



JEUX ATHLÉTIQUES EN MATERNELLE

Les courses

- Course en ligne
- Course en slalom
- Course de vitesse (réactivité)
- Course longue (endurance)

Les sauts

- Sauter loin en courant
- Sauter haut (pour toucher/pour franchir)

Les lancers

- Lancer loin en rotation (faire planer)
- Lancer loin dans l'axe (bras cassé)


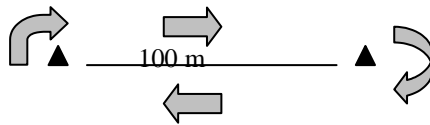
Les relais

- Relais navette plat
- Relais navette obstacle

La fiche de résultats

LES EPREUVES

Chaque enfant participe au cours de la journée à 8 épreuves différentes.

EPREUVES	MODALITES																									
<p style="text-align: center;">COURIR VITE EN LIGNE</p> <p>Objectif : réagir à un signal, se mettre en action rapidement, accélérer et courir “ en ligne ”</p>	<p>Distance à parcourir = 20m</p> <p>Deux enfants au départ. Un animateur à l'arrivée (milieu du parcours) tient un foulard dans chaque main (bras en croix). Signal de départ : l'animateur écarte les bras et montre les foulards.</p> <p style="text-align: center;">XXXX —————> Arrivée <————— YYYY</p> <p>3 pts la victoire, 1pt la défaite</p>																									
<p style="text-align: center;">COURIR VITE EN SLALOM</p> <p>Objectif : contrôler ses changements de direction, prélever des informations</p>	<p>Distance à parcourir = 21 m.</p> <p>Courir plus vite que son adversaire sur un tracé en slalom. Deux tracés parallèles constitués de six plots espacés de 3m. Premier plot à 3 m du départ, dernier plot à 3 m de l'arrivée.</p> <p style="text-align: center;">XXX ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ Arrivée</p> <p>3 pts la victoire, 1pt la défaite</p>																									
<p style="text-align: center;">COURSE DE VITESSE</p> <p>Objectif : réagir rapidement dans diverses positions.</p> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">O chat X souris</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div>	<div style="text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <p>Départ Maison</p> <table style="margin: auto; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">O</td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">X</td> <td style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; width: 20px; height: 50px;"></td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle; padding: 0 10px;">10m</td> <td style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; width: 20px; height: 50px;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">O</td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">X</td> <td></td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">→</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">O</td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">X</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">O</td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">X</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">O</td> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">X</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> </div> <p>Position de départ : Les souris sont assises face aux chats, les chats sont debout à environ un mètre. Au signal (sifflet) les souris tentent de regagner la maison le plus vite possible. Les chats doivent rattraper et toucher les souris avant qu'elles atteignent la maison.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> Les positions de départ des souris (assises, debout, couchées, face à face, dos à dos, à genoux...) Mettre un foulard dans le dos (pantalon) des souris, les chats doivent attraper le foulard avant la maison. Signal de départ donné par la souris : souris à genoux devant le chat, la souris qui touche la jambe du chat est le signal de départ. <p>Evaluation : souris dans la maison = 3 points pour la souris, souris rattrapée = 3 points pour le chat.</p>	O	X		10m		O	X		→		O	X				O	X				O	X			
O	X		10m																							
O	X		→																							
O	X																									
O	X																									
O	X																									
<p style="text-align: center;">COURSE LONGUE</p> <p>OBJECTIF : gérer ses efforts, développer des stratégies.</p>	<p>Courir sans marcher ni s'arrêter. A chaque passage (tous les 200 m) : 1 ticket donné à l'enfant.</p> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> <p>Départ</p> <p>Moyens : 3 tickets → 2 points</p>																									

Grands : 4 tickets → 2 points
Arrêt, marcher, distance non parcourue : 1 point.

SAUTER LOIN EN COURANT

Objectif : enchaîner course d'élan / saut, rechercher l'efficacité maximale en situation de multibonds.

Sur 25 m environ, des " fossés " de plus en plus larges sont matérialisés au sol.

Fossés (en cm) : 40, 60, 80, 100 cm. (à adapter aux capacités)
L'enfant court et essaie de franchir autant de fossés que possible.

Intervalle entre chaque fossé : 5 m de course.



1pt par fossé franchi.

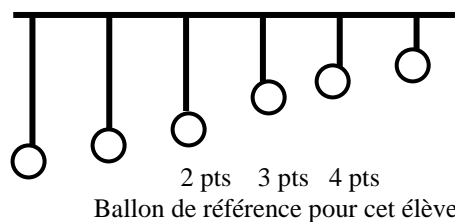
SAUTER HAUT

Objectif : enchaîner impulsion-saut, mettre en œuvre le maximum d'énergie au service de la détente verticale.

Option 1

- Déterminer le ballon de référence (élève bras tendu)
- Sauter avec ou sans élan à trois reprises pour toucher des ballons suspendus à des hauteurs croissantes.

Exemple :



Option 2

Première hauteur à 30 cm (ou 20-25cm): tous les enfants tentent de franchir

Si échec, une 2^{ème} tentative, puis une 3^{ème}.

Passage à la hauteur suivante pour tous ceux ayant réussi.

30cm >> 1point

40cm >> 2points

45 cm >> 3 points

50cm >> 4 points



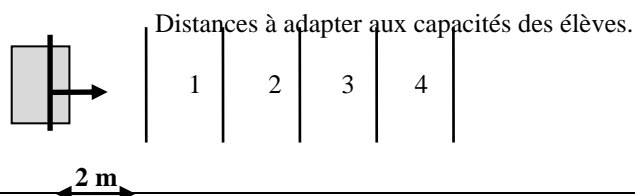
Franchir des haies dont la hauteur est différente


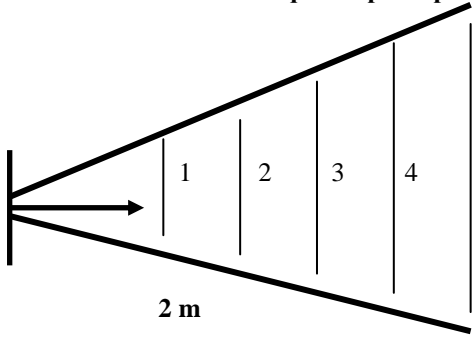

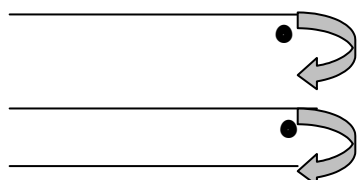
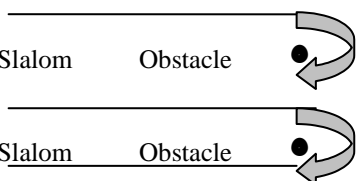


LANCER LOIN

Lancer en rotation le plus loin possible des cerceaux (petits) diam. 40 ou 50 cm dans une zone étalonnée de 2 m en 2 m.

L'enfant marque 1 point par zone atteinte (1 à 4 points)



<p>Objectif : lancer en rotation le plus loin possible.</p>	
<div style="text-align: center;">  </div> <div style="background-color: #cccccc; text-align: center; padding: 5px;"> <p>LANCER LOIN</p> <p>Dans l'axe (Bras cassé – type lancer du javelot)</p> </div>	<p>Lancer le plus loin possible des balles (de tennis) dans une aire donnée, étalonnée en zones de 2 m en 2m. Trois lancers. l'enfant marque un point par zone atteinte.</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<div style="text-align: center;"> <p>RELAIS NAVETTE 1</p> <p>Objectif : s'organiser</p>  </div>	<p>Deux équipes s'affrontent en s'alignant sur l'effectif de l'équipe la plus nombreuse (dans les autres équipes certains élèves passent deux fois afin d'avoir le même nombre de relayeurs). Le dernier relayeur sera identifié par un foulard. Les enfants se passent un témoin.</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;"> <p>X X X X X X</p> <p>Y Y Y Y Y Y</p> </div> <div style="border-left: 1px solid black; padding-left: 10px;">  </div> </div> <p style="text-align: center;">Départ Distance jusqu'au plot = 12 m</p>
<div style="text-align: center;"> <p>RELAIS NAVETTE 2</p> <p>Avec Slalom et/ou Obstacles</p> <p>Objectif : Affiner les habiletés motrices</p> <p>Courir – Sauter – Slalomer ...</p> </div>	<p>Deux équipes s'affrontent (Idem relais navette). Installer sur chaque parcours par exemple 4 plots pour effectuer un slalom et un obstacle que l'enfant devra franchir à l'aller et au retour. Les enfants se passent un témoin.</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;"> <p>X X X X X X</p> <p>Y Y Y Y Y Y</p> </div> <div style="border-left: 1px solid black; padding-left: 10px;">  </div> </div> <p style="text-align: center;">Départ Distance jusqu'au plot = 12 m</p>

JEUX ATHLETIQUES MATERNELLE / FICHE DE RÉSULTATS PAR ÉQUIPE



Ecole :

Classe de

Equipe n°

NOMS DES ELEVES	COURSE DE VITESSE		COURSE LONGUE		COURSE EN SLALOM		Sauter loin				Sauter Haut				Lancer En rotation				Lancer dans l'axe				T O T A L	
	3	1	2	1	3	1	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		

TOTAL GENERAL