

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 1

Séance 1



COURS PLUS VITE

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer

OBJECTIFS

Observer les capacités motrices de chaque enfant lors d'une course :

- Courir vite en ligne droite ;
- Réagir à un signal ;
- Franchir la ligne d'arrivée

BUT

Franchir la ligne d'arrivée avant le ballon.

MATÉRIEL

4 plots, 1 ballon de basket-ball, un terrain rectangulaire.

DISPOSITIF

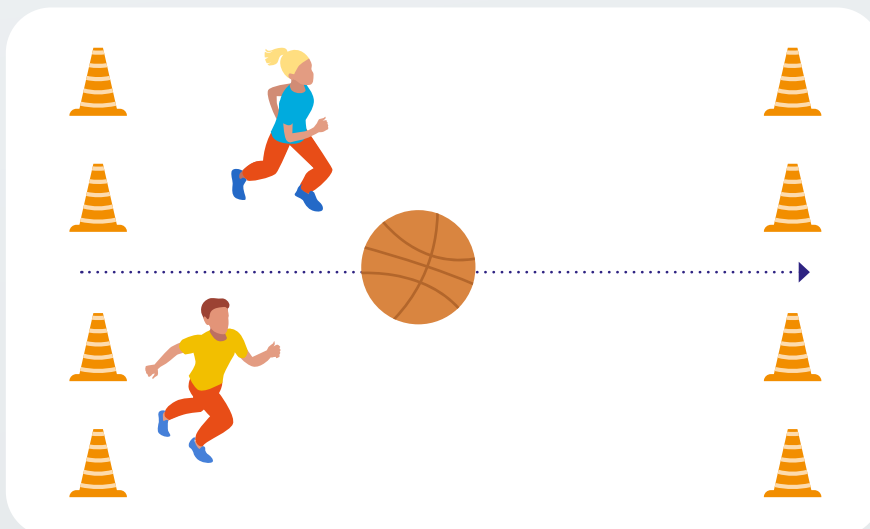
La distance varie en fonction du niveau des élèves :

PS : 5 m

MS : 7,5 m

GS : 10 m

Prévoir d'autres ateliers en même temps pour pouvoir observer chaque enfant à celui-ci.



DÉROULEMENT

Un enfant donne le signal de départ (sifflet, cloche, etc.). L'enseignant fait rouler le ballon en ligne droite et les enfants courent jusqu'aux plots posés sur la ligne d'arrivée. Les enfants doivent essayer d'arriver avant le ballon.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

L'enfant a franchi la ligne d'arrivée avant le ballon.

OBSERVATION

Utiliser la fiche d'évaluation pour chaque enfant.

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 1

Séance 2 - Situation 1



LES VOITURES AU GARAGE

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer

OBJECTIF

Réagir à un signal visuel, auditif et tactile

BUT

Au signal sonore, rejoindre le garage le plus vite possible.

MATÉRIEL

4 plots, 1 ballon de basket-ball, un terrain rectangulaire.

DISPOSITIF

Chaque cerceau représente le garage, chaque enfant est le pilote d'une voiture. L'enseignant est le gendarme.



DÉROULEMENT

D'un coup de sifflet le gendarme donne le départ pour que chaque pilote rentre sa voiture au garage le plus rapidement possible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Le pilote a immédiatement conduit sa voiture au garage.

VARIANTES

Changer d'instrument sonore : une clochette, un tambourin...

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 1

Séance 2 - Situation 2



CRIC CRAC BOUM

BUT

Adapter son geste au signal sonore.

MATÉRIEL

Un sifflet, un maraca, un grelot.

DISPOSITIF

Les enfants sont disposés dans la salle. L'enseignant se place face aux enfants.



DÉROULEMENT

L'enseignant donne les consignes : un geste pour chaque instrument.

Exemples possibles : Au son du grelot : lever les bras. Au son du maraca : se mettre accroupi. Au son du sifflet : lever un pied. L'enseignant observe les réactions des enfants.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

L'enfant a fait le bon geste correspondant au signal sonore.

VARIANTES

Augmenter le nombre de signaux. L'enseignant peut se cacher. Les enfants peuvent rechercher les gestes adaptés à chaque signal.

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 1

Séance 2 - Situation 3



LES FÉES

BUT

Au signal tactile, rejoindre sa maison le plus vite possible.

MATÉRIEL

Cerceaux, baguettes magiques pour les fées.

DISPOSITIF

La classe est divisée en 2 groupes : les fées et les statues. Chaque fée est derrière sa statue. L'enseignant(e) est le roi (la reine) des fées.



DÉROULEMENT

D'un coup de baguette magique, la reine des fées (l'enseignant) touche au fur et à mesure les petites fées dans le dos. Les fées à leur tour transforment leur statue en coureur par un coup de baguette magique dans le dos. Celui-ci doit rejoindre sa maison le plus vite possible. L'enseignant peut alors observer la réaction de la fée (donner immédiatement le coup de baguette) et ensuite celle de la statue (rejoindre immédiatement sa maison).

CRITÈRE DE RÉUSSITE

La fée a immédiatement donné le coup de baguette.
La statue s'est mise immédiatement à courir.

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 1

Séance 2 - Situation 4



LA MAISON DES COULEURS

BUT

Rejoindre au signal visuel sa maison le plus vite possible.

MATÉRIEL

Plots de couleur, cartons de couleur.

DISPOSITIF

Des plots de couleurs sont disposés dans la salle. Les enfants sont disposés au centre de la salle.



DÉROULEMENT

L'enseignant montre un carton de couleur pour que l'enfant rejoigne une maison de même couleur symbolisée par un plot.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

L'enfant est allé vers le plot de la bonne couleur.

FIN DE SÉANCE

Refaire la situation de référence « Cours plus vite » et observer si chaque enfant réagit à un signal.

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 1

Séance 3



LES FACTEURS

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer

OBJECTIF

Courir en ligne droite

BUT

! Distribuer le courrier le plus rapidement possible.

MATÉRIEL

! De vieilles enveloppes, des boîtes à chaussures, des cerceaux.

DISPOSITIF

! Autant d'enfants facteurs que d'enfants « boîtes aux lettres ».
Chaque facteur devra mettre son enveloppe dans la « boîte aux lettres » placée en face de lui.



DÉROULEMENT

! Au signal chaque enfant facteur part distribuer le courrier le plus rapidement possible.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

! Le facteur a mis l'enveloppe dans la bonne « boîte aux lettres ».

VARIANTES

Augmenter la distance à parcourir, augmenter le nombre d'enveloppes à distribuer.

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 1

Séance 3



LA COURSE DE CHEVAUX DE COULEURS

BUT

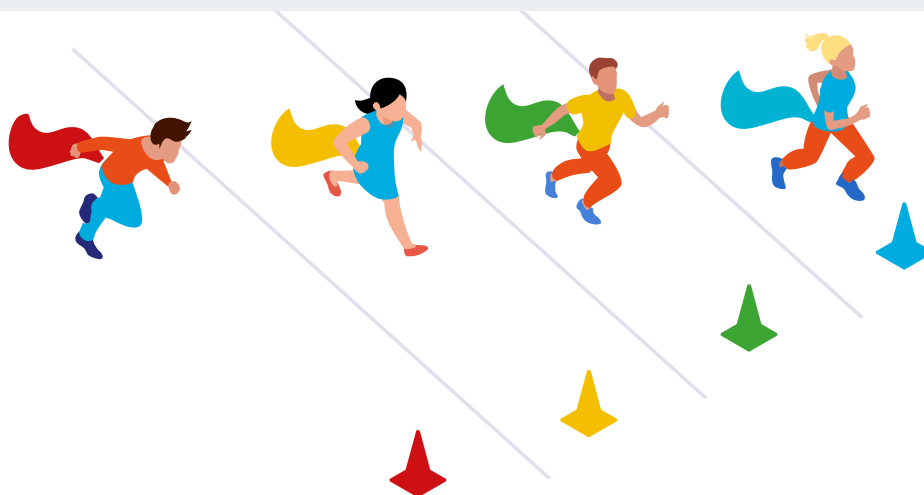
Rejoindre son écurie le plus rapidement possible sans sortir de son couloir.

MATÉRIEL

Cerceaux, foulards, plots : bleus, jaunes, rouges, verts. Craies, pour tracer les couloirs.

DISPOSITIF

Les enfants sont des chevaux de couleur. Chaque enfant a un foulard derrière lui symbolisant la queue du cheval



DÉROULEMENT

Au signal, les chevaux partent rejoindre leur écurie le plus vite possible en restant dans leur couloir.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Chaque cheval a respecté son couloir de course pour rejoindre son écurie.

VARIANTES

Augmenter la distance à parcourir, diminuer la largeur des couloirs.

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 1

Séance 3



LAPINS-RENARDS

BUT

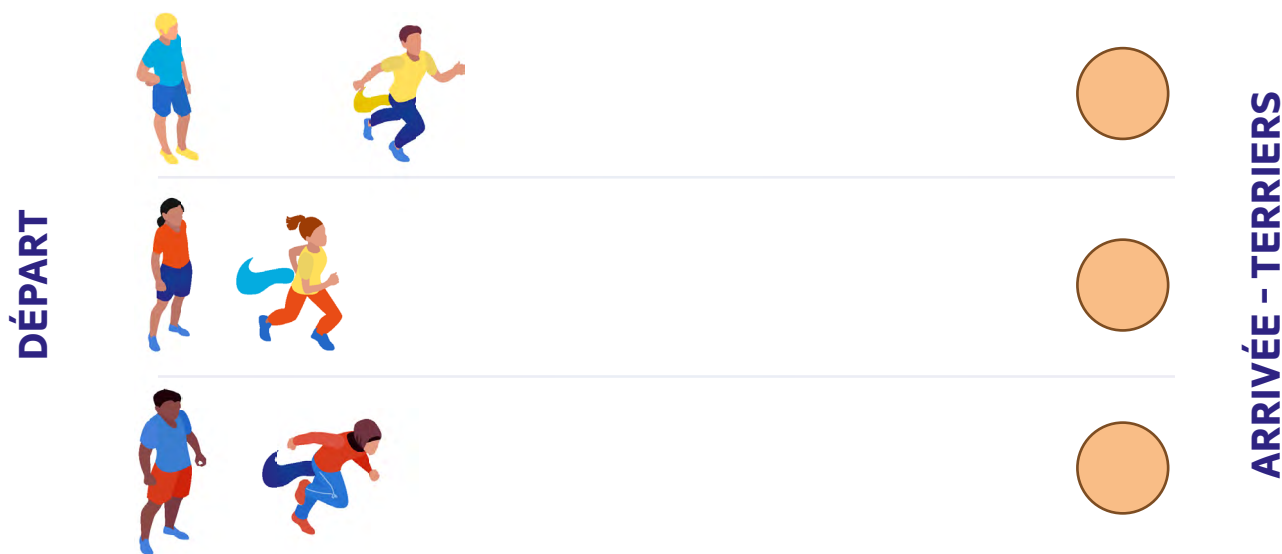
Rejoindre son terrier le plus vite possible avant le renard.

MATÉRIEL

Foulards, craie, plots pour les couloirs, matérialiser les terriers.

DISPOSITIF

Chaque lapin a un foulard derrière son dos symbolisant sa queue. Le renard est derrière son lapin à une distance de 2m.



DÉROULEMENT

Au signal, tous les animaux partent. Le renard doit attraper la queue du lapin avant qu'il ne rejoigne son terrier.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Les lapins ont gardé leur queue jusqu'au terrier.

FIN DE SÉANCE

Refaire la situation de référence « Cours plus vite » et observer si chaque enfant court en ligne droite.

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 1

Séance 4



ATTRAPE LA MARACA

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer

OBJECTIF

Terminer sa course

BUT

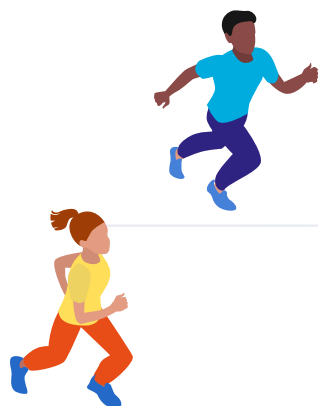
Aller chercher la maraca et l'agiter.

MATÉRIEL

Maracas, chaises, craies.

DISPOSITIF

Une maraca est posée sur une chaise (banc, objet à hauteur d'enfant). Objectif : continuer la course jusqu'à la ligne d'arrivée, ne pas ralentir sa course. courir par 2 au delà de la ligne d'arrivée et agite la maraca posée sur une chaise.



ARRIVÉE



DÉROULEMENT

Au signal, les deux enfants partent. Le premier qui agite la maraca a gagné.

L'enfant a secoué le premier la maraca.

VARIANTES

Mettre deux instruments différents pour que chaque enfant termine bien sa course. Augmenter le nombre d'enfants et le nombre d'instruments différents.

COURSE DE VITESSE EN CYCLE 1

Séance 4



FRANCHIR LA LIGNE

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer

OBJECTIF

Terminer sa course

BUT

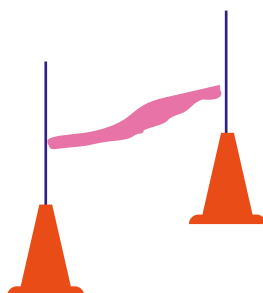
Franchir la ligne d'arrivée en déchirant la bande de papier.

MATÉRIEL

Bandes de papier crépon (ou papier toilette), scotch, socles+bâtons de grande taille.

DISPOSITIF

Une maraca est posée sur une chaise (banc, objet à hauteur d'enfant). Objectif : continuer la course jusqu'à la ligne d'arrivée, ne pas ralentir sa course. Courir par 2 au-delà de la ligne d'arrivée et agite la maraca posée sur une chaise.



**Bande de papier
crépon accrochée à
hauteur de la taille
des enfants**

DÉROULEMENT

Au signal, les deux enfants partent. Le premier qui déchire la bande de papier a gagné.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

L'enfant a déchiré le papier.

FIN DE SÉANCE

Refaire la situation de référence «Cours plus vite» et observer si chaque enfant court en ligne droite.

SAUTER LOIN

Cycle 1 - Situation 1



L'ÎLE AU TRÉSOR

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer.

OBJECTIF

Franchir avec élan.

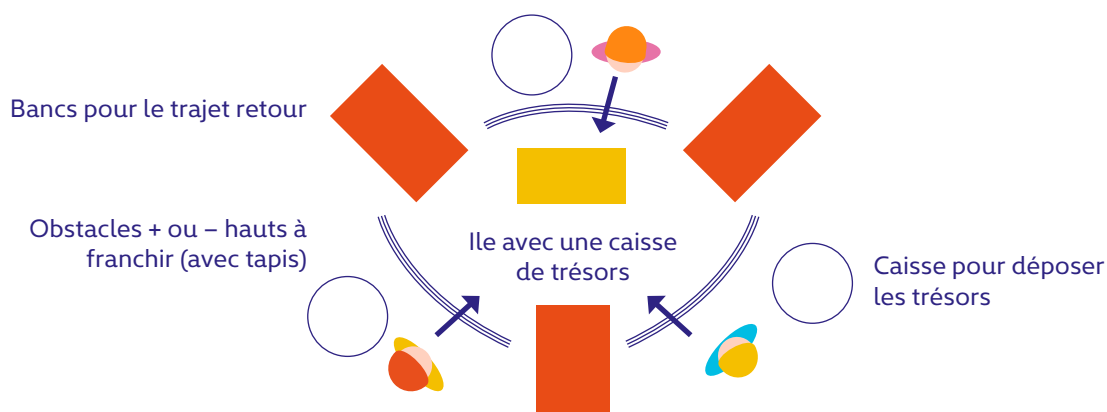
BUT

Sauter loin avec élan.

MATÉRIEL

Cerceaux, bancs ou tapis, trésors (petits objets divers), 4 caisses, briques ou autres obstacles plus ou moins hauts, tapis derrière les obstacles plus hauts

DISPOSITIF



DÉROULEMENT

Les enfants partent des cerceaux bleus, courent et franchissent en sautant à leur manière l'obstacle choisi (« la rivière »). Les obstacles sont à différentes hauteurs, ainsi ils peuvent choisir leur itinéraire. Ils vont prendre un seul objet sur l'île au trésor puis reviennent par le banc (ou un couloir symbolisé par un tapis) afin de déposer leur trésor dans une caisse. Les enfants effectuent autant de trajets nécessaires pour vider l'île de ses trésors.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

L'obstacle choisi est franchi en sautant et non en enjambant. Apprécier les trajets de chacun : choisissent-ils toujours le même obstacle ?

OBSERVATIONS

Plusieurs équipes peuvent s'affronter, dans ce cas on comptera le nombre de trésors présents dans leur caisse à la fin de la partie. Au début du jeu bien signifier à chaque équipe sa caisse (par des couleurs) !

SAUTER LOIN

Cycle 1 - Situation 2



LA COURSE AUX OEUFS EN CHOCOLAT

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer.

OBJECTIFS

Sauter loin.
Sauter par-dessus un obstacle.

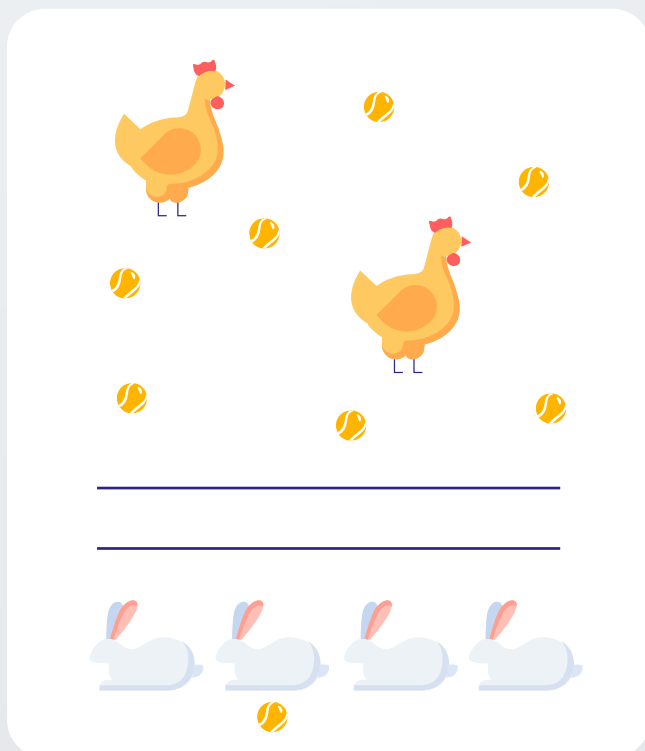
BUT

! Sauter loin ou/et sauter par-dessus un obstacle.

MATÉRIEL

! 2 longues cordes (et/ou des haies), balles de tennis, foulards.

DISPOSITIF



DÉROULEMENT

! Les 2 poules (qui ont un foulard) ont pondu des oeufs en chocolat (balles de tennis) un peu partout sur la pelouse. Les lapins aiment les oeufs en chocolat. Ils doivent sauter par-dessus le fossé, ramasser un oeuf (un seul à la fois) et le rapporter dans la caisse commune, en sautant une nouvelle fois par-dessus le fossé, cela sans que les poules ne les touchent. Si le fossé est mal franchi (pied posé à l'intérieur ou sur la corde), le lapin doit recommencer à sauter. Si une poule touche un lapin qui n'a pas d'oeuf, le lapin retourne dans son camp. Il peut recommencer. Si une poule touche un lapin qui est en possession d'un oeuf, le lapin lâche l'oeuf et retourne dans son camp. Il peut recommencer. Le jeu s'arrête quand les lapins ont réussi à ramasser tous les oeufs.

VARIANTES

! On peut augmenter le nombre de poules. On peut également mettre une caisse pour les poules (si une poule touche un lapin qui a un oeuf, elle peut garder l'oeuf et le mettre à l'abri dans sa caisse.) Un arbitre peut observer les sauts des lapins. On peut augmenter la largeur du fossé ou le remplacer par une barrière (haies).

CRITÈRE DE RÉUSSITE

! Les lapins ont ramassé tous les oeufs en chocolat en sautant correctement le fossé à l'aller et au retour.

SAUTER HAUT

Cycle 1 - Situation 2



LES COULEURS DE L'ARC-EN-CIEL

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer.

OBJECTIFS

Sauter loin.
Sauter par-dessus un obstacle.

BUT

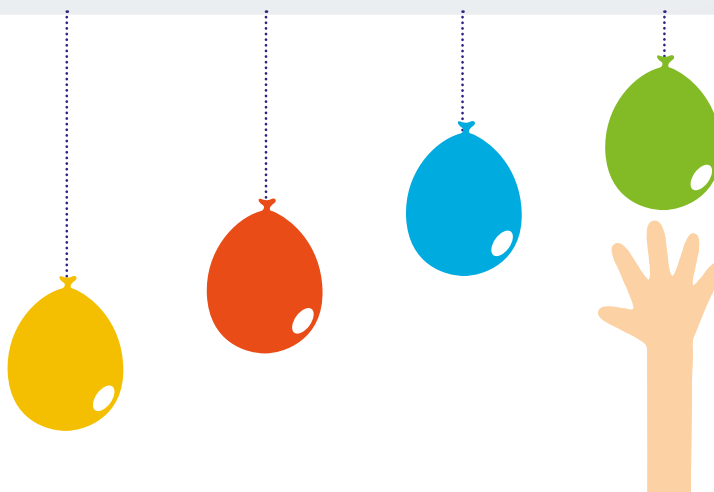
Sauter pour atteindre des ballons à hauteurs progressives.

MATÉRIEL

Ballons de baudruche aux couleurs de l'arc-en-ciel.

DISPOSITIF

Fixer 4 ballons (ou plus) au plafond à des hauteurs progressives, de plus en plus hautes.



DÉROULEMENT

A tour de rôle, chaque enfant essaie de frapper le ballon en prenant une impulsion, s'il réussit, il peut passer au ballon suivant.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

L'enfant a atteint tous les ballons.

VARIANTE

Chaque enfant prend une course d'élan pour frapper les ballons les uns après les autres.

SAUTER HAUT

Cycle 1 - Situation 3



LES EMPREINTES DE LA PRÉHISTOIRE

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer.

OBJECTIFS

Sauter loin.
Sauter par-dessus un obstacle.

BUT

! Décoller du sol en laissant une trace le plus haut possible.

MATÉRIEL

! Grande feuille de papier kraft punaisée au mur, talc ou farine colorée (gouache en poudre), ou peinture. Lattes ou briques.

DISPOSITIF



DÉROULEMENT

- ! 1 - Debout, devant le mur, les enfants trempent leur main dans la farine colorée et sautent le plus haut possible en tapant la feuille.
- ! 2 - Même activité mais cette fois-ci les enfants prennent de l'élan (une petite course). Ils sautent avant la limite imposée (matérialisée par une latte, une brique... pour éviter les chocs muraux).

CRITÈRE DE RÉUSSITE

! Pour la situation 2 : ne pas s'arrêter entre la course d'élan et l'impulsion.

LES LANCERS EN CYCLE 1

Présentation



Objectifs	Situations proposées
Situation de découverte : Fais tout passer (jeu des singes voleurs)	
Lancer haut	Fais danser !
	Par-dessus la forêt (jeu des singes voleurs)
Lancer loin	Chats et souris
	La grande traversée
Lancer avec précision	A la Pollock !
	Chamboule-tout
	Drôle de quilles

LISTE DE MATERIEL POUR LE MODULE

Objets à lancer : cerceaux, balles de tennis, palets, sacs de sable, anneaux de caoutchouc, quilles en plastique, balles, frisbees, ballons, anneaux, balles-animaux, foulards, ballons de baudruche, rubans, bouteilles plastiques vides, cordelettes, boules de cotillons, ballons de baudruche, foulards, vêtements, pinces à linge, marionnettes, assiettes en cartons...

Caisses ou bacs.

Tapis de gym.

Blouses, bâches, pots de peinture.

Boîtes empilées : boîtes de conserve ou briques en plastique ou boîtes à chaussures.

Bancs, anneaux, 9 bouteilles de peinture. (flacons d'un litre) ou quilles, bouteilles lestées...

Craies pour délimiter les zones.

Pinces à linge.

LES LANCERS EN CYCLE 1

Situation de découverte



FAIS TOUT PASSER ! (JEU DES SINGES VOLEURS)

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer

OBJECTIFS

Appréhender les notions de direction, de poids et de hauteur d'un objet ;
Découvrir des lancers différents avec des objets variés ;
Affiner des conduites motrices : correction des gestes, dosage de la force

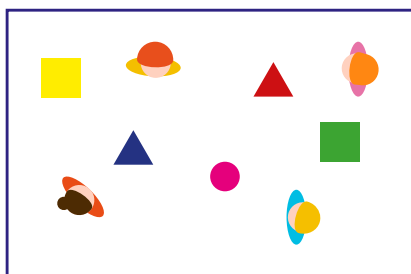
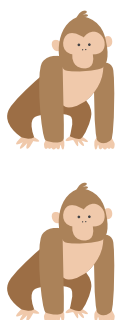
BUT

Faire passer à la main des objets d'une zone à une autre.

MATÉRIEL

Cerceaux, balles de tennis, palets, sacs de sable, anneaux de caoutchouc, quilles en plastique, balles, frisbees, ballons, anneaux, balles-animaux, foulards, ballons de baudruche, rubans, bouteilles plastiques vides, cordelettes.....

DISPOSITIF



DÉROULEMENT

L'enseignant propose du matériel aux enfants et donne la consigne suivante : « Imaginez que les singes voleurs d'objets arrivent ! Avec vos mains, faites passer tous les objets de l'autre côté de la rivière afin de les protéger. Si un objet tombe dans la rivière : il est perdu. Vous ne pouvez pas aller dans la rivière ni de l'autre côté. »

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Lancer l'objet de l'autre côté.
Tous les objets sont de l'autre côté.
Les objets ont été passés à la main.

VARIANTE

Un ou deux singes voleurs volent des objets et les déposent dans leur zone.

LES LANCERS EN CYCLE 1 - LANCER AVEC PRÉCISION

Situation 1



A LA POLLOCK

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer

OBJECTIF

Lancer avec précision

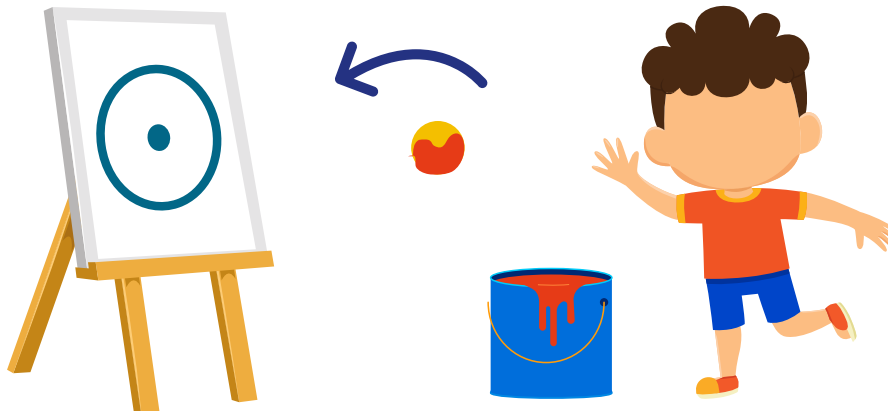
BUT

lancer avec précision des objets sur une cible.

MATÉRIEL

Blouses, bâches, pots de peinture, boules de cotillons.

DISPOSITIF



DÉROULEMENT

Chacun leur tour, les enfants trempent leur objet dans la peinture et le lancent en direction de la feuille posée sur le chevalet. Ils peuvent viser une croix, un cercle, une forme, une ligne.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Ils ont laissé une trace seulement sur la feuille.

VARIANTE

La feuille est posée au sol.

LES LANCERS EN CYCLE 1 - LANCER AVEC PRÉCISION

Situation 2



CHAMBOULE TOUT

BUT

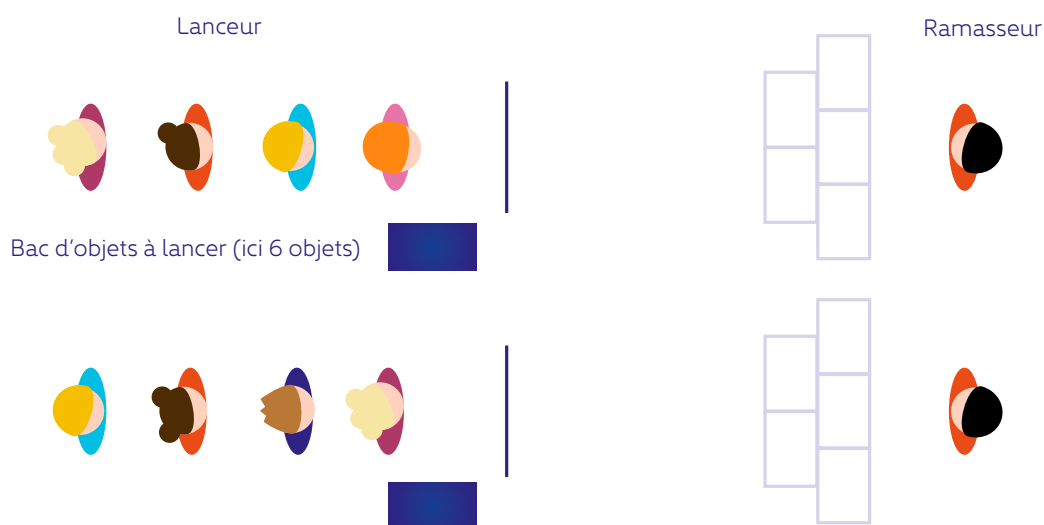
Lancer avec précision un objet pour faire tomber les boîtes empilées.

MATÉRIEL

Objets à lancer : balles, ballons, balles animaux, etc. mis dans des bacs. Boîtes empilées : boîtes de conserve, briques en plastique, boîtes à chaussures.

DISPOSITIF

Choisir un empilement simple qui peut être surélevé (banc, table).



La distance varie en fonction de l'âge des enfants (PS : 1m, MS : 2m, GS : 3m)

DÉROULEMENT

Chaque enfant de chaque équipe doit lancer chacun son tour une balle pour «chambouler» toutes les boîtes, sans dépasser la limite. Celui qui vient de lancer doit se mettre à la queue. La première équipe qui a tout chamboulé a gagné un point. Les ramasseurs ramassent les boîtes et les lanceurs ramassent les balles. Les rôles lanceurs/ramasseurs sont échangés.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Toutes les boîtes sont tombées.

LES LANCERS EN CYCLE 1 - LANCER AVEC PRÉCISION

Situation 3



DRÔLES DE QUILLES

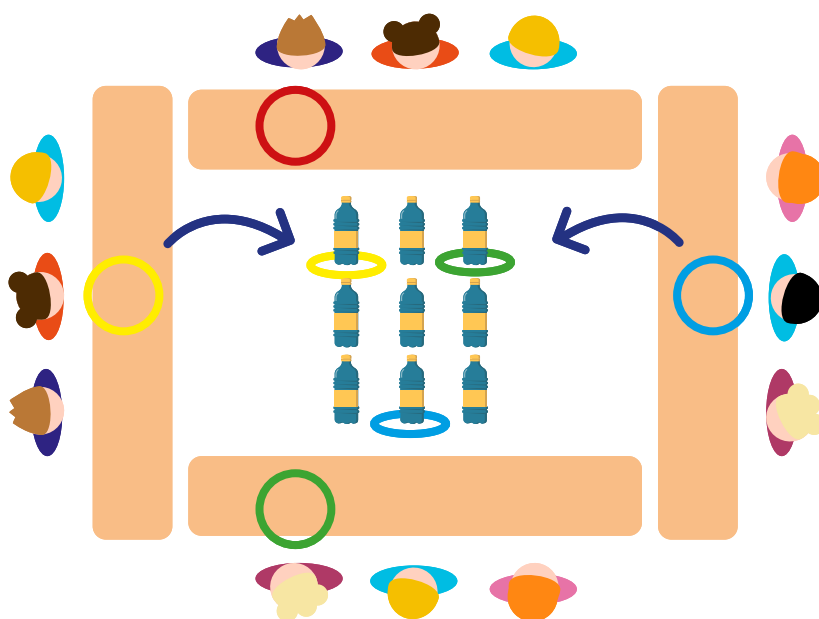
BUT

Lancer des anneaux sur des quilles.

MATÉRIEL

4 bancs disposés en carré, 24 anneaux, 9 bouteilles de peinture (flacons d'un litre) (ou quilles, bouteilles lestées, etc.).

DISPOSITIF



DÉROULEMENT

Les enfants sont installés derrière les bancs et visent les bouteilles de peinture avec leur(s) anneau(x).

CRITÈRE DE RÉUSSITE

L'anneau doit «enfiler» la bouteille de peinture.

FIN DE SÉANCE

Tester de nouveau la situation de découverte et observer comment les enfants lancent les objets.

LES LANCERS EN CYCLE 1 - LANCER HAUT

Situation 1



FAIS DANSER !

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Lancer en hauteur un objet pour le faire bouger (ou « danser »)

OBJECTIF

Lancer haut

BUT

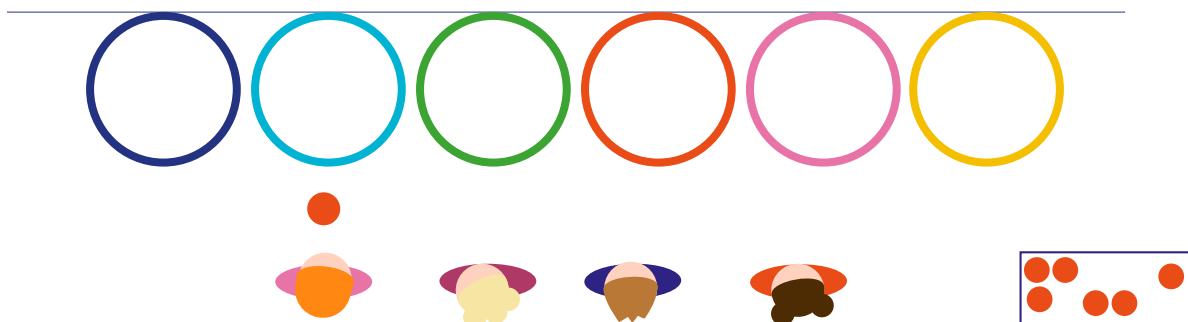
Lancer en hauteur un objet pour le faire bouger (ou « danser »).

MATÉRIEL

Balles de différentes tailles dans une caisse. Tout objet pouvant être suspendu sur un fil : ballons de baudruche, foulards, vêtements, pinces à linge, marionnettes, assiettes en cartons...

DISPOSITIF

Plusieurs fils peuvent être tendus : à différentes hauteurs, à différents endroits.



DÉROULEMENT

Les enfants ont une caisse de balles à leur disposition. Ils lancent en direction des objets suspendus qu'ils doivent faire bouger ou « danser ». Une fois la caisse vide, ils la remplissent et recommencent.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Les objets suspendus ont été touchés.

VARIANTES

Une séance d'évaluation peut être organisée en petits groupes. Quelques enfants sont lanceurs, les autres observateurs et comptables (à l'aide d'une ardoise, de petits cubes emboîtés ...).

LES LANCERS EN CYCLE 1 - LANCER HAUT

Situation 2



PAR-DESSUS LA FORÊT (JEU DES SINGES VOLEURS)

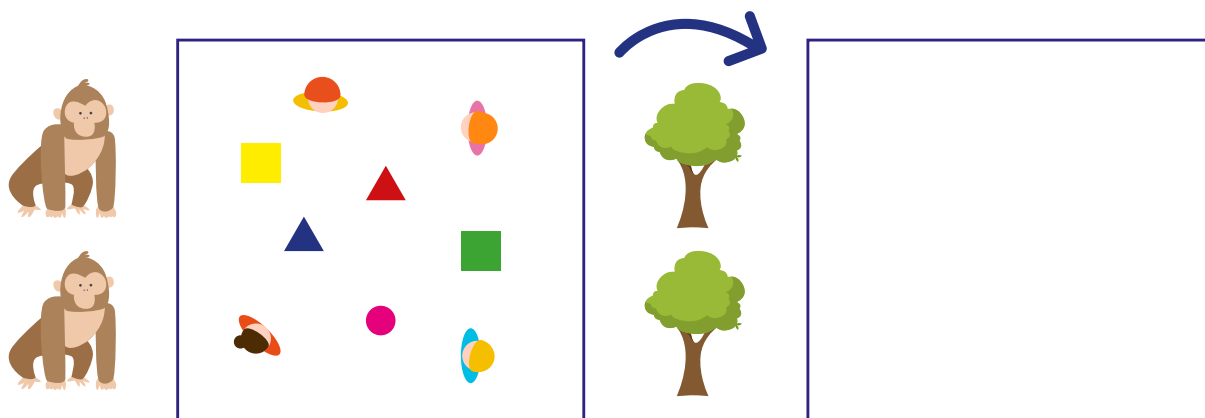
BUT

lancer par-dessus un obstacle.

MATÉRIEL

Tapis de gym disposés verticalement (par exemple tenus par des chaises) symbolisant la forêt. Balles de tennis, palets, sacs de sable, anneaux de caoutchouc, balles, frisbees, ballons, anneaux, balles-animaux, foulards, ballons de baudruche, rubans, bouteilles plastiques vides, cordelettes...

DISPOSITIF



DÉROULEMENT

L'enseignant propose du matériel aux enfants et donne la consigne suivante : imaginez que les singes voleurs d'objets arrivent ! Avec vos mains, faites passer tous les objets de l'autre côté de la forêt afin de les protéger. Vous ne pouvez pas aller de l'autre côté de la forêt.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Tous les objets sont lancés de l'autre côté.

VARIANTE

Un ou deux singes voleurs volent des objets et les déposent dans leur zone.

LES LANCERS EN CYCLE 1 - LANCER LOIN

Situation 1



FAIS DANSER !

COMPÉTENCE SPÉCIFIQUE

Réaliser une action que l'on peut mesurer

OBJECTIF

Lancer de plus en plus loin

BUT

Lancer de plus en plus loin.

MATÉRIEL

Des anneaux, craies pour délimiter les zones.

DISPOSITIF

Cette situation peut se jouer en extérieur.

DÉROULEMENT

Les enfants sont par binôme de chats. L'un est dans la zone de lancer et l'autre dans la première zone. Au signal le chat-lanceur envoie l'anneau-souris dans la première zone. Le deuxième chat ramasse l'anneau-souris et le redonne au chat lanceur. Ce dernier lancera dans la deuxième zone s'il a réussi à atteindre la première. Ainsi de suite jusqu'à la zone la plus éloignée. Les rôles sont ensuite inversés.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Le chat-lanceur a réussi à atteindre la zone la plus loin.

VARIANTE

L'objet à lancer peut changer (sacs de sables).



LES LANCERS EN CYCLE 1 - LANCER LOIN

Situation 2



FAIS DANSER !

BUT

Traverser une zone en lançant son sac de graines le moins de fois possible.

MATÉRIEL

Des anneaux, craies pour délimiter les zones.

DISPOSITIF



DÉROULEMENT

Les enfants sont par 2 : le lanceur et le comptable. Le lanceur se place sur la ligne de départ et lance le plus loin possible son sac de graines. Il se rend là où le sac est tombé et le lance une nouvelle fois le plus loin possible, etc. jusqu'à parvenir au bout de la zone à traverser. Le comptable trace un bâton à chaque lancer pour compter le nombre de jets. Remarque : Idéal pour PS en salle car ils sont petits lanceurs.

CRITÈRE DE RÉUSSITE

Pour une zone à traverser de 30 mètres le lanceur a effectué moins de 10 jets.

VARIANTES

Jeu d'équipe : dans ce cas, on inverse les rôles et on ajoute les scores du binôme. Allonger la zone à traverser. Varier le type d'objet : + ou - lourd, + ou - gros, frisbees.