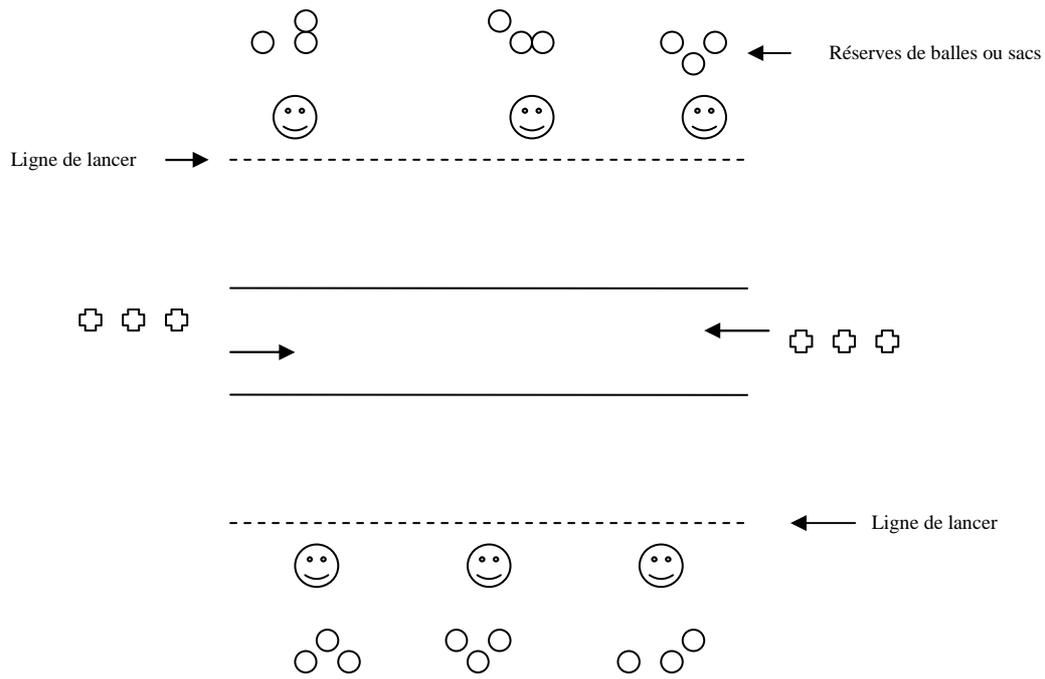
On peut compter le nombre de coureur non touchés ou le nombre de coureurs touchés par les tireurs à l'issue d'un temps donné.

Variable de progrès (lancer loin avec élan) :

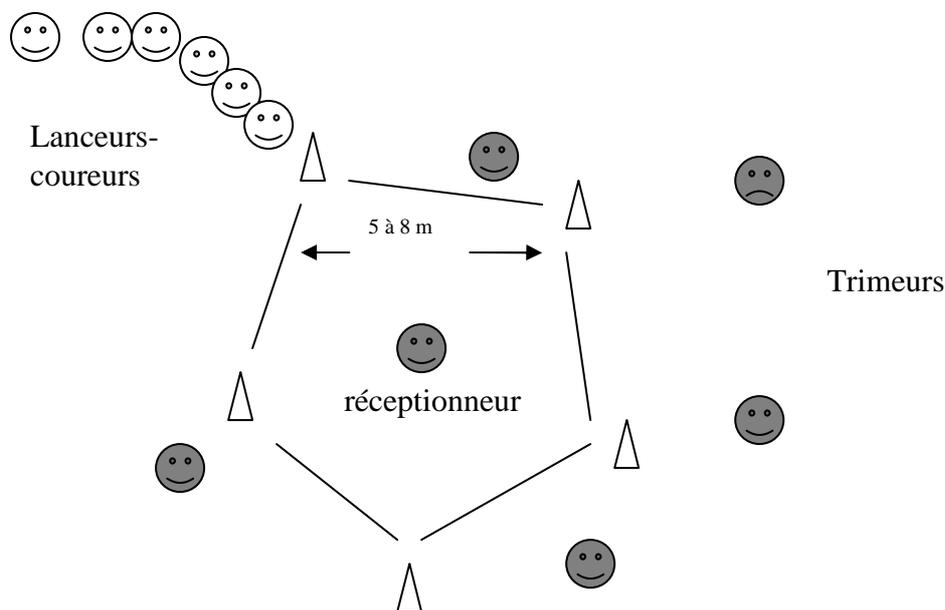
Eloigner la zone de lancer. Mettre les balles/sacs à distance derrière les lanceurs de façon à permettre la prise d'élan avant le lancer. On est obligé de lancer en mouvement ; pas d'arrêt possible. Les coureurs se mettent « à disposition » des lanceurs en courant en continu. C'est le jeu de lancer qui est privilégié.

(Voir schéma page suivante).

Variante Ballon couloir : lancer loin avec élan



B-5 : La petite thèque



Lieu : grand espace extérieur (cour, stade, pré...)

Matériel : 1 balle (tennis ou taille ballon de hand), 5 plots pour les bases distantes de 5 à 8 m.

Effectif : la classe est séparée en 2 équipes. La découverte du jeu peut être organisée par demi-classe.

BUT :

Lanceurs-coureurs : à tour de rôle, lancer la balle à la main dans le champ de jeu, puis courir autour des bases pour marquer des points. Revenir au point de départ sans se faire éliminer. Attention, s'il voit qu'il est en danger, le coureur peut s'arrêter à la hauteur d'un plot en criant « base ». Il pourra alors repartir en même temps que le joueur suivant.

Trimeurs : chercher à éliminer le coureur en faisant parvenir la balle le plus vite possible au réceptionneur.

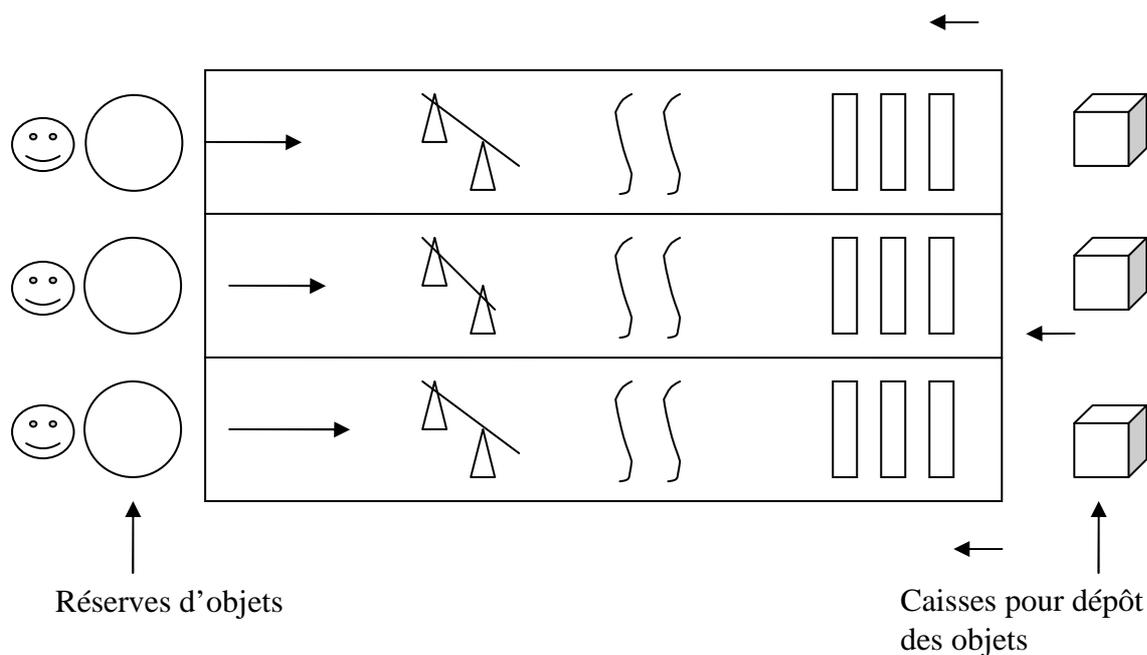
La partie est gagnée par l'équipe qui a marqué le plus de points dans le rôle de lanceurs-coureurs. On doit donc jouer en 2 manches en changeant les rôles.

Comment compter les points ? Il y a plusieurs façons :

1. Le coureur qui réussit tout son parcours en une seule fois marque 3 points.
Celui qui s'est arrêté et qui est revenu dans son camp de départ, marque 1 point.
2. On compte les bases réussies. Exemple : celui qui fait tout le parcours marque 5 points (5 bases) ; celui qui s'est arrêté sur la 3^{ème} base marque 3 points.

C-COURIR et FRANCHIR

C-1 : Jeu des déménageurs avec obstacles (voir situation A4)



Lieu : cour ou gymnase ; 4 à 5 couloirs tracés ou repérés par des plots, lattes ou cordelettes.

Matériel : 4/5 cerceaux au départ – 4/5 caisses à l'arrivée. Plots et cordelettes.

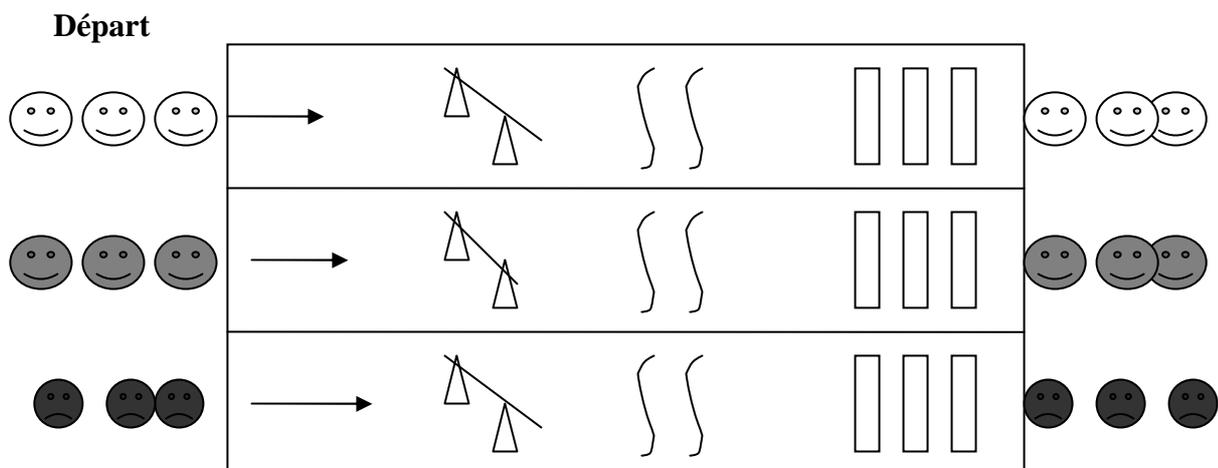
Obstacles : lattes sur 2 plots, rivières de cordelettes à franchir, lattes au sol (multibonds)...

Effectif : 4 à 5 équipes de 5/6 joueurs.

BUT : pour chaque équipe, remplir sa caisse plus vite que les autres équipes.

Dans chaque cerceau il y a entre 10 et 15 objets (anneaux, bâtonnets...). Au signal, le premier joueur court et franchit les obstacles dans son couloir, dépose son objet dans la caisse et revient taper dans la main de son partenaire pour déclencher son départ (approche du relais). Le retour peut se faire en dehors du couloir ou en franchissant les obstacles dans l'autre sens.

C-2 : Relais (jeu des déménageurs avec obstacles)



Lieu : cour, stade ou gymnase ; 2 à 3 couloirs balisés par les obstacles.

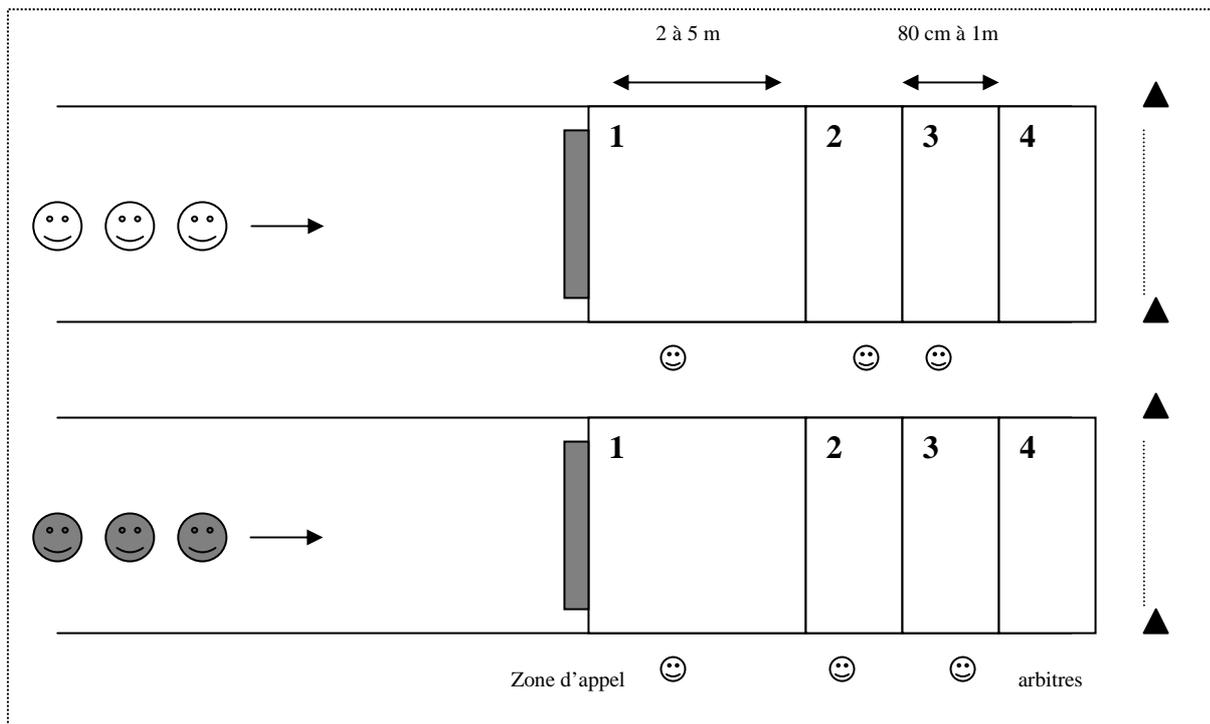
Matériel : Obstacles : lattes sur 2 plots, rivières de cordelettes à franchir, lattes au sol (multibonds)...un témoin par équipe (bâtonnet).

Effectif : 2 à 3 équipes de 6/8 joueurs.

BUT : Au signal, le premier joueur de chaque équipe, court et franchit les obstacles dans son couloir, transmet le témoin à son partenaire pour déclencher son départ.
L'équipe gagnante est la première pour laquelle tous les joueurs ont changé de côté.

C-3 : Multibonds : course aux défis

Sauter loin en plusieurs rebonds



Lieu : cour, stade ou gymnase ; 2 à 4 couloirs.

Matériel : plots et cordelettes pour délimiter les zones à franchir en multibonds. 4 cartons plastifiés par zone et par couloir indiquant le N° de la zone.

Effectif : 3 à 4 ateliers de 6/8 joueurs. Situations 2 et 3 : élèves regroupés par 2 : un arbitre/un coureur.

Situation 1 :

Atteindre la zone 4 en plusieurs essais :

- avec 5 bonds
- avec 4 bonds
- avec 3 bonds

Situation 2 :

Les coureurs :

- Aller le plus loin possible en 1 bond et courir jusqu'à la ligne d'arrivée. Faire plusieurs essais pour progresser. Il est important que l'élève continue à courir jusqu'à la ligne afin que le dernier saut ne corresponde pas à un arrêt brutal (ceci réduirait l'amplitude du saut).

- En 2 bonds
- En 3 bonds
- En 5 bonds

Les arbitres :

Annoncer la zone atteinte. Se placer devant la zone atteinte et ainsi de suite au cours des essais. Ensuite inverser les rôles.

Situation 3 :

Les coureurs :

Franchir, après une course d'élan, une zone entre 3 et 6 mètres de longueur en effectuant trois bons puis en courant jusqu'à la ligne d'arrivée. Faire plusieurs essais.

Les arbitres : observer la zone de réception du 3^{ème} bond (4^{ème} appui en réception). Annoncer la zone atteinte. Se placer devant la zone atteinte et ainsi de suite au cours des essais. Ensuite inverser les rôles.

Entre deux séances, les élèves peuvent noter leur progression. Il est également possible d'ajouter pour chaque équipe, le nombre de points acquis par chaque élève pour obtenir un score final par équipe.

Voir schéma multibonds suivant :

