



# ANIM'CROSS

## Situations d'apprentissage

Chef de projet : J.-P. Thirion [FFA]

Coordination fédérale : P. Leynier [FFA] et A. Prawerman [USEP]

Groupe de travail : M. Bellec [CPD], M. Lacroix [USEP], R. Milhaud [FFA]

Rédaction : J.-C. Farault [CPD]



Jeux pour apprendre



d'un effort individuel  
qui contribue à une  
performance d'équipe

Jeux pour apprendre



à une adaptation de  
mon effort pour collabo-  
rer à une performance  
collective

J'apprends à passer

1<sup>ère</sup> étape

2<sup>ème</sup> étape

### Thème

« Le défi »

### Enfant

« Je me confronte aux autres »

Jeux pour apprendre



du constat du résultat  
de mon activité

Jeux pour apprendre



à l'anticipation du  
résultat de mon activité

J'apprends à passer

1<sup>ère</sup> étape

2<sup>ème</sup> étape

### Thème

« La performance »

### Enfant

« Je mesure ma performance »

# ANIM'CROSS

### Thème

« L'effort »

### Enfant

« Je prends plaisir à me surpasser »

1<sup>ère</sup> étape

2<sup>ème</sup> étape

J'apprends à passer

d'un déplacement  
rapide alternant  
course et marche

à un déplacement couru  
de plus en plus soutenu

↓  
Jeux pour apprendre

↓  
Jeux pour apprendre

1<sup>ère</sup> étape

2<sup>ème</sup> étape

J'apprends à passer

d'une vitesse de  
déplacement régie par  
une consigne de temps  
ou de distance

à une adaptation  
de ma vitesse

↓  
Jeux pour apprendre



# *Je mesure ma perfor- mance*

**Étape 1**

- Du temps à la distance

- Le chronomètre

- Le temps cumulé

- Le Yo-yo

- Je prends, je donne

**Étape 2**

- Parcours à la carte  
(Anim'Athlé #29)

ÉTAPE  
1

Je mesure ma performance

# DU TEMPS À LA DISTANCE

## EDUCATEUR

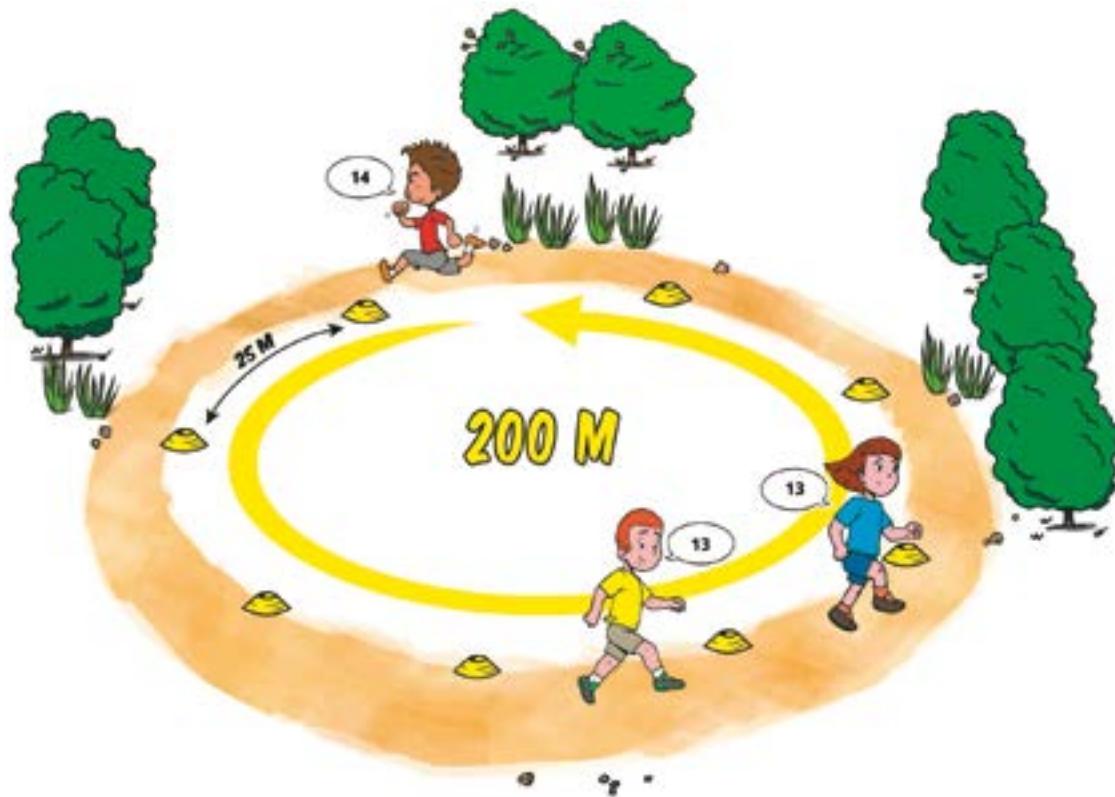
Objectif	Comparer des performances.
----------	----------------------------

## SITUATION

Matériel	Plots, chronomètres.
----------	----------------------

Organisation	Un circuit de 200 mètres délimité par des plots tous les 25m.
--------------	---

Règles du jeu	Au signal de début de course, les enfants répartis sur le parcours au niveau de plots différents, partent pour 3 minutes de déplacement et comptent le nombre de plots dépassés. Lors du signal de fin de course, c'est le dernier plot dépassé qui est comptabilisé. Après une récupération de 3', au signal sonore les enfants repartent de n'importe quel plot du parcours pour dépasser le même nombre de plots que lors de la précédente manche. Sur cette 2ème séquence de déplacement, ils sont chronométrés par des enfants observateurs en récupération. Les points obtenus en fonction de l'écart de durée entre les 2 manches : + ou - 5" = - 1 point, + ou - 10" = - 2 points, + ou - 15" = - 3 points... seront retranchés du nombre total de plots dépassés sur la première manche.
---------------	--



## ENFANT

But	Je marque le plus de points possibles.
-----	--

Critère de réussite	Je réussis si je dépasse le plus de plots possibles...
---------------------	--

Critère de réalisation	...et à condition que je sois capable de reproduire la même allure sur la 2ème manche.
------------------------	--

## VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmenter ou diminuer la durée de la séquence de déplacement.
- Augmenter la valeur des pénalités.

ÉTAPE  
1

Je mesure ma performance

# LE CHRONOMÈTRE

## EDUCATEUR

**Objectif**

Visualiser sa performance.

## SITUATION

**Matériel**

Un ballon, un témoin.

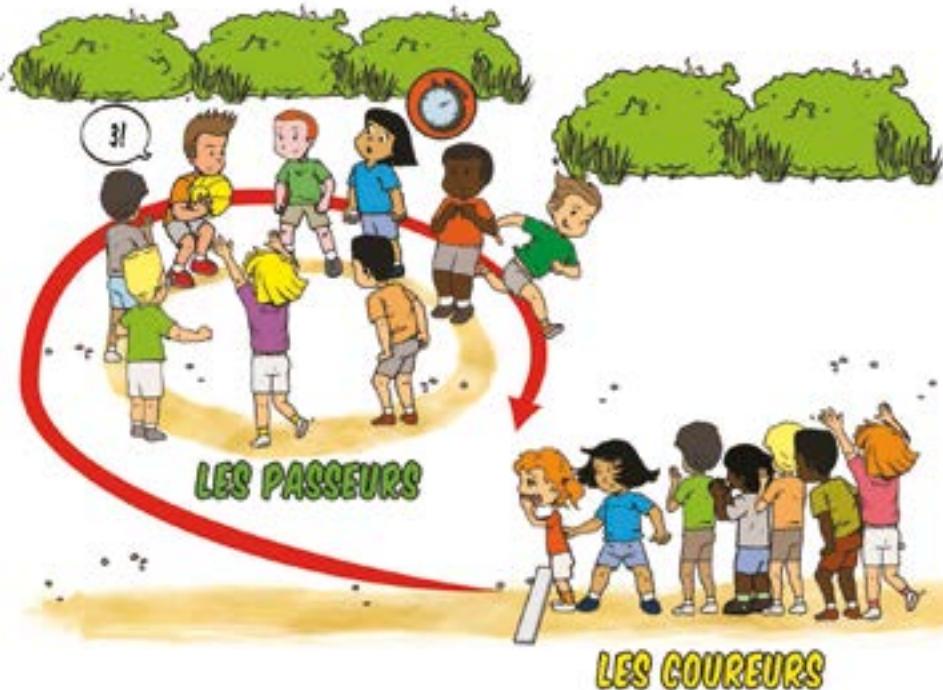
**Règles du jeu**

Une des 2 équipes (d'une dizaine de joueurs) est disposée en cercle (les passeurs) et l'autre en colonne (les coureurs).

Le signal sonore déclenche les actions suivantes :

- Les passeurs se transmettent le ballon le plus rapidement possible pour faire le maximum de tours. Les passes débutent à partir du « joueur chronomètre ». A chaque fois que le ballon passe par ce joueur, celui-ci annonce à haute voix le nombre de tours en cours.
- Les coureurs font, à tout de rôle, le tour du cercle constitué par les passeurs. A chaque relais, ils se transmettent un témoin.

Lorsque le dernier coureur franchit l'arrivée, il annonce « stoppe » pour arrêter le chronomètre. Le temps correspond au nombre de tours complets effectués (6 tours = 6 minutes). Si le ballon a entamé un nouveau tour, on compte le nombre de passeurs à partir du « joueur chronomètre », (3 passeurs = 3 secondes soit une performance de 6 minutes et 3 secondes). Echanger le rôle des 2 équipes pour comparer les scores.



## ENFANT

**But**

Mon équipe gagne le défi.

**Critère de réussite**

Mon équipe réussit si elle fait le temps chronomètre le moins important...

**Critère de réalisation**

...et à condition que les équipiers courent le plus rapidement possible en virage.

## VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmenter la distance entre les passeurs.
- Diminuer la distance entre les passeurs en transmettant un témoin, un anneau, un cerceau.
- Courir en duo.

ÉTAPE  
1

Je mesure ma performance

# LE TEMPS CUMULÉ

## EDUCATEUR

**Objectif**

Cumuler des durées d'effort.

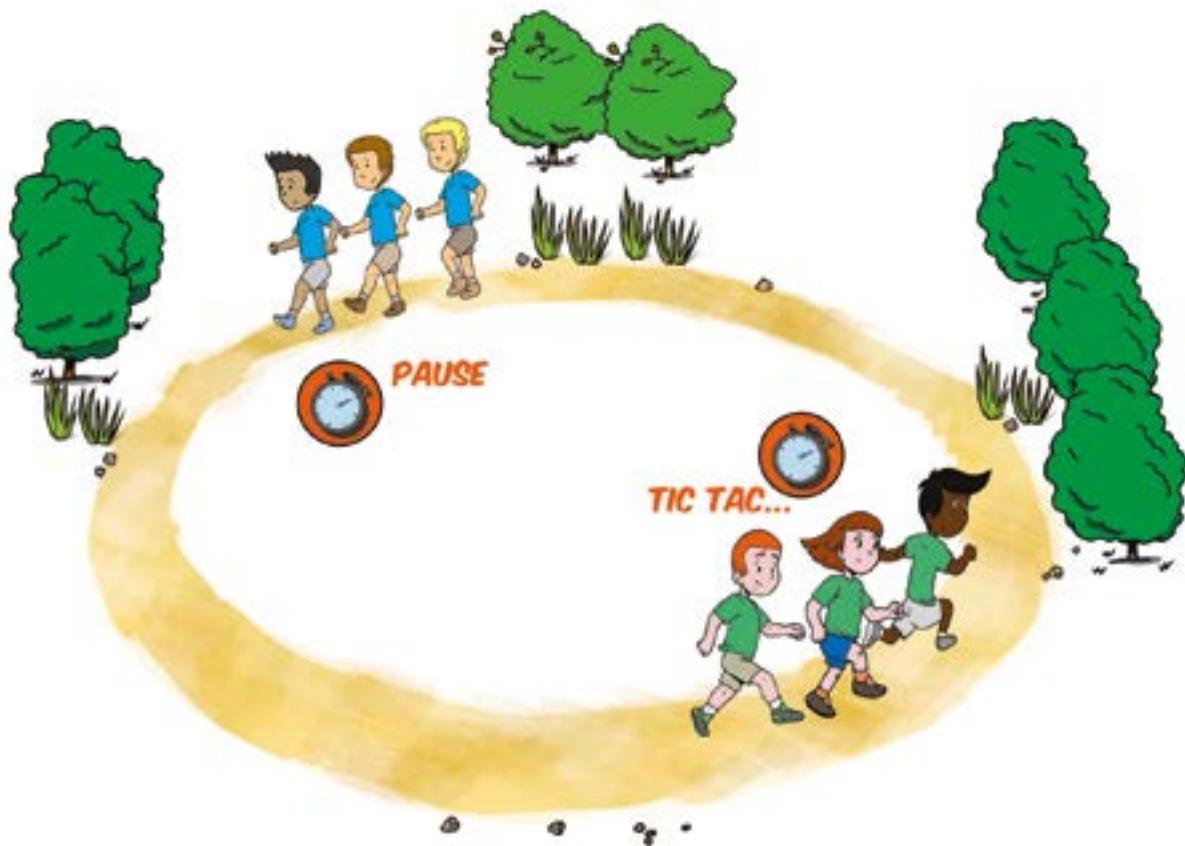
## SITUATION

**Matériel**

Chronomètres.

**Règles du jeu**

Le maître du temps de l'équipe de 3 enfants déclenche le chronomètre à chaque fois que l'équipe court. Il le stoppe dès que celle-ci décide de marcher. Pour que le temps soit validé, il faut que l'équipe reste groupée (un mètre entre les équipiers). Le temps cumulé de course est comparé aux autres équipes.  
Durée du jeu entre 3 et 6'.



## ENFANT

**But**

Nous courons le plus longtemps possible.

**Critère de réussite**

Le groupe réussit si nous cumulons la meilleure durée de course...

**Critère de réalisation**

...et à condition que nous gérions collectivement notre effort et notre récupération.

## VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmenter ou diminuer le temps de jeu et / ou le nombre de coureurs
- Laisser les enfants sur un parcours libre ou au contraire imposé.

ÉTAPE  
2

Je mesure ma performance

## LE YOYO

### EDUCATEUR

**Objectif**

Anticiper ses possibilités d'effort.

### SITUATION

**Matériel**

Bouchons, récipients, jalons, rubalise.

**Organisation**

Le circuit de 950m est fractionné en 8 zones dont les entrées et les sorties sont visibles pour les coureurs : zone 1 = 615 m, zone 2 = 110m, zone 3 = 75 m, zone 4 = 55 m, zone 5 = 40 m, zone 6 = 30 m, zone 7 = 25 m, zone 8 = au-delà des 950m. Des « seaux-performances » contenant des bouchons identifiés selon la zone (identification par des numéros ou des couleurs) sont disposés aux entrées de chaque zone. Répartir les enfants d'une même équipe dans plusieurs manches.

**Règles du jeu**

Au signal de départ, tous les enfants s'élancent sur le circuit pour courir le plus loin possible sur une durée de 4'. Au second signal, les coureurs stoppent, prennent un bouchon correspondant à la zone atteinte et viennent se positionner au début de cette zone pour le retour. Après une récupération de 2', ils repartent dans le sens inverse pour une durée d'effort identique à celle de l'aller. Tout coureur atteignant la zone d'arrivée avant les 4', gagne un bonus de deux bouchons supplémentaires. Les équipes additionnent les points gagnés par chacun des coureurs sur les différentes manches.



### ENFANT

**But**

Je dois marquer le plus de points possibles.

**Critère de réussite**

Je réussis si je parcours la plus grande distance possible...

**Critère de réalisation**

...et à condition que je rejoigne la ligne d'arrivée le plus rapidement possible.

### VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmenter ou réduire les distances mais en conservant des proportions de zone équivalentes.
- Attribuer des points bonus à tous ceux qui arrivent avant le coureur ayant fait le plus long parcours.

ÉTAPE  
2

Je mesure ma performance

## JE PRENDS, JE DONNE

### EDUCATEUR

**Objectif**

Rééditer une performance collective.

### SITUATION

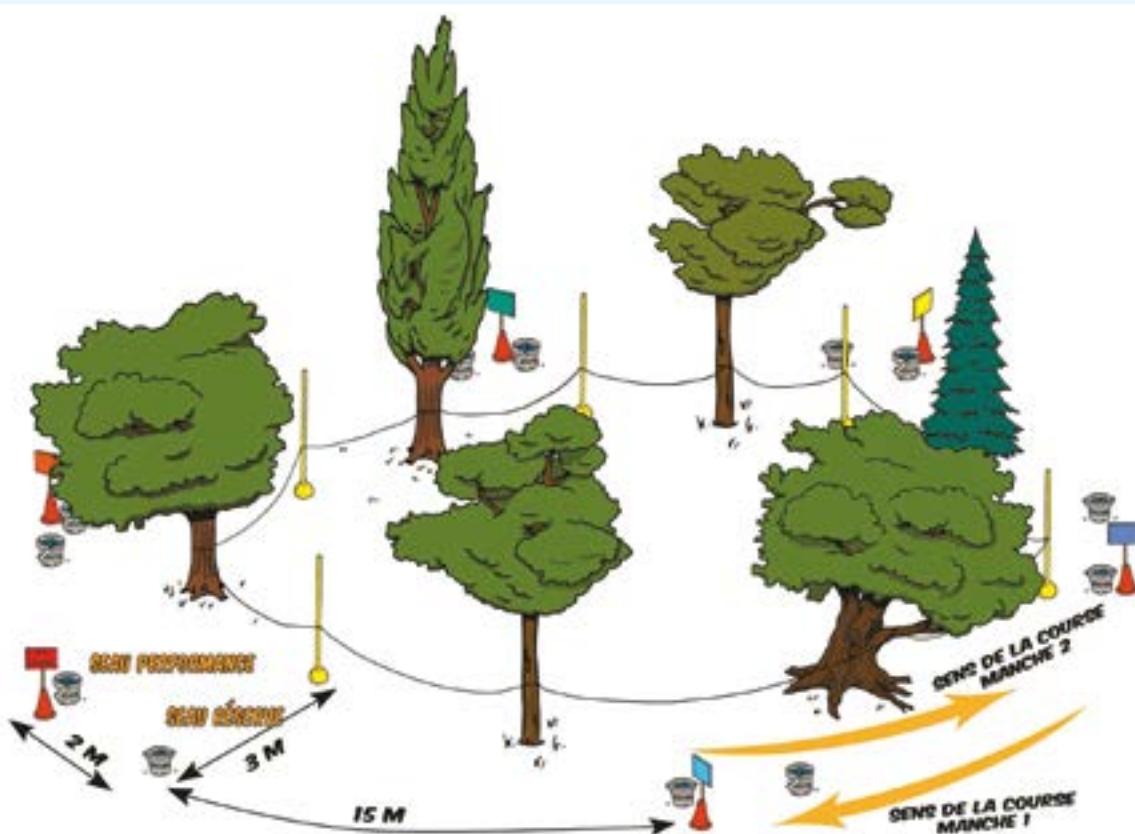
**Matériel**

Bouchons, récipients, plots, jalons, rubalise.

**Règles du jeu**

La partie est organisée en 2 manches :

- Lors de la première manche, les coureurs transfèrent les bouchons du « seau-réserve » vers le « seau-performance » comme dans le jeu « Le manège ». A l'issue du temps imparti, les enfants comptent le nombre de bouchons collectés.
  - Dans la deuxième manche et à l'inverse, les coureurs essaient de vider le « seau-performance » dans le « seau-réserve » sur la même durée de jeu que la première manche. Un bonus de 5 points est attribué aux équipes qui ont vidé leur « seau-performance » sur la durée impartie.
- Durée :  $2 \times 4'$ .



### ENFANT

**But**

Mon équipe doit transférer le même nombre de bouchons sur un temps identique.

**Critère de réussite**

Mon équipe réussit si elle transfère le plus de bouchons possibles lors de la première manche...

**Critère de réalisation**

...et à condition qu'elle puisse transférer le même nombre de bouchons dans l'autre manche.

### VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmenter ou diminuer les durées des manches et/ou le temps de récupération.
- Si le « seau-performance » a été vidé avant le temps imparti, le jeu s'arrête pour l'équipe avec un bonus de 2 points de plus.

ÉTAPE  
2

Je mesure ma performance

# PARCOURS À LA CARTE (Anim'Athlé #29)

## EDUCATEUR

**Objectif**

S'entendre sur un projet de performance.

## SITUATION

**Matériel**

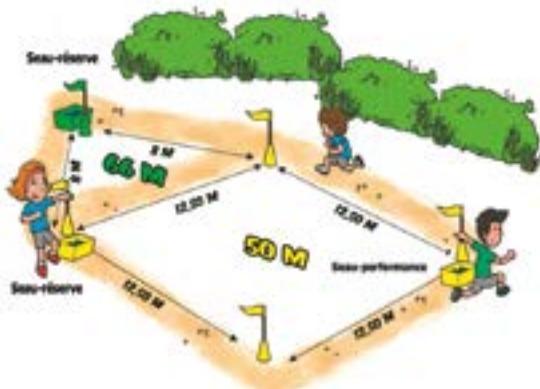
Jalons de 2 couleurs, récipients, bouchons de 2 couleurs.

**Règle de jeu**

Le départ a lieu au niveau du « seau-performance ». Lors de leur parcours, les coureurs prennent un bouchon dans un des « seaux-réserves » et le transfert dans le « seau-performance ». La boucle jaune permet de gagner un bouchon d'une valeur de 1 point. La boucle verte permet d'augmenter la valeur du bouchon à 3 points. En revanche, il y a obligation de courir sur l'ensemble de ce parcours (66m) sinon les points ne sont pas comptabilisés.

Après s'être testée sur le jeu, l'équipe annonce le nombre de points qu'elle va réaliser. Les écarts avec la performance annoncée apportent des pénalités : + ou - 1 point = - 1 point, + ou - 2 points = - 2 points...

Durée : 3' à 6' par partie.



## ENFANT

**But**

Mon équipe gagne si elle s'entend sur un projet de performance partagé.

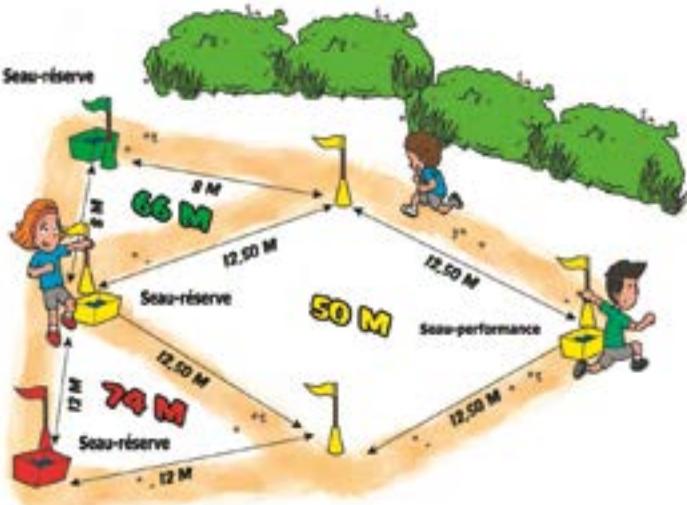
**Critère de réussite**

Nous réussissons si nous marquons le plus de points possibles...

**Critère de réalisation**

...et à condition que nous respections nos projets individuels.

## VARIABLES D'ÉVOLUTION



- Augmenter ou diminuer la durée du jeu, le nombre d'équipiers.
- Rajouter une autre boucle bonus à 5 points avec, là aussi, obligation de courir.



Étape 1

- L'imitation

- La bonne distance

- L'étoile  
(Anim'Athlé #29)

*J'adapte*

*ma*

*vitesse*

*de*

*déplace-  
ment*

- Le régulo

- Le train

- En même temps

- La rencontre

- L'entonnoir

Étape 2

- Le steeple  
(Anim'Athlé #17)

ÉTAPE  
1*J'adapte ma vitesse de déplacement*

## L'IMITATION

### EDUCATEUR

Objectif	Reproduire la durée d'un effort.
----------	----------------------------------

### SITUATION

Organisation	Un espace naturel.
--------------	--------------------

Règles du jeu	Les équipes de 3 à 4 enfants observent une équipe qui se déplace sur un parcours. L'équipe observée doit rester groupée. Le parcours doit toujours être vu de toutes les équipes qui observent. Le temps du parcours est chronométré et ne doit pas excéder 30''. A la suite, les groupes se succèdent sans être vus par les autres pour réaliser un parcours similaire durant un temps identique. L'équipe qui s'est le plus rapprochée de la durée observée propose à son tour un nouveau parcours.
---------------	---



### ENFANT

But	Le groupe reproduit un déplacement selon une durée identique.
-----	---

Critère de réussite	On réussit si on réalise un parcours similaire...
---------------------	---

Critère de réalisation	...et à condition qu'on l'effectue durant le même temps
------------------------	---

### VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmenter ou diminuer le temps du parcours observé.
- Le déplacement observé alterne des séquences marchées et d'autres courues.
- Aménager l'espace.
- Sur 10 bouchons attribués au départ à chaque équipe, enlever 1 bouchon par tranche de 5'' d'erreur.

ÉTAPE  
1*J'adapte ma vitesse de déplacement*

## LA BONNE DISTANCE

### EDUCATEUR

**Objectif**

Se répartir des distances à parcourir au sein d'un collectif.

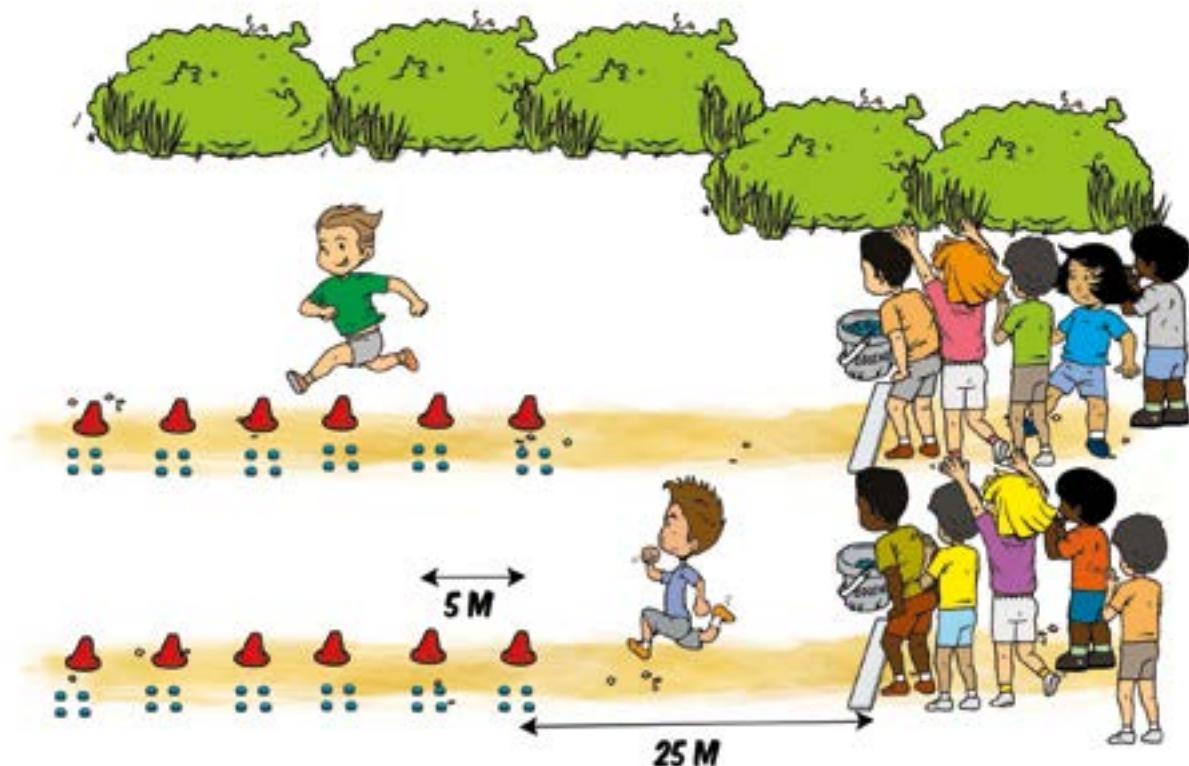
### SITUATION

**Matériel**

Plots, bouchons.

**Règles du jeu**

Les 6 coureurs, à tour de rôle (ils se tapent dans la main lors du relais), transfèrent un à un les bouchons placés près des plots dans le seau performance. Chaque coureur choisit le plot qu'il souhaite atteindre. L'équipe gagnante est celle qui a transféré tous (ou le plus de) bouchons avant l'autre ou les autres équipes défiées. Tout bouchon touché avant le signal de fin est comptabilisé.  
Durée : 4 à 6'.



### ENFANT

**But**

Je dois rapporter le plus de bouchons possibles pour mon équipe.

**Critère de réussite**

Je réussis si je rapporte le plus de bouchons possibles...

**Critère de réalisation**

...et à condition que je cours sur la distance qui me convient le mieux.

### VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmenter ou diminuer les distances et/ou la durée du jeu.
- Différencier la valeur des bouchons en fonction de leur distance (1<sup>er</sup> plot = 1 point, 2<sup>ème</sup> = 2 points...).
- Pour une même équipe, 2 enfants partent en même temps et transmettent, à la fin de leur parcours, un témoin au coureur suivant.

ÉTAPE  
1*J'adapte ma vitesse de déplacement*

# L'ÉTOILE (Anim'Athlé #29)

## EDUCATEUR

**Objectif**

Adapter sa vitesse de déplacement en fonction de la distance.

## SITUATION

**Matériel**

Récipients de couleurs différentes, jalons.

**Organisation**

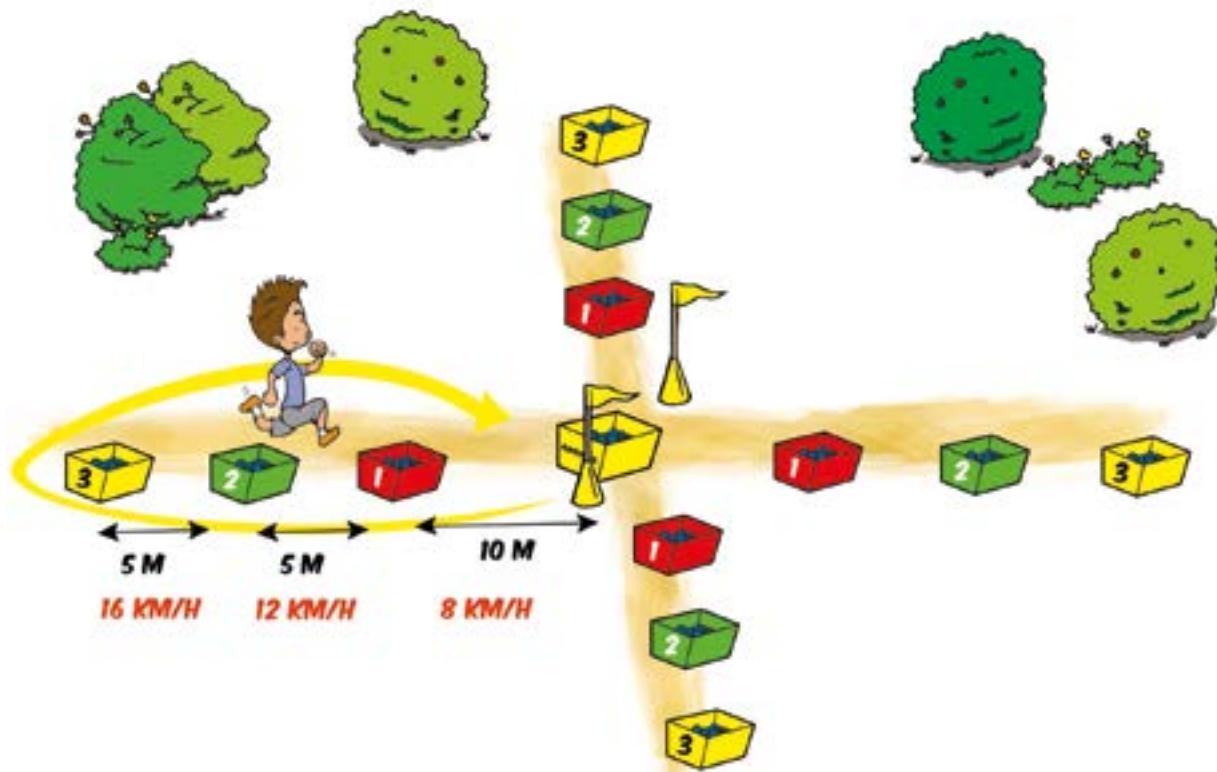
Installer autant de branches d'étoile qu'il y a d'enfants (limiter l'organisation à 8 enfants).

**Règles du jeu**

Les enfants choisissent une branche. Au signal de départ, tout le monde part du centre et va poser son bouchon dans le récipient le plus éloigné pour lui, à condition d'être revenu au centre (jalons jaunes) toutes les 9" (coup de sifflet). Ils reprennent un bouchon et ainsi de suite.

A la fin du jeu, les enfants comptent les points obtenus : récipient rouge = 1 pt, récipient vert = 2 pts, récipient jaune = 3 pts.

Durée : entre 4 et 6'.



## ENFANT

**But** Je marque le plus de points possibles.

**Critère de réussite** Je réussis si je choisis le récipient qui me rapporte le plus de points...

**Critère de réalisation** ...et à condition que je sois de retour à la base centrale au coup de sifflet.

## VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmentation du temps et/ou de la distance.
- Modifier la valeur des bouchons.

ÉTAPE  
2*J'adapte ma vitesse de déplacement*

# LE RÉGULO

## EDUCATEUR

**Objectif**

Adapter sa vitesse de déplacement en fonction d'un projet collectif.

## SITUATION

**Matériel**

Bouchons de 3 couleurs différentes, rubalise, plots, récipients.

**Organisation**

Les 3 circuits emboîtés de 130 m (rectangle de 35 x 30), 160 m (50 x 30) et 200 m (70 x 30) sont jalonnés par des bandes de rubalise ou plots. Sur la largeur commune aux 3 parcours sont disposées les « seaux-performances » de chaque équipe. 3 « seaux-réserve » contenant des bouchons de couleurs différentes (une couleur par parcours) sont disposés au milieu de chacune des largeurs opposées. Les coureurs d'une même équipe sont identifiés par des maillots ou des dossards.

**Règles du jeu**

Le départ et l'arrivée se font à partir des bases équipes. Au signal de départ, les coureurs de toutes les équipes partent dans le même sens et empruntent le parcours qu'ils veulent en prenant en compte le fait qu'ils devront se regrouper en équipes dans les zones prévues à cet effet (zones latérales de regroupement de 35 m). Le but est d'accumuler le plus de points possibles durant le temps de course. Selon le parcours choisi, la valeur des bouchons est différente :

- la grande boucle permet de gagner 3 points,
- la boucle intermédiaire 2 points,
- la petite boucle 1 point.

Durée : 6 à 8'.



## ENFANT

**But**

Mon équipe doit marquer le plus de points possibles.

**Critère de réussite**

Je réussis si j'emprunte la boucle qui me permet de marquer le plus de points possibles...

**Critère de réalisation**

...et à condition que je me retrouve avec mes équipiers dans les zones de regroupement prévues à cet effet à la fin de chaque parcours.

## VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Obliger le groupe à utiliser au moins 2 parcours différents à chaque tour.
- Augmenter ou diminuer la durée d'effort.
- Augmenter ou diminuer la distance des boucles.

ÉTAPE  
2*J'adapte ma vitesse de déplacement***LE TRAIN****EDUCATEUR****Objectif**

Adapter la vitesse de déplacement de l'équipe en fonction d'un projet collectif.

**SITUATION****Matériel**

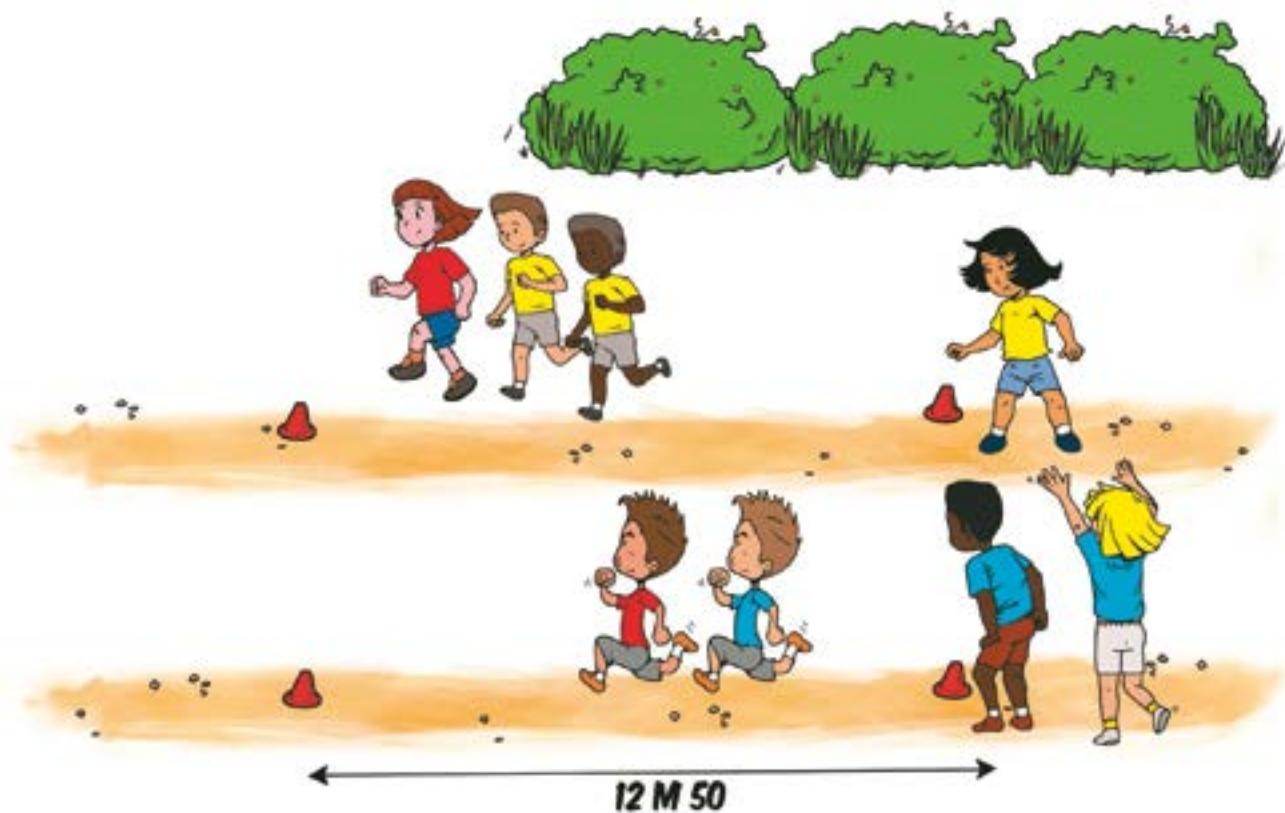
Jalons, chasubles.

**Organisation**

Les équipes de 4 enfants se défient sur un parcours en épingle de 12 m 50.

**Règles du jeu**

Au signal de départ, les enfants porteurs de la chasuble (les locomotives) réalisent le parcours en allers et retours. A chaque passage par la base, ils emmènent avec eux un autre coureur et ainsi de suite jusqu'au dernier coureur. Les suiveurs doivent courir en colonne derrière la locomotive (pas plus d'1 m d'écart). L'équipe gagnante est celle qui arrive en premier et qui est restée groupée.  
Réaliser 4 manches en changeant de locomotive à chaque fois.

**ENFANT****But**

Mon équipe se déplace groupée le plus vite possible.

**Critère de réussite**

Nous réussissons si nous allons le plus vite possible...

**Critère de réalisation**

...et à condition que l'allure de déplacement soit adaptée aux possibilités de chacun.

**VARIABLES D'ÉVOLUTION**

- Augmenter ou diminuer la distance.
- Augmenter ou diminuer le nombre de coureurs par équipe.
- Classer les équipes que sur une seule manche (contribue à une stratégie d'équipe pour répartir les ordres de course en fonction des possibilités de chaque coureur).



ÉTAPE  
2

*J'adapte ma vitesse de déplacement*

## EN MÊME TEMPS (Anim'Athlé #29)

### EDUCATEUR

**Objectif**

Adapter sa vitesse de déplacement en fonction d'un partenaire.

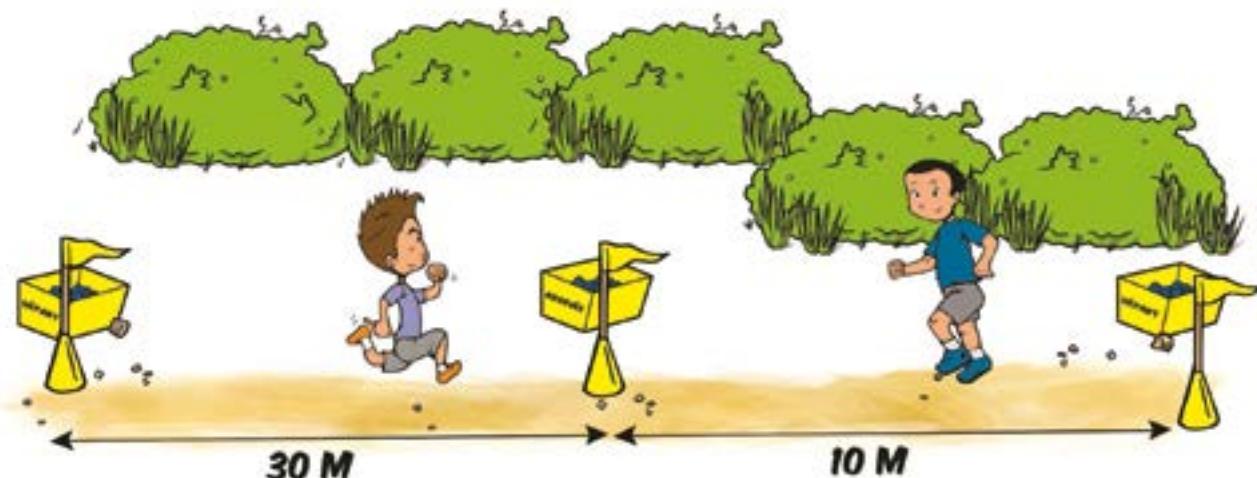
### SITUATION

**Matériel**

3 récipients, bouchons, 3 jalons, un témoin.

**Règles du jeu**

Les duos d'enfants doivent adapter mutuellement leurs allures afin d'être toujours en déplacement et de se transmettre le témoin au centre du dispositif. A chaque aller / retour réalisé, ils transfèrent un bouchon du jalon vers la boîte centrale.  
Durée 6 à 12'.



### ENFANT

**But**

Je gagne le plus de bouchons possibles

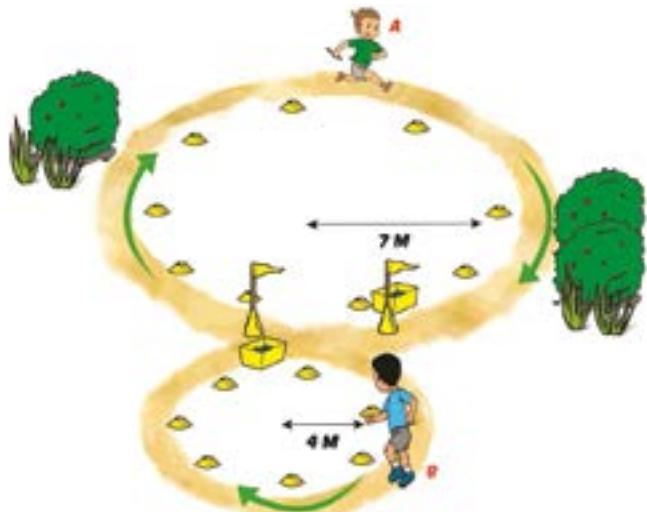
**Critère de réussite**

Je réussis si je rapporte le plus de bouchons possibles...

**Critère de réalisation**

...et à condition que je sois toujours en déplacement et que j'arrive en même temps que mon partenaire à la zone de transmission du témoin.

### VARIABLES D'ÉVOLUTION



- Adapter sa vitesse de déplacement sur la petite boucle afin de transmettre le témoin à son partenaire au noeud du 8 puis faire la grande boucle et ainsi de suite. A chaque croisement transférer un bouchon.

ÉTAPE  
2*J'adapte ma vitesse de déplacement*

## LA RENCONTRE

### EDUCATEUR

**Objectif**

Adapter sa vitesse de déplacement en fonction d'une autre équipe.

### SITUATION

**Matériel**

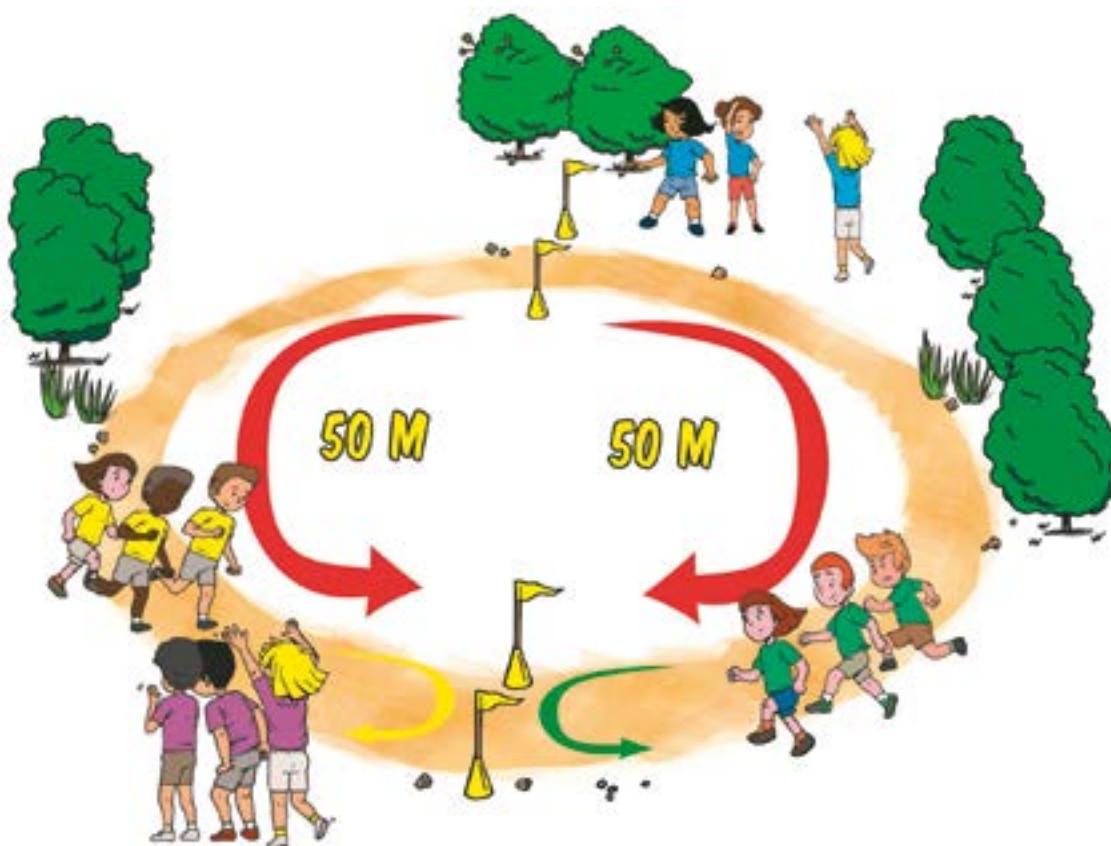
Jalons, rubalise.

**Organisation**

Un circuit de 100 mètres divisé en 2 parties.

**Règles du jeu**

Au départ d'un parcours circulaire de 100 mètres, 2 équipes de 2 ou 3 coureurs partent en même temps dans le sens opposé. Elles doivent se croiser en aller et retour tous les 50 mètres au niveau des jalons. A chaque croisement simultané, elles ajoutent un point à leur score. Les équipes en observation / récupération note le score.  
Organiser un tournoi à l'issue duquel l'équipe gagnante sera celle qui aura accumulé le plus de points.  
Durée : 4 à 6'.



### ENFANT

**But**

Mon équipe marque le plus de points possibles.

**Critère de réussite**

Nous réussissons si nous réalisons le plus de croisements possibles...

**Critère de réalisation**

...et à condition que nous adaptons notre allure de déplacement à l'autre équipe.

### VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmentation du temps et / ou de la distance.
- Les équipes déterminent un nombre de croisements à réaliser ou à battre (notion de record).
- Augmentation du nombre de coureurs par équipe.

ÉTAPE  
2*J'adapte ma vitesse de déplacement*

## L'ENTONNOIR

### EDUCATEUR

**Objectif**

Adapter sa vitesse de déplacement en fonction des contraintes de course.

### SITUATION

**Matériel**

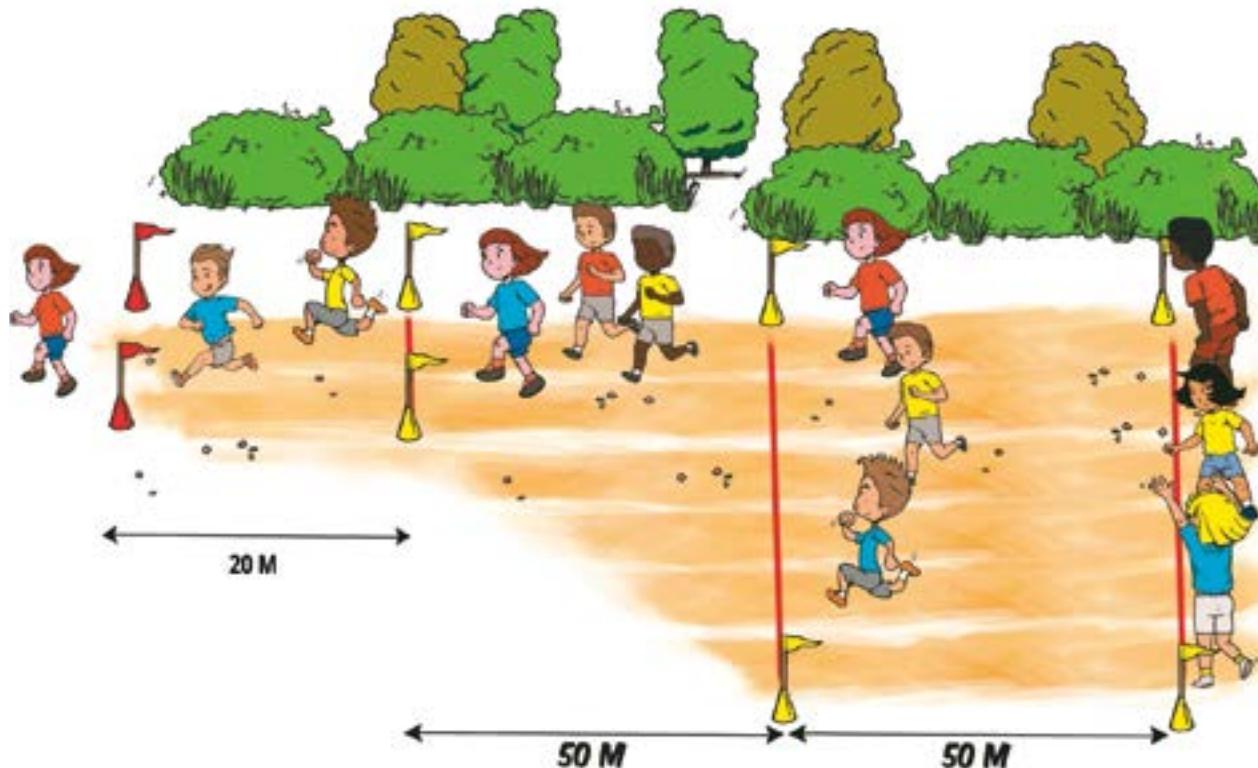
Rubalise, jalons ou plots.

**Organisation**

Les enfants d'une même équipe identifiés par une chasuble sont alignés en différentes vagues.

**Règles du jeu**

Au premier signal, la première vague d'enfants se déplace sur une section de 50 m en maintenant une ligne de front. Sur les 50 m suivants, les enfants ont le droit d'accélérer pour passer le goulet de l'entonnoir en premier.  
Les différentes vagues passent à tour de rôle. Des points sont attribués selon l'ordre d'arrivée : 1 point pour le 1er, 2 points pour le 2ème...  
L'équipe gagnante est celle qui a l'issue de toutes les manches la moins de points.



### ENFANT

**But**

Mon équipe marque le moins de points.

**Critère de réussite**

Je réussis si j'arrive dans les premiers à l'arrivée...

**Critère de réalisation**

...et à condition que je respecte les consignes de jeu.

### VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmenter ou diminuer les distances d'accélération et / ou de préparation.
- Réaliser plusieurs manches afin d'homogénéiser les niveaux dans les groupes.
- Laisser les équipes décider de la répartition au sein des groupes.
- Répartir 2 enfants d'une même équipe dans une même vague.

ÉTAPE  
2*J'adapte ma vitesse de déplacement*

## LE STEEPLE (Anim'Athlé #17)

### EDUCATEUR

**Objectif**

Adapter sa vitesse de déplacement en fonction des contraintes de course.

### SITUATION

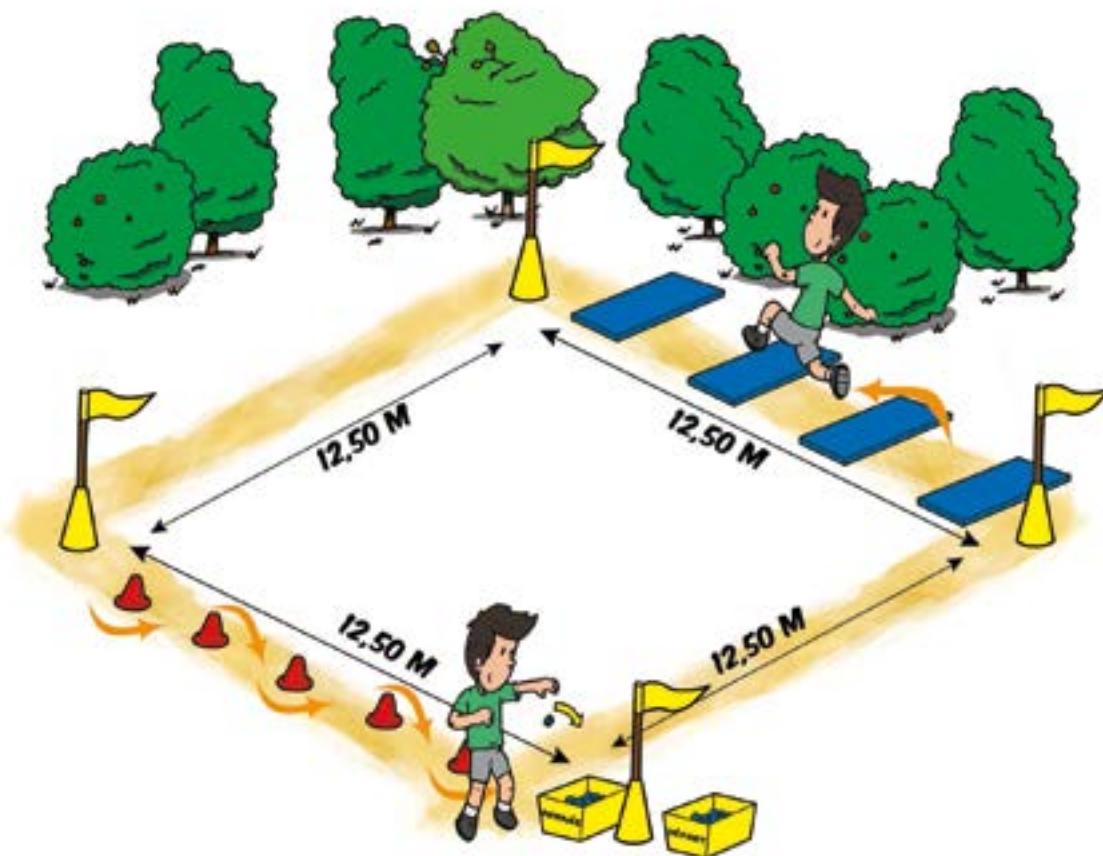
**Matériel**

2 Récipients, bouchons, 4 jalons, 4 tapis de 0,5 x 1 m, 6 plots.

**Règles du jeu**

À chaque tour, l'enfant transfère un bouchon du « seau-réserve » au « seau-performance ». Il a le choix de son allure de déplacement (marche ou course) sur les 2 sections libres, mais il est obligé de courir sur les sections avec obstacles et slalom.

Durée entre 4 et 6'.



### ENFANT

**But**

Je transfère le plus de bouchons possibles.

**Critère de réussite**

Je réussis si je transfère le plus de bouchons possibles...

**Critère de réalisation**

...et à condition que je respecte les contraintes imposées.

### VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmentation du temps et / ou de la distance.
- Aménagements de l'espace : mettre des obstacles à contraintes différentes (long, haut, masquant, culturel) ou imposer des modes de déplacement (pas chassés par exemple).



## Étape 1

- Le déménageur  
(Anim'Athlé #17)

- Le triangle  
(Anim'Athlé #7)

- Poule, renard, vipère

- Les jalons rouges  
(Anim'Athlé #17)

- Interval training

- Tous ensemble

- La mémoire

*Je prends  
du plaisir  
à me  
surpasser*

## Étape 2

- A l'écoute  
(Anim'Athlé #17 et #29)

ÉTAPE  
1

Je prends du plaisir à me surpasser

## LE DÉMÉNAGEUR (ANIM'ATHLÉ #17)

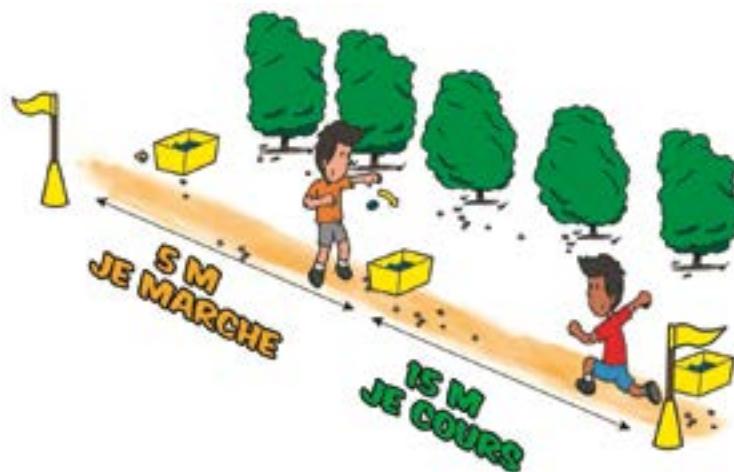
### EDUCATEUR

<b>Objectif</b>	Produire un effort imposé.
-----------------	----------------------------

### SITUATION

<b>Matériel</b>	Jalons, récipients, bouchons.
-----------------	-------------------------------

<b>Règles du jeu</b>	Départ au centre du dispositif, courir sur les 15 m, prendre un bouchon, retourner au centre déposer le bouchon, puis continuer sur les 5 m du parcours marché, prendre à nouveau un bouchon et revenir en marchant déposer le bouchon au centre et ainsi de suite. Tout transfert commencé avant le signal de fin est comptabilisé. Réaliser plusieurs manches afin d'établir un record. Durée : de 2' à 3'.
----------------------	--



### ENFANT

<b>But</b>	Je gagne le plus de points possibles.
------------	---------------------------------------

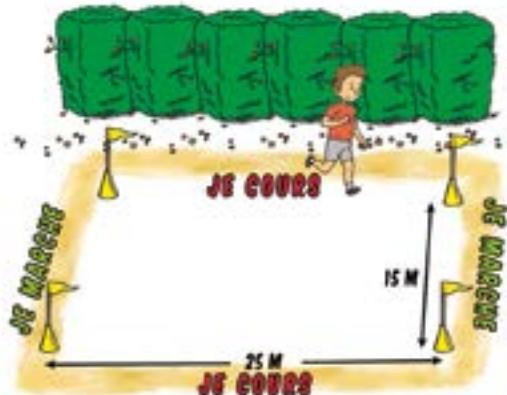
<b>Critère de réussite</b>	Je réussis si je transfère le plus de bouchons possibles...
----------------------------	---

<b>Critère de réalisation</b>	...et à condition que je respecte les allures de déplacement.
-------------------------------	---

### VARIABLES D'ÉVOLUTION

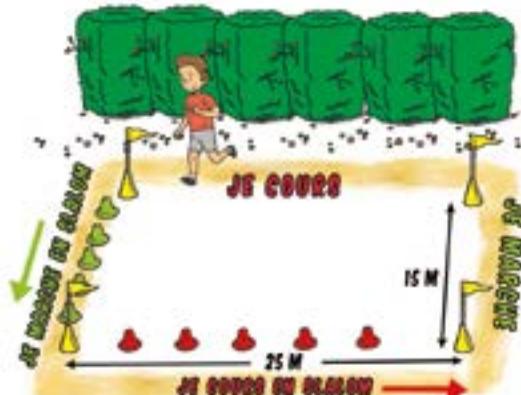
- Augmenter ou diminuer le temps ou les distances de déplacement.

Le rectangle des allures (Anim'Athlé #7)



Respecter les allures des différentes sections.

Le rectangle des slaloms (Anim'Athlé #7)



Respecter les allures des différentes sections.

ÉTAPE  
1

Je prends du plaisir à me surpasser

## LE TRIANGLE (ANIM'ATHLÉ #7)

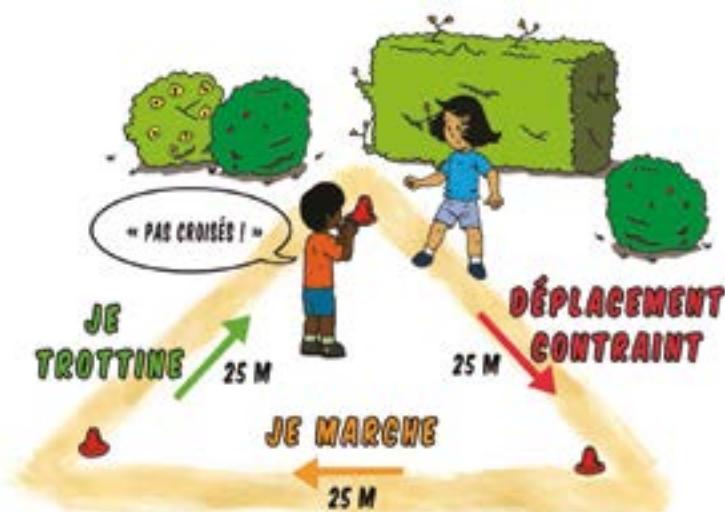
### EDUCATEUR

Objectif	Produire un déplacement imposé.
----------	---------------------------------

### SITUATION

Matériel	Plots.
----------	--------

Règles du jeu	Sur la section contrainte, marcher selon la consigne donnée par le maître du jeu : marche normale, marche rapide, marche en posant les pas sur une même ligne, marche en croisant les pas (pied droit à gauche de la ligne et pied gauche à droite de la ligne)... Durée : 2 à 3'.
---------------	---



### ENFANT

But	Je respecte les contraintes de déplacement.
-----	---

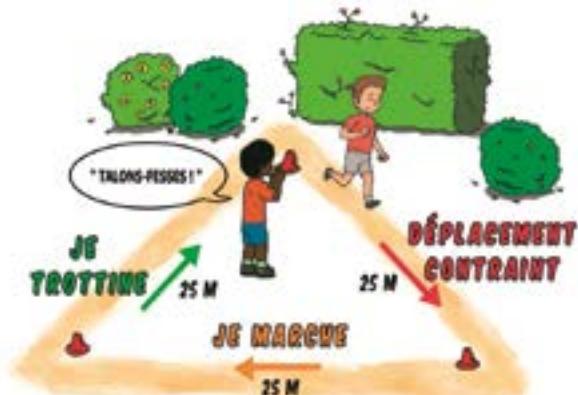
Critère de réussite	Je réussis si je me déplace constamment pendant la durée du jeu...
---------------------	--

Critère de réalisation	... et à condition que je respecte les allures et les contraintes de déplacement.
------------------------	---

### VARIABLES D'ÉVOLUTION

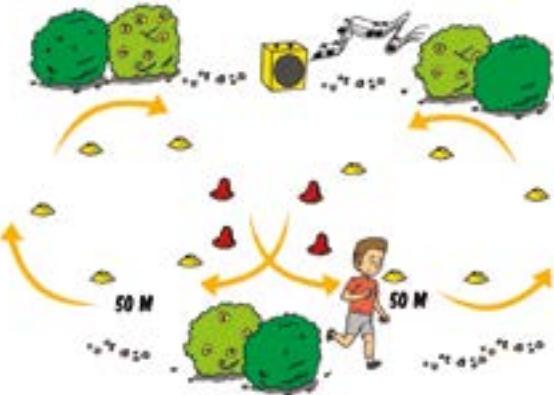
- Augmenter ou diminuer le temps ou les distances de déplacement.

#### Le triangle du coureur (Anim'Athlé #7)



Sur la section contrainte, se déplacer selon la consigne donnée par le maître du jeu : talon/fesse, jambes tendues, pas de géant...

#### Les ailes de papillon (Anim'Athlé #7)



Courir avec la musique et marcher dès que le maître du jeu stoppe la musique.

ÉTAPE  
1

Je prends du plaisir à me surpasser

# POULE, RENARD, VIPÈRE

## EDUCATEUR

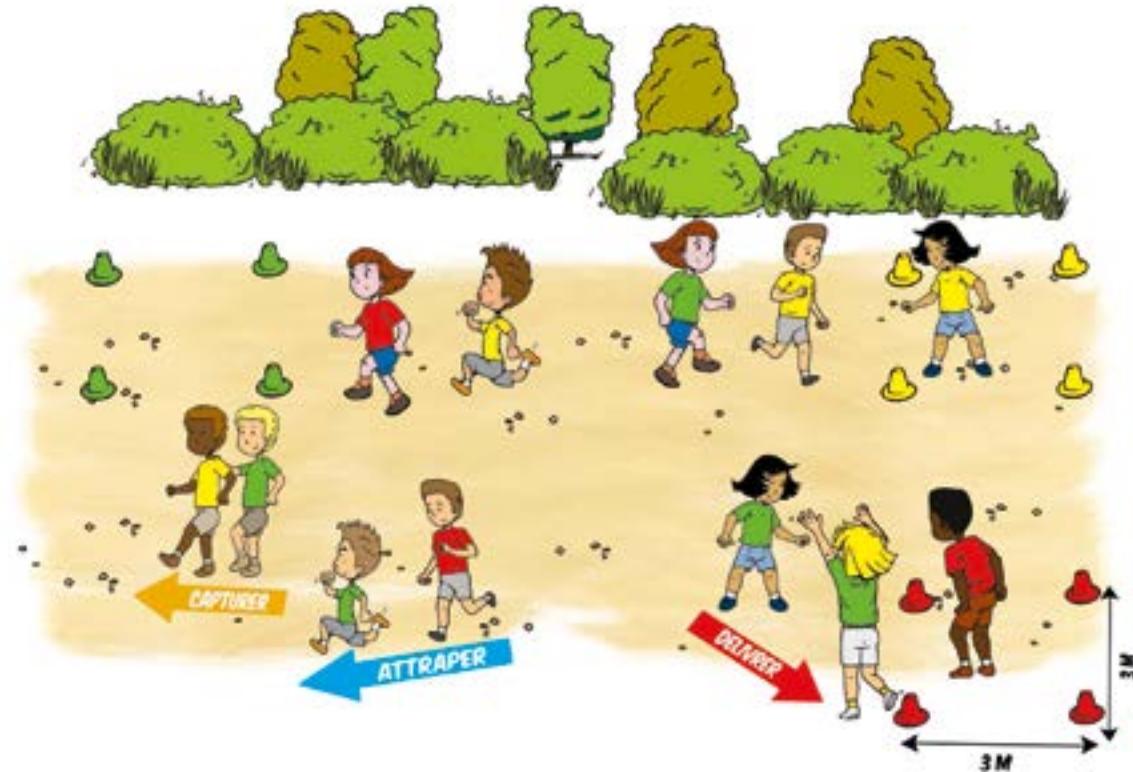
Objectif	Adapter son effort aux contraintes du jeu.
----------	--

## SITUATION

Matériel	3 couleurs de chasubles, plots.
----------	---------------------------------

Organisation	Tracer trois camps d'environ 3 mètres sur 3 très éloignés les uns des autres (20 à 30 m). Utiliser, si possible, un espace avec des obstacles naturels (arbustes, arbres...).
--------------	---

Règles du jeu	Les coureurs des 3 équipes identifiés par une couleur différente sont poules, renards ou vipères. Les poules attrapent les vipères, les vipères attrapent les renards, les renards attrapent les poules. L'enfant qui accompagne dans son camp un coureur attrapé ne peut pas être fait prisonnier. Les prisonniers forment une chaîne en se donnant la main et peuvent ainsi avancer dans la zone de jeu. Ils peuvent être tous délivrés si un des coureurs équipiers touche la main du dernier de la chaîne. Le jeu s'arrête à la fin du temps imparti ou si tous les coureurs d'une équipe sont prisonniers. Durée : 5' à 7' minutes par partie.
---------------	---



## ENFANT

But	Mon équipe fait plus de prisonniers que les autres équipes.
-----	---

Critère de réussite	Je réussis si je fais le plus de prisonniers possibles...
---------------------	---

Critère de réalisation	...et à condition que je ne me fasse pas attraper.
------------------------	--

## VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Sur une deuxième manche, on peut éloigner les perdants de leurs assaillants.
- Plusieurs manches avec des durées de jeu limitées. Pour une manche, chaque équipe comptabilise le nombre de prisonniers faits et marque des points en conséquence.

ÉTAPE  
1

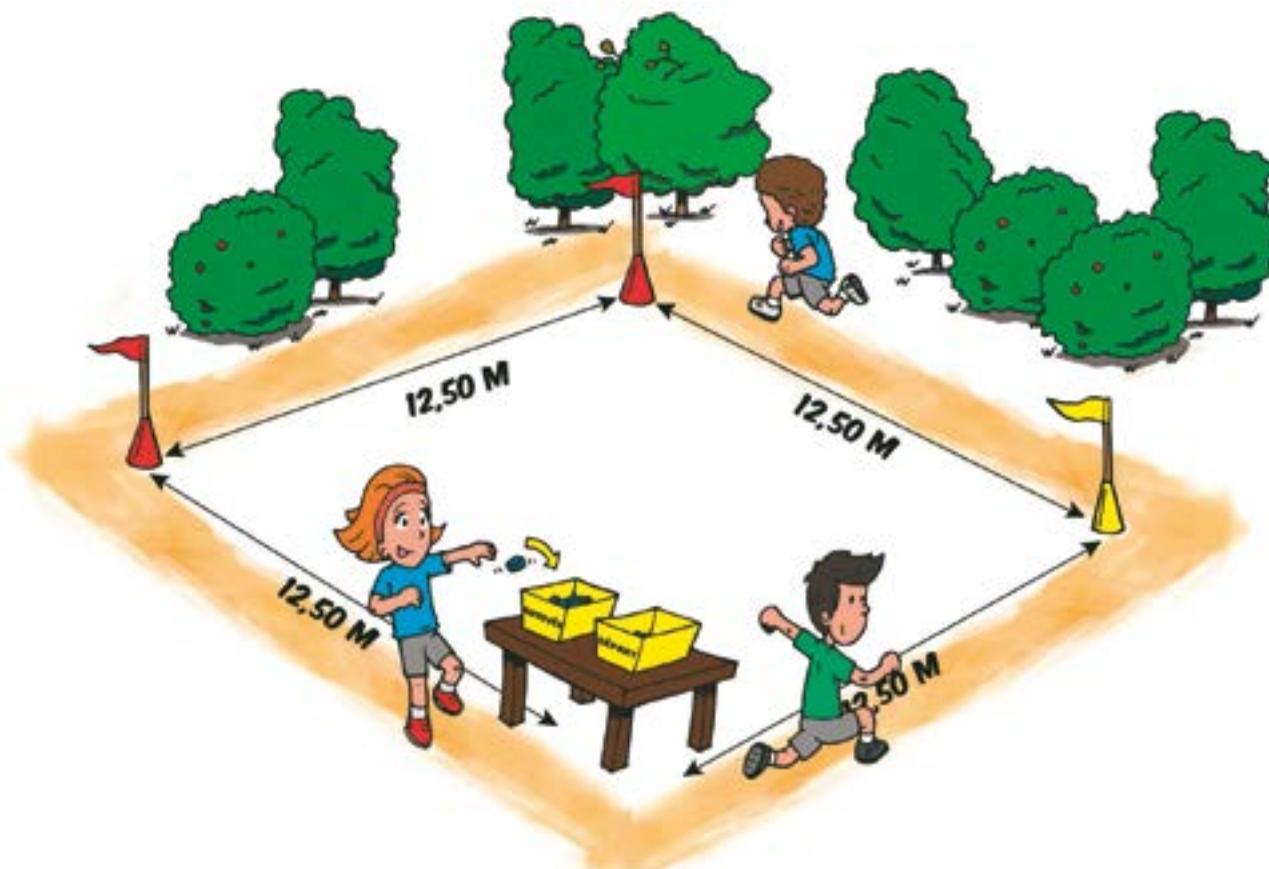
Je prends du plaisir à me surpasser

## LES JALONS ROUGES (ANIM'ATHLÉ #17)

### EDUCATEUR

**Objectif** Choisir quand récupérer.

### SITUATION

**Matériel** Jalons de 2 couleurs différentes, récipients.**Organisation** Il est possible de mettre 2 équipes de 5 à 7 coureurs.**Règles du jeu** A chaque tour, les enfants prennent un bouchon dans le « seau-réserve » qu'ils déposent dans leur « seau-performance » à la fin du tour. Les coureurs ne peuvent marcher qu'entre les 2 jalons rouges. Tout bouchon pris avant le signal de fin sera comptabilisé. Durée entre 4 et 6'.

### ENFANT

**But** Mon équipe doit comptabiliser le plus de bouchons possibles à la fin du temps imparti.**Critère de réussite** Je réussis si je transfère le plus de bouchons possibles...**Critère de réalisation** ...et à condition que je gère ma récupération dans la zone prévue.

### VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmenter ou diminuer la durée du jeu.
- Si la zone de récupération est utilisée le bouchon transféré est déposé dans un récipient différent du « seau-performance » et aura une valeur de point différente ou ne sera pas comptabilisé.

ÉTAPE  
2

Je prends du plaisir à me surpasser

# INTERVAL TRAINING

## EDUCATEUR

**Objectif** Se déplacer pour jouer à l'athlé.

## SITUATION

**Matériel** En fonction des ateliers Anim'Athlé retenus, des récipients et des bouchons.**Organisation** Les ateliers « Se projeter » et « Projeter », choisis par les élèves et/ou l'enseignant, sont répartis tous les 50 mètres sur un parcours circulaire. Numérotés, ils doivent être faits dans l'ordre. Au centre, une boucle de 50 mètres est balisée. Les règles de jeu, les critères de réalisation et de performance (de 1 à 3 points) des ateliers sont indiqués dans les fiches pédagogiques du fichier Anim'Athlé.**Règles du jeu** Les enfants sont répartis sur tous les ateliers. Au signal de départ, ils ne réalisent pas l'atelier sur lequel ils sont mais vont au suivant. A chaque atelier réalisé, ils retiennent la meilleure performance sur les 3 essais possibles (ils ne sont pas obligés de faire les 3 essais). Puis vont au centre du dispositif pour transférer du seau réserve vers leur seau performance le nombre de bouchons ainsi gagnés.  
S'ils constatent qu'il y a une queue à un atelier, ils peuvent choisir de réaliser la boucle de 50 m au centre du dispositif à raison de 2 points par tour. Là aussi, ils traduisent les points gagnés en bouchons.  
Durée : 10 à 12'.

## ENFANT

**But** Je marque le plus de points possibles.**Critère de réussite** Je réussis si j'arrive à marquer le plus de points possibles...**Critère de réalisation** ...et à condition que je gère ma récupération lors de mes passages aux ateliers.

## VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmenter ou diminuer le nombre d'ateliers.
- Augmenter ou diminuer les distances inter ateliers.

ÉTAPE  
2

Je prends du plaisir à me surpasser

## TOUS ENSEMBLE

### EDUCATEUR

Objectif	Gérer sa récupération en fonction d'un projet d'équipe.
----------	---

### SITUATION

Matériel	Bouchons, jalons, récipients de couleurs différentes.
----------	---

Organisation	Un circuit de 200 mètres , des équipes de 3 coureurs.
--------------	---

Règles du jeu	Les enfants réalisent des tours qui peuvent être effectués en fonction des capacités du moment de chacun : seul, par 2 ou en équipe de 3 coureurs. Tout tour commencé avant le signal de fin est comptabilisé. Durée : entre 6 et 8'. Tour réalisé par un coureur seul = 1 bouchon, Tour réalisé par un groupe deux coureurs = 2 bouchons par coureur, Tour réalisé par le groupe des trois coureurs = 3 bouchons par coureur.
---------------	--



### ENFANT

But	Mon équipe marque le plus de points possibles.
-----	--

Critère de réussite	Je réussis si je fais le plus de tours possibles...
---------------------	---

Critère de réalisation	...et à condition que je gère ma récupération en concertation avec mes équipiers.
------------------------	---

### VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmenter ou diminuer la durée d'effort.
- Augmenter ou diminuer la distance du parcours (attention plus celle-ci est courte et plus les enfants marquent des points ce qui entretient la motivation).
- Modifier le nombre de coureurs par équipe et donc la valeur des points.
- Obliger à ce qu'il y ait tout le temps au moins un coureur.

ÉTAPE  
2

Je prends du plaisir à me surpasser

# LA MÉMOIRE

## EDUCATEUR

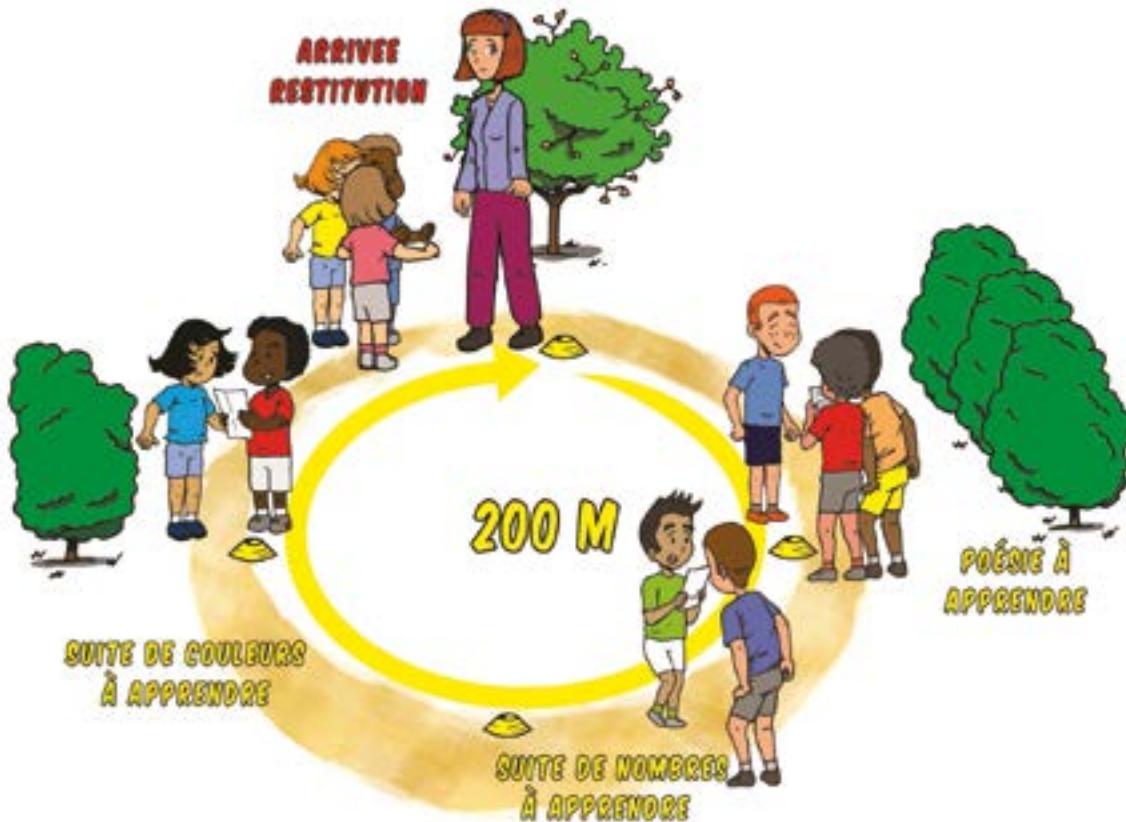
<b>Objectif</b>	Décenter son attention.
-----------------	-------------------------

## SITUATION

<b>Matériel</b>	Rubalise ou plots, chronomètres.
-----------------	----------------------------------

<b>Organisation</b>	Un circuit de 200 mètres.
---------------------	---------------------------

<b>Règles du jeu</b>	Les équipes de 2 ou 3 enfants dont 1 est muni d'un chronomètre (le maître du temps) se déplacent en groupe et doivent mémoriser un thème différent (suite de nombres, poèmes, camaïeu de couleurs...) proposés par des responsables de base. Pour l'ensemble du jeu, y compris les réponses restituées, ils disposent d'un temps limité de 3'. Chaque réponse restituée juste = 5 points. - 1 Point par dizaine de secondes dépassées.
----------------------	---



## ENFANT

<b>But</b>	Mon équipe marque le plus de points possibles.
------------	--

<b>Critère de réussite</b>	Nous réussissons si nous marquons le plus de points possibles...
----------------------------	--

<b>Critère de réalisation</b>	...et à condition que nous soyons concentrés lors des épreuves de mémorisation.
-------------------------------	---

## VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmenter ou diminuer les distances entre les bases et/ou ajouter des bases.
- Utiliser les acquis de la classe : tables de multiplication, poésie apprise, ordre des couleurs de l'arc en ciel, dates historiques, capitales, règles de grammaire ou de conjugaison...

ÉTAPE  
2

Je prends du plaisir à me surpasser

## A L'ÉCOUTE (ANIM'ATHLÉ #17 & #29)

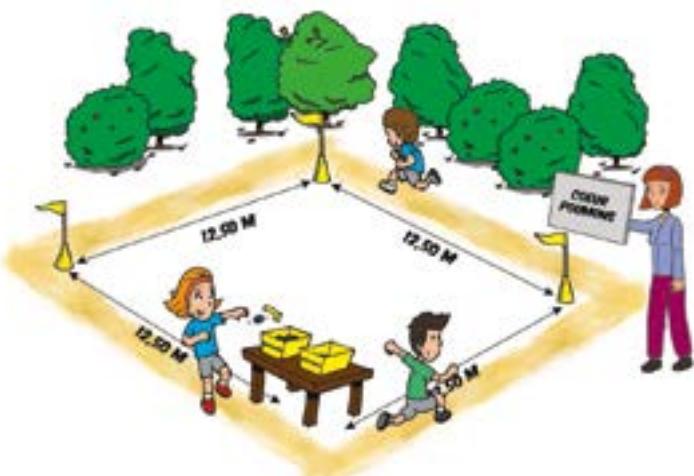
### EDUCATEUR

<b>Objectif</b>	Écouter son corps.
-----------------	--------------------

### SITUATION

<b>Matériel</b>	Jalons, récipients, bouchons.
-----------------	-------------------------------

<b>Règles du jeu</b>	Même règle que le jeu « Les lièvres pressés » (Anim'Athlé #17). Dès que l'adulte montre une pancarte ou annonce (œur, souffle ou douleurs), je m'arrête pour écouter ou pour me concentrer sur le thème demandé. Au coup de sifflet, je repars. Durée : 3 à 6'.
----------------------	--



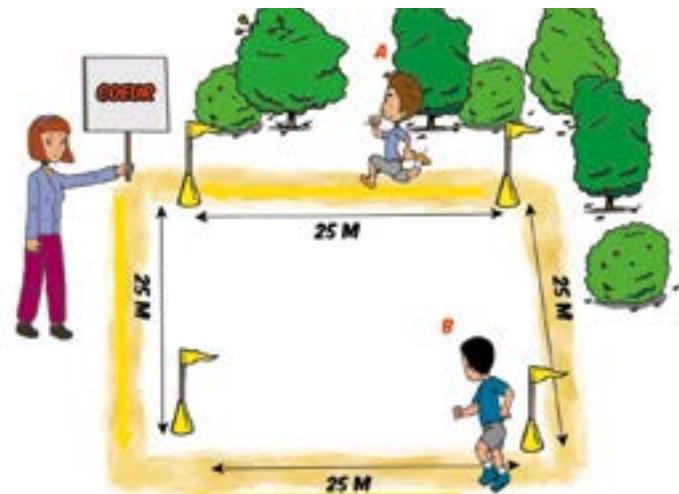
### ENFANT

<b>But</b>	Je transfère le plus de bouchons possibles.
------------	---

<b>Critère de réussite</b>	Je réussis si je me déplace le plus vite possible...
----------------------------	--

<b>Critère de réalisation</b>	...et à condition que je m'intéresse aux indicateurs d'effort.
-------------------------------	--

### VARIABLES D'ÉVOLUTION



- Augmenter ou diminuer la durée du jeu.
- Même règle que le jeu « Le lièvre et la tortue » (Anim'Athlé #29).



## Étape 1

- Le finish
- Le drapeau anglais
- Walk, run and sprint

## Étape 2

- La course aux points
- La course au temps
- Compte à rebours

***Je me  
confronte  
aux  
autres***

ÉTAPE  
1

Je me confronte aux autres

## LE FINISH

### EDUCATEUR

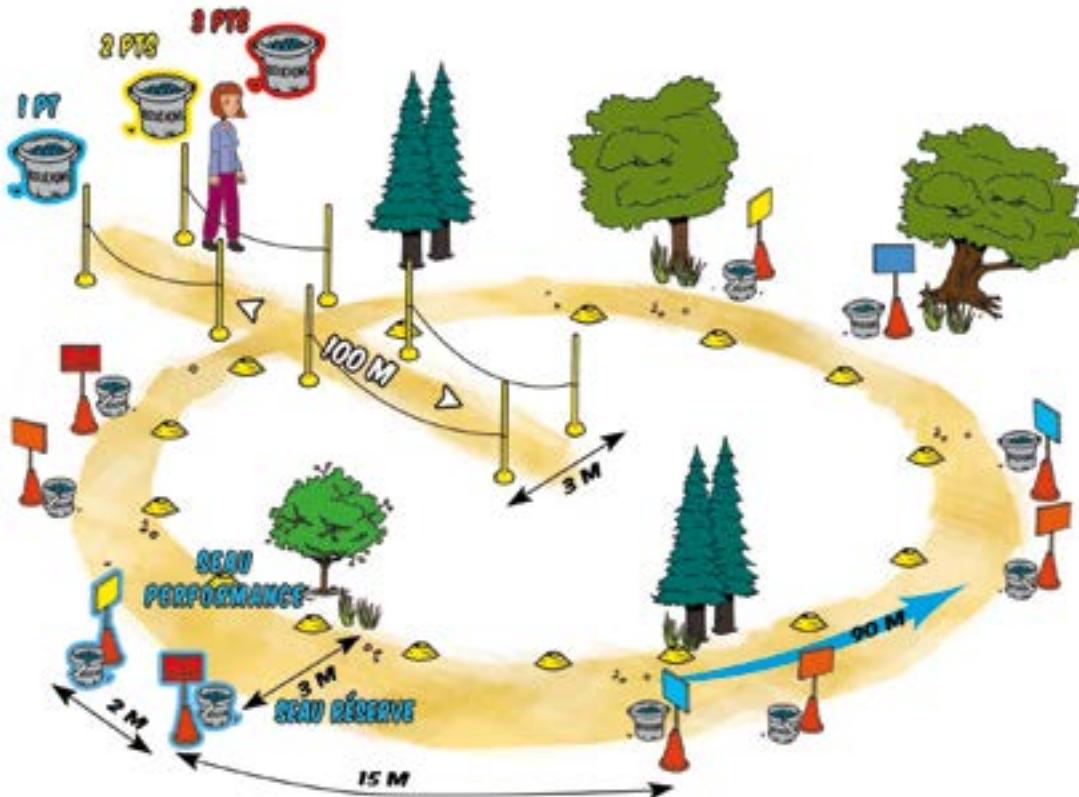
<b>Objectif</b>	Finir vite pour son équipe.
-----------------	-----------------------------

### SITUATION

<b>Matériel</b>	Bouchons, récipients, plots, jalons, rubalise.
-----------------	--

<b>Organisation</b>	Même organisation que le jeu « Le manège » avec au centre du parcours circulaire la matérialisation par de la rubalise et des jalons d'un couloir de 100 mètres de long et de 3 mètres de large.
---------------------	--

<b>Règles du jeu</b>	Mêmes règles que le jeu du manège pour le transfert des bouchons. Au coup de sifflet final, les coureurs se précipitent au centre du parcours avec leur bouchon pour rejoindre l'arrivée par le couloir. En fonction des ordres d'arrivée, des points bonus sont attribués aux équipes : - Le premier tiers des coureurs est dirigé vers le saut 1 bouchon = 3 points, - Le deuxième tiers vers le saut 1 bouchon = 2 points, - Le dernier tiers vers le saut 1 bouchon = 1 point. Durée : de 6 à 8'.
----------------------	--



### ENFANT

<b>But</b>	Je gère mon effort afin de finir le plus vite possible.
------------	---

<b>Critère de réussite</b>	Je réussis si je fais le plus de tours possibles...
----------------------------	---

<b>Critère de réalisation</b>	... et à condition que je puisse accélérer à la fin.
-------------------------------	--

### VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Allonger ou réduire la distance du couloir.



**ÉTAPE**  
**1**

*Je me confronte aux autres*

## LE DRAPEAU ANGLAIS

### EDUCATEUR

**Objectif**

Participer à une stratégie d'équipe.

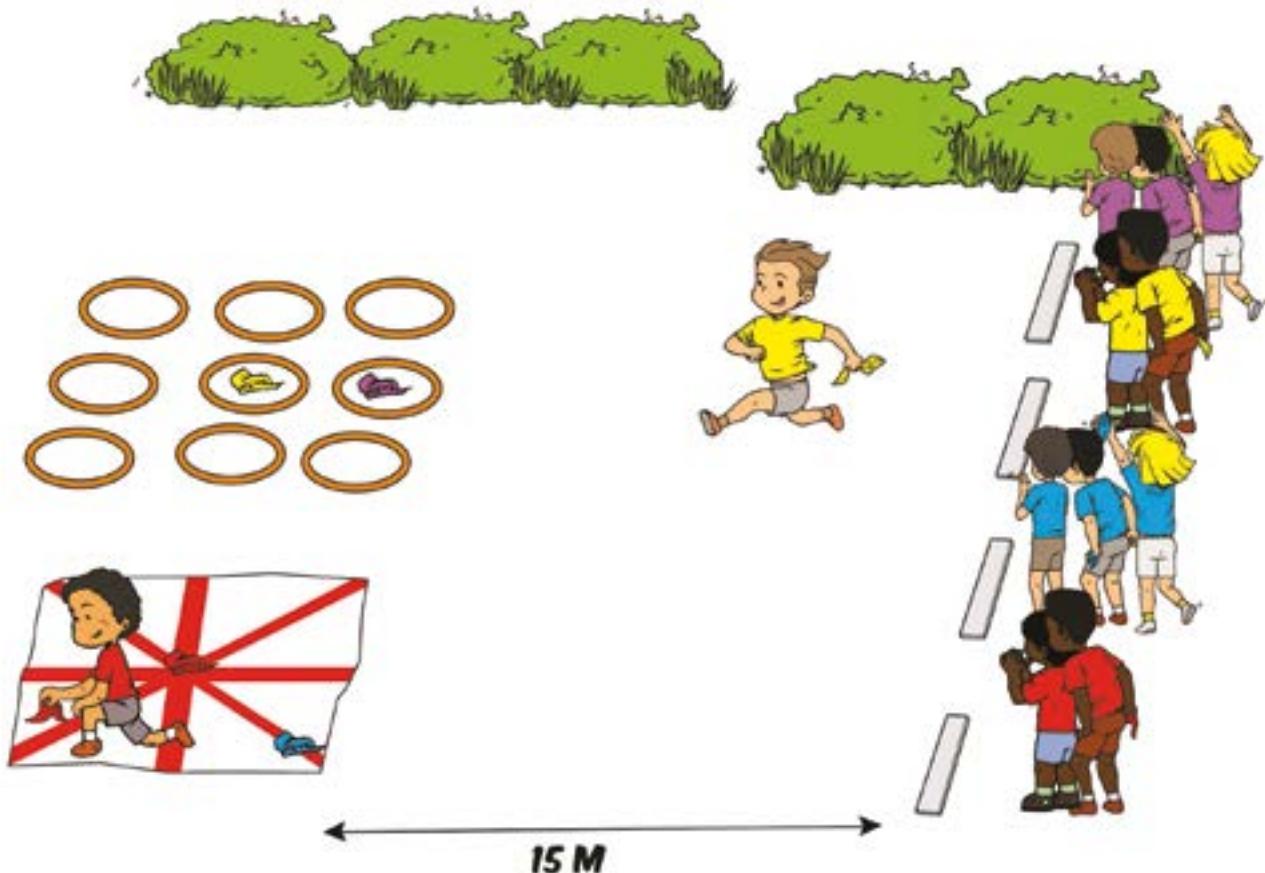
### SITUATION

**Matériel**

Matériel nécessaire pour le tracé du drapeau ou du morpion (craie, cerceaux, bandes...), foulards de couleurs différentes.

**Règles du jeu**

Les défis opposent 2 équipes de 3 enfants ayant chacun un foulard. Au signal sonore de départ, l'enfant de l'équipe qui a gagné le tirage au sort court pour poser à une des intersections du drapeau anglais (ou dans un des cerceaux du morpion) un foulard. Puis, dès qu'il a regagné sa base, l'enfant de l'équipe opposée part pour déposer un foulard et ainsi de suite. Lorsque tous les foulards sont posés et si aucune des 2 équipes n'a aligné ses 3 foulards, le jeu continue par le déplacement d'un foulard à chaque nouveau relais.



### ENFANT

**But**

Mon équipe doit réaliser l'alignement avant l'autre équipe.

**Critère de réussite**

Nous réussissons si nous alignons les 3 foulards avant l'autre équipe...

**Critère de réalisation**

...et à condition que nous soyons les plus rapides et les plus stratégies.

### VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmenter ou réduire la distance entre les équipes et le drapeau.
- Réaliser le jeu avec les 2 équipes en défi simultané et non alternatif.

ÉTAPE  
1

Je me confronte aux autres

# WALK, RUN AND SPRINT

## EDUCATEUR

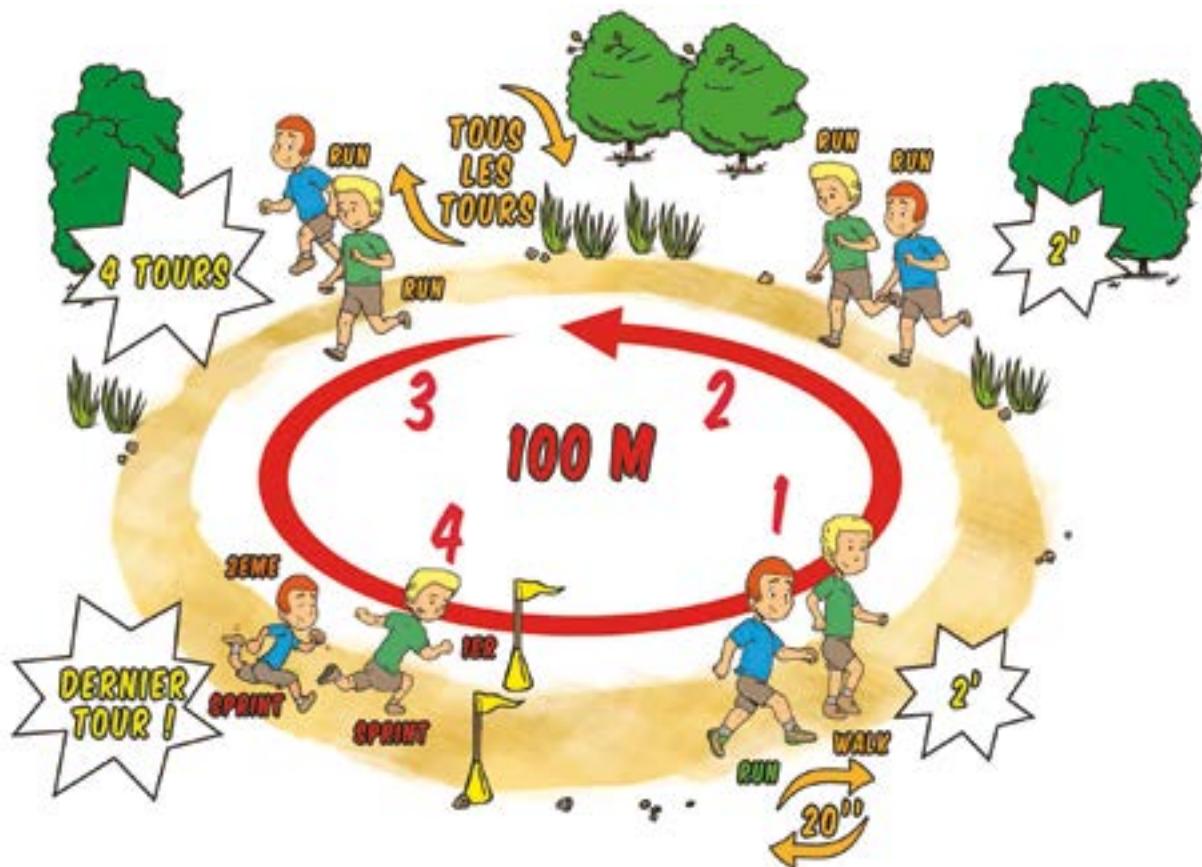
Objectif	Respecter un scénario de course.
----------	----------------------------------

## SITUATION

Matériel	Plots, jalons, rubalise.
----------	--------------------------

Organisation	Un circuit de 100 mètres.
--------------	---------------------------

Règles du jeu	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pendant 2', le binôme alterne, toutes les 20", marche et course tout en restant côté à côté.</li> <li>Au coup de sifflet et sur les 2' suivantes, les enfants courrent à l'unisson côté à côté.</li> <li>Au nouveau coup de sifflet et pendant 4 tours, un des coureurs mène la course sur un tour sans chercher à épouser son partenaire. Ils changent de rôle à chaque tour.</li> <li>A l'attaque du dernier tour, les coureurs cherchent à franchir la ligne d'arrivée en premier.</li> </ol>
---------------	---



## ENFANT

But	J'arrive le premier sur le dernier tour.
-----	--

Critère de réussite	Je réussis si je termine premier de mon duo...
---------------------	--

Critère de réalisation	...et à condition que je respecte le scénario de la course.
------------------------	---

## VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmenter ou diminuer les temps des phases de préparation d'allures.
- Modifier les consignes des différentes parties du scénario.
- S'organiser à 3 coureurs

ÉTAPE  
2

Je me confronte aux autres

## LA COURSE AUX POINTS

### EDUCATEUR

Objectif	Produire une allure d'effort collective.
----------	--

### SITUATION

Matériel	Un chronomètre.
----------	-----------------

Organisation	Un espace naturel.
--------------	--------------------

Règles du jeu	Dans chaque équipe de 4, les enfants doivent rester groupés pendant toute la durée du jeu (pas plus de 1 mètre de distance entre les enfants). Les équipes en récupération sont en observation pour comptabiliser les points. Un signal sonore est donné toutes les 30'', durée sur laquelle les équipes peuvent marcher ou courir. Les équipes marquent 1 point à chaque séquence courue en groupe. Si une équipe décide de courir sur une séquence et qu'un ou plusieurs enfants stoppent, l'équipe est pénalisée de 1 point. Durée : 4 à 6'
---------------	---



### ENFANT

But	Mon équipe marque le plus de points possibles.
-----	--

Critère de réussite	L'équipe réussit si nous réalisons le plus de séquences courues possibles...
---------------------	--

Critère de réalisation	...et à condition que nous adaptons les récupérations à chacun des coureurs.
------------------------	--

### VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmenter ou diminuer la durée du jeu.
- Augmenter ou diminuer la durée de la séquence de référence (plus ou moins de 30").
- Différencier les temps d'effort et de récupération.

ÉTAPE  
2

Je me confronte aux autres

## LA COURSE AU TEMPS

### EDUCATEUR

**Objectif**

Se mettre au service de l'équipe.

### SITUATION

**Matériel**

Rubalise, plots, jalons.

**Organisation**

Un parcours circulaire de 240 mètres divisé en 2 avec à une extrémité une ligne de départ et à l'autre 3 zones d'arrivée de 10 mètres.

**Règles du jeu**

Les coureurs de l'équipe doivent enchaîner 10 séquences composées de :

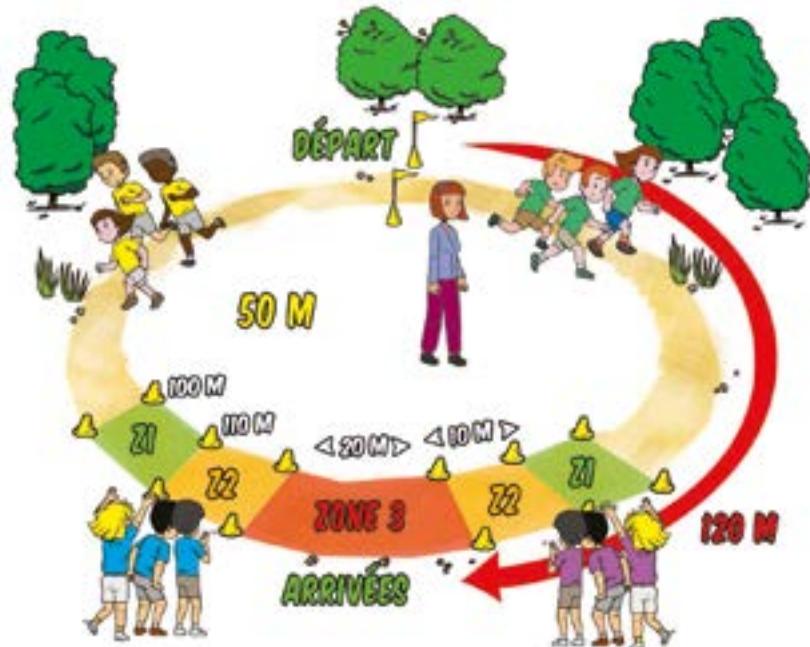
- 36" de course aller (soit une vitesse de 12km/h pour réaliser 120 mètres) ;
- 36" de récupération passive dans la zone d'arrivée atteinte ;
- 36" de course retour à partir de la zone d'arrivée ;
- 36" de récupération passive dans la zone de départ.

A chaque nouvelle séquence, le coureur peut décider de changer de zone d'arrivée.

Les équipes en phase de récupération valident les séquences et notent les points obtenus.

Pour que la séquence soit validée, il faut que le coureur observé respecte les coups de sifflet de début et de fin de période de 36". Si ce n'est pas le cas, la séquence ne permet pas de marquer de points.

Zone 1 = 1 point, zone 2 = 4 points, zone 3 = 6 points. On cumule les points de tous les coureurs pour obtenir le score de l'équipe.



### ENFANT

**But**

Mon équipe gagne le plus de points possibles.

**Critère de réussite**

Je réussis si je vais le plus vite possible sur le parcours aller...

**Critère de réalisation**

...et à condition que je revienne sur la ligne de départ avant le signal.

### VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmenter ou diminuer le nombre de répétitions.
- Augmenter les distances en transformant la zone 2 du camp adverse en zone 4 et la zone 1 en zone 5.
- Répéter la même distance sur les 10 séquences de course.
- Aménager le parcours en ligne droite.
- Rendre la récupération active (les enfants trottinent en restant à proximité de leurs zones de départ) et comparer les effets.

ÉTAPE  
2

Je me confronte aux autres

## LE COMPTE À REBOURS

### EDUCATEUR

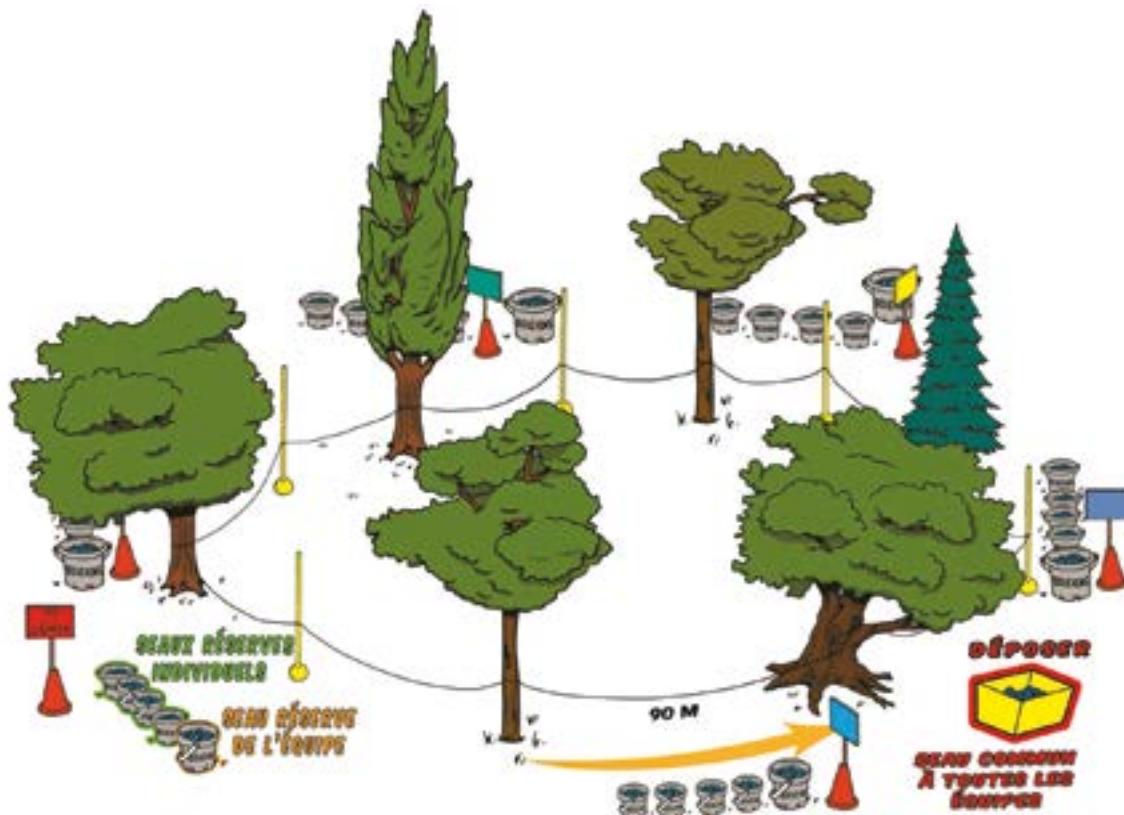
<b>Objectif</b>	Aider ses équipiers.
-----------------	----------------------

### SITUATION

<b>Matériel</b>	Bouchons, récipients, plots, jalons, rubalise.
-----------------	--

<b>Organisation</b>	Même organisation que le jeu « Le manège ». Au « seau-réserve de l'équipe » est ajouté autant de « seaux-réserves individuels » qu'il y a de coureurs dans l'équipe. Un nombre identique de bouchons est déposé dans tous les seaux y compris dans le « seau réserve équipe ». Un capitaine d'équipe est désigné au sein de chaque équipe.
---------------------	--

<b>Règles du jeu</b>	Les enfants prennent les bouchons à transférer dans leur « seau-réserve individuel » et les déposent dans le « seau commun » à toutes les équipes disposé à un endroit du parcours. Lorsqu'un enfant a épousseté son « seau-réserve individuel », il entame le « seau-réserve de l'équipe ». Quand tous les bouchons de l'équipe ont été transférés, les enfants se regroupent au niveau de leur base pour que le capitaine de l'équipe se dirige rapidement vers le coordonnateur de la course situé au centre du circuit pour un classement immédiat.
----------------------	---



### ENFANT

<b>But</b>	Mon équipe transfère les bouchons le plus rapidement possible.
------------	--

<b>Critère de réussite</b>	Je réussis si je transfère les bouchons le plus rapidement possible...
----------------------------	--

<b>Critère de réalisation</b>	...et à condition que je gère mon effort en fonction des possibilités de mes équipiers.
-------------------------------	---

### VARIABLES D'ÉVOLUTION

- Augmenter ou diminuer le nombre de bouchons dans les seaux réserves individuels.
- Augmenter ou diminuer le nombre de bouchons dans le seau réserve équipe.
- Répartir avant la course les bouchons du « seau-réserve de l'équipe » dans les « seaux-réserves individuels ».



# Anim' Athlé

"L'activité athlétique à l'école"

**Coordination fédérale :** JP. Thirion (FFA) et M. Lacroix (USEP)

Groupe de travail : S. Arsac (USEP), M. Bellec (USEP), G. Brochier (USEP), JC. Farault (FFA-USEP), C. Gozzoli (FFA-USEP), P. Leynier (FFA), T. Lichtlé (FFA), A. Prawerman (USEP)

#### Document Anim'Athlé – Situations de rencontre – Publication 2014

Chef de projet : Jean-Patrick Thirion (FFA)

Coordonnateurs fédéraux : Philippe Leynier (FFA) – Anabelle Prawerman (USEP)

Groupe de travail : Mickaël Bellec, Jean-Claude Farault, Charles Gozzoli, Michel Lacroix, Philippe Leynier, Jean-Patrick Thirion

Rédacteur : Jean-Claude Farault

Dessinateur : Jean-Marie Tellot

#### Document Anim'Athlé – Situations d'apprentissage - Publication 2015

Chef de projet : Jean-Patrick Thirion (FFA)

Coordonnateurs fédéraux : Philippe Leynier (FFA) – Anabelle Prawerman (USEP)

Groupe de travail : Mickaël Bellec, Jean-Claude Farault, Charles Gozzoli, Michel Lacroix, Daniel Laigre, Philippe Leynier, Thierry Lichtlé, Jean-Patrick Thirion

Rédacteur : Jean-Claude Farault

Dessinateur : Jean-Marie Tellot

#### Document Anim'Cross – Situations de rencontre - Publication 2015

Chef de projet : Jean-Patrick Thirion (FFA)

Coordonnateurs fédéraux : Philippe Leynier (FFA) – Anabelle Prawerman (USEP)

Groupe de travail : Mickaël Bellec, Jean-Claude Farault, Charles Gozzoli, Michel Lacroix, Philippe Leynier, Thierry Lichtlé, Anabelle Prawerman, José Marajo

Rédacteur : Jean-Claude Farault

Dessinateur : Jean-Marie Tellot

#### Document Anim'Cross- Situations d'apprentissage – Publication 2016

Chef de projet : Jean-Patrick Thirion (FFA)

Coordonnateurs fédéraux : Philippe Leynier (FFA) – Anabelle Prawerman (USEP)

Groupe de travail : Mickaël Bellec, Jean-Claude Farault, Michel Lacroix, Philippe Leynier, Thierry Lichtlé, Roger Milhau

Rédacteur : Jean-Claude Farault

Dessinateur : Jean-Marie Tellot

#### PDF Anim'Athlé « L'activité athlétique à l'école » - Publication 2017

Chefs de projet : Philippe Leynier (FFA) – Nathalie Barbounis (USEP)

Support technique : Virginie Billault

Vidéos et animations : Jean-Claude Farault

#### Coordinnées FFA

[www.athle.fr](http://www.athle.fr) - [ffa@athle.fr](mailto:ffa@athle.fr)

Tél. : 01 53 80 70 00 - Fax : 01 45 81 44 66