



PROJET PASSERELLE ECOLE ATHLE

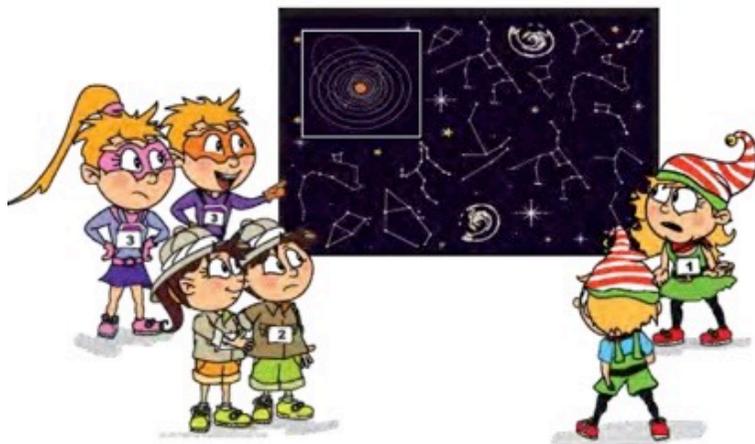


Notre club ASTRE, affilié Fédération Française d'Athlétisme, vous propose de développer les compétences athlétiques de vos élèves à travers des cycles de 7 séances d'une heure. Notre entraîneur retrouve vos enseignants pour faire découvrir à vos élèves de 4 à 11 ans l'athlétisme à travers des situations « COURIR- SAUTER-LANCER » adaptées à chaque niveau d'âge.

NIVEAUX D'AGE	BABY ATHLE 4-6 ANS	EVEIL ATHLE 7-9 ANS	POUSS ATHLE 10-11 ANS
Projet pédagogique	Pass'Aventure	Pass'Eveil	Pass'Pouss
Contenus de séances	Entrée dans l'activité, 3 ateliers courir-sauter-lancer, Sortie d'activité.	Entrée dans l'activité, 3 ateliers courir-sauter-lancer, situation d'évaluation Pass'Eveil, Sortie d'activité + Kid'Cross en 7e séance	Entrée dans l'activité, 3 ateliers courir-sauter-lancer, situation d'évaluation Pass'Pouss, Sortie d'activité + Kid'Cross en 7e séance
Finalités	Initiation athlétique grâce au scénario et à l'imaginaire d'une histoire. L'enfant va vivre les jeux athlétiques au travers d'une aventure prenante dont il sera le héros : Lutin, Explorateur ou Super-Héros en fonction de son niveau.	La structuration des habiletés motrices, l'amélioration de la coordination, mais aussi le goût de l'effort, l'esprit d'équipe et la socialisation pour construire une motricité organisée.	L'affinement des qualités motrices et des coordinations, l'apprentissage des fondamentaux athlétiques et le plaisir de partager en équipe installent la motricité athlétique.
Objectifs moteurs	Rythmer un déplacement sauté, Equilibrer un déplacement marché, Coordonner pour se projeter, Rythmer un déplacement couru, Coordonner pour projeter, Coordonner pour se déplacer	Bondir et rebondir, Coordonner et rebondir, Equilibrer et gagner, Courir vite, Transmettre une force, Me déplacer	Bondir et rebondir, Sauter haut Sauter avec un engin, Courir vite, Lancer en rotation, Lancer en translation
Evaluation	Auto-évaluation sur une 7e séance de référence récapitulative des acquis du cycle : le parcours aventure.	Evaluation en contrôle continu et remise de la grille de progression à chaque élève à la 7e séance	Evaluation en contrôle continu et remise de la grille de progression à chaque élève à la 7e séance

La séance peut se dérouler en plein air comme en intérieur, sur le lieu de votre choix (parc, cour, gymnase, terrain en herbe, plateau sportif, etc). Au delà d'un groupe de 15 enfants, l'enseignant sera mis à contribution pour animer la séance.

Illustration de l'imaginaire du Pass'Aventure



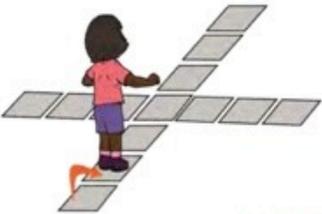
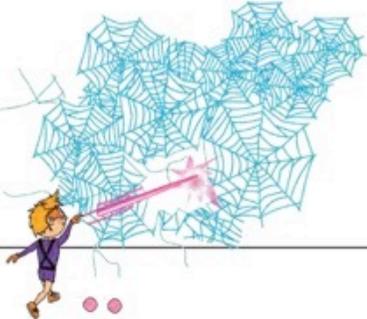
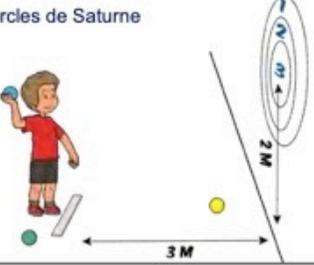
TROPHÉE D'AUTOMNE LA PLANÈTE MERCURE

La Terre est polluée. Selon les scientifiques, il existerait une planète, aux confins de la galaxie, qui serait dotée d'une atmosphère où l'homme pourrait vivre.

Pour atteindre cette planète lointaine, il faut changer la courbe du temps grâce à la poudre d'étoile. Pour composer cette poudre magique, nos 6 aventuriers, Apollo le super héros, Ludivine la lutine, Alice l'exploratrice, Fantine la super héroïne, Fonceur l'explorateur et Martin le lutin doivent aller chercher les ingrédients nécessaires sur 5 planètes différentes.

BABY ATHLE 4-6 ANS

Illustration du corps de séance 3 ateliers « Sauter-Courir-Lancer »

SEANCE N°2 : Le lac de lave		
<p>Libérés des robots, nos amis continuent leur marche en direction de l'endroit protégé où se trouve un des ingrédients de la poudre d'étoile. Chemin faisant, ils arrivent sur le bord d'une grande falaise qu'ils doivent traverser grâce à une grosse chaîne métallique. Le seul moyen c'est de rebondir d'un maillon sur l'autre. Martin se lance suivi des autres.</p>		 <p>La croix déployée</p>
<p>De l'autre côté, ils se retrouvent face à un lac de lave en fusion. Le seul moyen de le traverser c'est d'utiliser des échasses faites à l'aide du gel pétrifiant. Prudemment, Apollo s'engage suivi des autres aventuriers.</p>		 <p>Les échasses</p>
<p>Au sortir du lac de lave, leur route est barrée par d'anciennes toiles d'araignée dures comme de la pierre. Il faut percer ce filet à l'aide des météorites. Apollo est le premier à lancer ses 3 projectiles les uns à la suite des autres puis c'est au tour de ses amis.</p>		 <p>Les cercles de Saturne</p>

TROPHÉE D'AUTOMNE
LA PLANÈTE MERCURE

JEUNES
ATHLÈ

BABY ATHLE 4-6 ANS

Illustration de l'auto-évaluation sur le Parcours Aventure de la 7e séance

Trophée d'Automne Nom du jeu : **LE LABYRINTHE**

Séance 1 · Séance 2 · Séance 3 · Séance 4 · Séance 5 · Parcours aventure Domaine d'action : **SE PROJETER**

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : 4 ANS - Rebondir à 2 pieds.
5 ANS - Rebondir à 2 pieds.
6 ANS - Rebondir à 1 et 2 pieds.

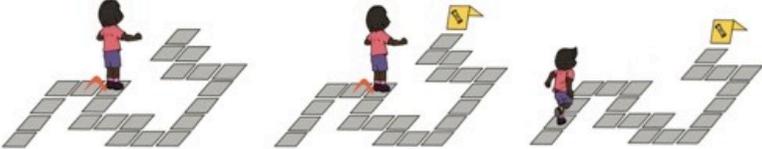
SITUATION

NIVEAUX :	▶ 4 ANS	▶ 5 ANS	▶ 6 ANS
MATÉRIEL :	▶ 22 dalles de 30 cm x 30 cm.	▶ 22 dalles de 30 cm x 30 cm, un chevalet avec image.	▶ 22 dalles de 30 cm x 30 cm, un chevalet avec image.

Matériel Dima : réf K5059 Carré de marquage au sol pvc 30 x 30 cm - Lot de 12

CONSIGNE : 4 ANS - Je rebondis à 2 pieds.
5 ANS - Je rebondis à 1 pied sur la moitié du parcours puis je change de pied.
6 ANS - Je rebondis à 1 pied sur les déplacements de face et à 2 pieds sur les déplacements de côté et en arrière.

DESCRIPTIF :



ENFANT

BUT : Je réalise le parcours.

CRITÈRE DE RÉUSSITE :	▶ Je réussis si j'atteins la dernière dalle en me déplaçant en avant, sur le côté, en arrière	▶ Je réussis si j'atteins la dernière dalle en me déplaçant en avant, sur le côté, en arrière	▶ Je réussis si j'atteins la dernière dalle en me déplaçant en avant, sur le côté, en arrière
CRITÈRE DE RÉALISATION :	▶ et à condition que je rebondisse à 2 pieds sur chaque dalle.	▶ et à condition que je rebondisse à 2 pieds sur chaque dalle et que je regarde l'image.	▶ et à condition que je respecte la consigne de déplacement et que je regarde l'image.

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :
Je respecte le sens de circulation et les espaces d'action.

EVEIL ATHLE 7 -9 ANS

Illustration du corps de séance 3 ateliers « Sauter-Courir-Lancer »

JEUINES ATHLÈ

PROJETER

Ejecter par un fouetté
Jouer avec les angles d'envoi dans un lancer de face en fouetté pieds décalés

Debout à une main	
	<p>Consigne : je pose mon pied en arrière de la latte puis je lance en transférant le poids de mon corps vers l'avant.</p> <p>Critère de réalisation : je conserve mes 2 pieds de chaque côté de la latte au moment du lancer.</p>
Debout à deux mains	
	<p>Consigne : je lance la fusée au-dessus de l'élastique, le plus loin possible, à 2 mains, pieds de chaque côté de la latte.</p> <p>Critère de réalisation : je conserve mes pieds de chaque côté de la latte au moment du lancer.</p>

#2 Par-dessus les nuages



Plus difficile

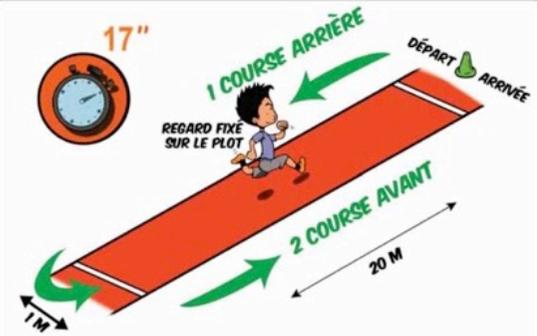
Plus facile

Debout à une main	
	<p>Consigne : je cache mes pieds avec mes genoux (genoux fléchis, bassin rétro versé).</p> <p>Critère de réalisation : je conserve mes talons sur la latte (conservation de l'équilibre).</p>
Debout à deux mains	
	<p>Consigne : je cache mes pieds avec mes genoux (genoux fléchis, bassin rétro versé).</p> <p>Critère de réalisation : je conserve mes talons sur la latte (conservation de l'équilibre).</p>
La bonne fenêtre	
	<p>Consigne : je lance successivement dans les 2 fenêtres puis au-dessus des élastiques.</p> <p>Critère de réalisation : je conserve mes pieds de chaque côté de la latte.</p>

EVEIL ATHLE 7 -9 ANS

Illustration de la situation d'évaluation Pass'Eveil et de la grille de progression

FICHE | PASS'EVEIL | PAGE 07

PASS'EVEIL	
OBJECTIFS	NIVEAUX
Bondir et rebondir Coordonner et rebondir Equilibrer et gagner Courir vite Me déplacer Transmettre une force	TEMOIN VERT 
MATERIEL	
2 lattes souples, chronomètre, grand plot (50 cm)	
DISPOSITIF	
	
CONSIGNES	
Je réalise une course arrière sur 20 m. Dès que la ligne est dépassée, je reviens en une course avant.	
CRITERES DE VALIDATION	
Je réussis si je suis capable : <ul style="list-style-type: none"> de rester dans le couloir, de fixer du regard un repère lors des courses arrière et avant, d'enchaîner l'aller et le retour en moins de 17 secondes. 	



Nom, Prénom : _____

Club : _____

Date de naissance : _____



TEMOIN VERT

	Critères de validation	Essai 1	Essai 2	Essai 3	VALIDE*
Atelier 1 : Courir vite	Je réussis si je suis capable : - de rester dans le couloir - d'enchaîner la roulade et les 30 mètres en moins de 9 secondes				
Atelier 2 : Transmettre une force	Je réussis si je suis capable de lancer le vortex : - en conservant la posture de profil et à l'amble - à bras cassé, coude au-dessus de la ligne d'épaules - en restant équilibré sur la poutre à l'issue du lancer - dans un couloir de 2 m de large et au-delà de la ligne repère à 6 m				
Atelier 3 : Bondir et rebondir	Je réussis si je suis capable de respecter l'enchaînement de rebonds sans : - temps d'arrêt - double bond sur la même dalle - renverser une latte				
Atelier 4 : Me déplacer	Je réussis si je suis capable : - de rester dans le couloir - de fixer du regard un repère lors des courses arrière et avant - d'enchaîner l'aller et le retour en moins de 10 secondes				
Atelier 5 : Equilibrer et gagner	Je réussis si je suis capable d'enchaîner : - un rebond sur le trampoline avec le corps tendu (faible déformation de l'alignement vertical) - une réception de face et stabilisée par une posture tenue : pieds côte à côte, corps tendu, bras levés				
Atelier 6 : Coordonner et rebondir	Je réussis si je suis capable de rebondir 20 fois de suite sans interruption de rotation de la corde et en restant dans la zone délimitée				

* réussir au moins une fois sur les 3 essais

EVEIL ATHLE 7 -9 ANS

Illustration d'une 7e séance Kid'Cross



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 1	Nom du jeu Le triangle	Thème Je prends plaisir à me surpasser
---------	---------------------------	---

Educateur

Objectif : produire un déplacement imposé.

Situation

Matériel : plots

Règle 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

Variables d'évolution

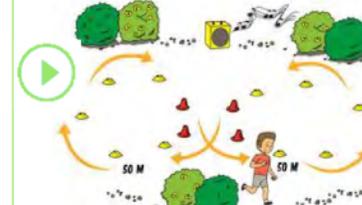
Augmenter ou diminuer le temps ou les distances de déplacement.

Le triangle du coureur



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

Les ailes de papillon



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

POUSS ATHLE 10-11 ANS

Illustration du corps de séance 3 ateliers « Sauter-Courir-Lancer »

Le planté du bâton

Consigne : je place ma perche dans la zone et je franchis les tapis en restant au niveau de mon emplacement de réception.
Critère de réalisation : je me réceptionne debout.

SE PROJETER

S'envoler grâce à un matériel
Equilibrer son envol lors de la suspension

Perche longueur

Consigne : je prends un élan pour sauter le plus loin possible.
Critère de réalisation : je me réceptionne debout.

Plus difficile

Plus facile

#44 Perche sol

Le gué régulier

Critère de réalisation : Consigne : je franchis les tapis à intervalles identiques en restant au niveau de mon emplacement de réception.
Critère de réalisation : je me réceptionne debout.

L'essuie glace

Consigne : je saute le tapis dans les 2 sens.
Critère de réalisation : je me réceptionne debout.

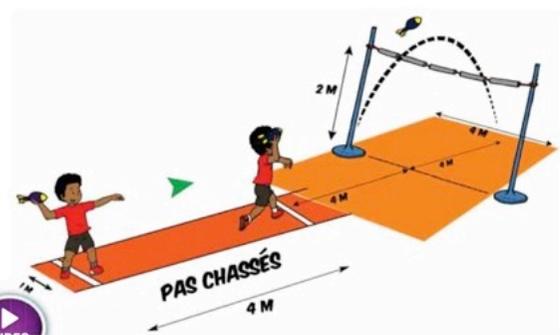
Perche verticale, je place ma main le plus haut possible sans décoller les talons.
Lors du saut, ma main la plus haute ne bouge pas ! Si j'ai progressé je peux monter ma main (équivalent de 1 à 2 mains)

A cheval

Consigne : pieds décalés (si main droite haute, pied gauche devant la latte), je franchis le tapis. Avant le saut suivant j'inverse la pose de mes pieds.
Critère de réalisation : je me réceptionne les pieds de chaque côté de la latte.

POUSS ATHLE 10-11 ANS

Illustration de la situation d'évaluation Pouss'Eveil et de la grille de progression

PASS'POUSS	
OBJECTIFS Coordonner et rebondir Lancer en rotation Lancer en translation Courir vite Sauter haut Sauter avec un engin	NIVEAUX TEMOIN D'ARGENT 
MATERIEL Vortex, 2 poteaux de saut en hauteur, élastique avec manchons en mousse, rubalise, 2 lattes souples	
DISPOSITIF 	
CONSIGNES Départ de profil et pieds décalés par rapport à la latte. Je tiens le vortex à bras cassé coude au-dessus de la ligne d'épaules. J'enchaîne : <ul style="list-style-type: none"> un déplacement en pas chassés sur une distance de 4 mètres, une éjection du vortex. 	
CRITERES DE VALIDATION Je réussis si je suis capable d'éjecter le vortex : <ul style="list-style-type: none"> en enchaînant les pas chassés sans arrêt, sans déséquilibre et en restant de profil, en restant dans le couloir de 1 mètre de large, en maintenant le vortex bras cassé au-dessus de la ligne d'épaules sur la distance du déplacement, en enchaînant sans interruption ni rupture le déplacement et l'éjection immédiate du vortex, coude au-dessus de la ligne d'épaules, sans dépasser la ligne des 4 mètres d'élan, dans un secteur de lancer de 4 m de large, par-dessus l'élastique et au-delà de la ligne repère à 8 m (4m + 4m). 	



Nom, Prénom : _____

Club : _____

Date de naissance : _____



TEMOIN D'ARGENT

	Critères de validation	Essai 1	Essai 2	Essai 3	VALIDE*
Atelier 1 : Courir vite	Je réussis si je suis capable : - d'effectuer un départ en déplacement jambes fléchies - de rester dans le couloir lors du déplacement et de la course - de respecter une pose de 3 appuis entre chaque intervalle - de réaliser la distance de 30 mètres en moins de 9 secondes				
Atelier 2 : Lancer en translation	Je réussis si je suis capable d'éjecter le vortex : - en enchaînant les pas chassés sans arrêt, sans déséquilibre et en restant de profil - en restant dans le couloir de 1 mètre de large - en maintenant le vortex bras cassé au-dessus de la ligne d'épaules sur la distance du déplacement - en enchaînant sans interruption ni rupture le déplacement et l'éjection immédiate du vortex, coude au-dessus de la ligne d'épaules, sans dépasser la ligne des 4 mètres d'élan - dans un secteur de lancer de 4 m de large, par-dessus l'élastique et au-delà de la ligne repère à 8 m (4m + 4m)				
Atelier 3 : Sauter haut	Je réussis si je suis capable : - d'impulser à un pied et de toucher la coupelle qui me correspond à la suite d'une course d'élan rectiligne - d'enchaîner une réception sur un pied et une course				
Atelier 4 : Lancer en rotation	Je réussis si je suis capable d'éjecter le cerceau : - en enchaînant les 4 demi-tours sans arrêt et sans déséquilibre - en restant dans le couloir de 1 mètre de large - en conservant le bras tendu, - en réalisant la plus longue distance possible de déplacement - en enchaînant sans interruption ni rupture le déplacement et l'éjection immédiate du cerceau sans dépasser la ligne des 3 mètres - dans un secteur de lancer de 4 m de large, par-dessus l'élastique et au-delà de la ligne repère à 8 m (4 m + 4 m)				
Atelier 5 : Sauter avec un engin	Je réussis si je suis capable : - de tenir correctement ma perche - de me déplacer avec une perche - de piquer ma perche et d'enchaîner une impulsion - de passer du bon côté de la perche - de stabiliser ma réception en position debout et de face avec les 2 mains sur la perche				
Atelier 6 : Bondir et rebondir	Je réussis si je suis capable : - de respecter sans rupture ni interruption la suite de cloches et de foulées bondissantes imposée - de bondir et de rebondir pour réaliser la distance imposée - de me réceptionner en fente avant stabilisée				

* réussir au moins une fois sur les 3 essais

Illustration d'une 7e séance Kid'Cross



KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 2	Nom du jeu La rencontre	Thème J'adapte ma vitesse de déplacement
---------	----------------------------	---

Educateur

Objectif : adapter sa vitesse de déplacement en fonction d'une autre équipe.

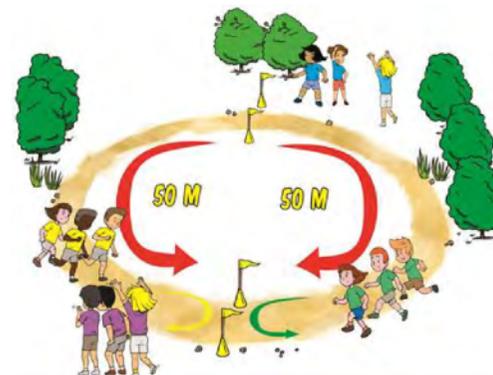
Situation

Matériel : jalons, rubalise.

Organisation : un circuit de 100 mètres divisé en 2 parties.

Règle 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 possible.

Critère de réussite : nous réussissons si nous réalisons le plus de croisements possible...

Critère de réalisation : ...et à condition que nous adaptions 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.