

COURIR

Situation n°1

Fiche
N°1

ACTIVITES ATHLETIQUES

But : Courir vite



- Organisation :**
- ▶ 1 objet/équipe (anneaux caoutchouc + objets en mousse).
 - ▶ Matérialiser un point de départ et d'arrivée (plots, lattes, bandes de départ).



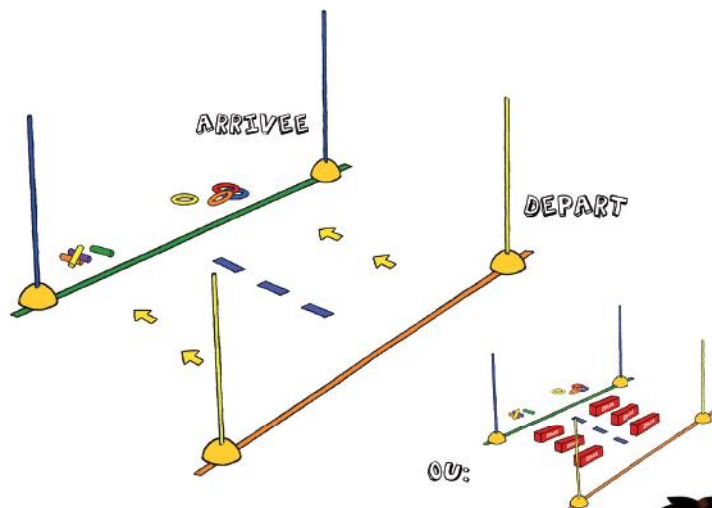
- Consignes :**
- ▶ Au signal, le premier de chaque équipe se met à courir le plus vite possible pour aller prendre l'objet et le lever au dessus de sa tête.



- Conseils :**
- ▶ 4 joueurs maxi. par équipe.
 - ▶ Distance de course : entre 10 et 20 m.



- Evolutions :**
- ▶ Varier la distance.
 - ▶ Modifier les positions de départ (de dos, assis...).
 - ▶ Contrainte de temps (sablier, tambourin, chronomètre).
 - ▶ Mettre des obstacles.



SÉCURITÉ :

Situation à organiser sur un sol non glissant, surtout au point de départ.



Matériels adaptés à l'exercice :

- 10181 - Témoins de relais plastique - le jeu de 6
- 10195 - Socle rigide à lester - la paire
- 10345 - Mini obstacles mousses rouges - lot de 8
- 10346 - Mini obstacles mousses jaunes - lot de 8
- 10355 - Haies Dimakid hauteur 40 cm - lot de 6
- 10360 - Haies Dimakid (20 et 40 cm) - lot mixte de 6
- 10372 - Lattes de rythme - lot de 20
- 10373 - Bande vinyle 10 mètres

- 10480 - Cône caoutchouc souple hauteur 18 cm - lot de 12
- 75110 - Anneaux caoutchouc - lot de 6
- K5035 - Jalon longueur 120 cm - lot de 8
- K5061 - Ligne de marquage au sol pvc 35x7.50 cm lot de 6 avec sac

COURIR

Situation n°2

Fiche
N°2

ACTIVITES ATHLETIQUES

But : **Courir vite**



- Organisation :**
- ▶ 1 sac de rangement pour 2 enfants rempli de différents objets (anneaux, sacs de sable, balles ou palets caoutchouc).
 - ▶ 1 objet par enfant matérialisant la maison (cerceau, tapis...).



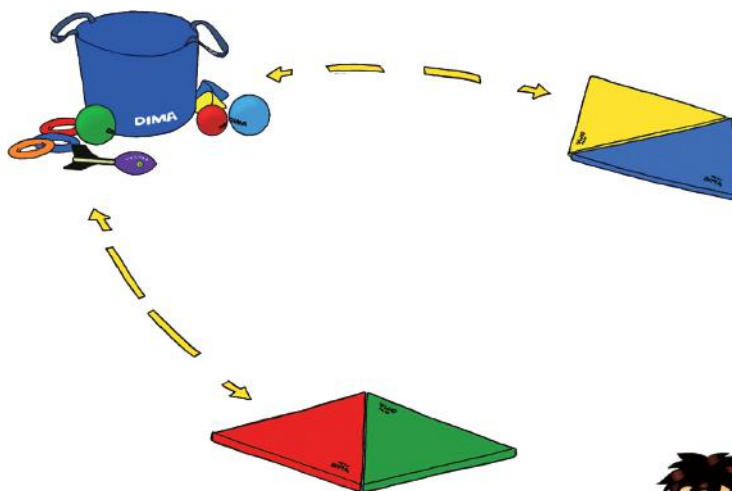
- Consignes :**
- ▶ Au signal, ramener le plus d'objets possible dans sa maison en n'en prenant qu'un à la fois.



- Conseils :**
- ▶ Prévoir un minimum de 5 objets/enfant.
 - ▶ Distance caisse/maison : environ 10 m.



- Evolutions :**
- ▶ Varier la distance entre la caisse et les maisons.
 - ▶ Varier le temps de jeu.



Matériels adaptés à l'exercice :

- 10480** - Cône caoutchouc souple hauteur 18 cm - lot de 12
- 11724** - Javelot rocket - lot de 6
- 12904** - Poids caoutchouc soft spécial école 1 kg
- 75110** - Anneaux caoutchouc - lot de 6
- K5025** - Cerceau plat diam. 60 cm - l'unité
- K5090** - Lot de 20 lattes, 12 flèches, 4 angles et 12 lattes courbes de marquage au sol

- K5250** - Sac range tout
- KB911000** - Tapis ferme Dimakid triangle 100x100x3 cm lot de 6
- KBGSA133** - Balle à grain - diam. 60 mm - lot de 12

COURIR

Situation n°3

Fiche
N°3

ACTIVITES ATHLETIQUES

But : Réagir vite et courir



- Organisation :**
- ▶ 2 groupes d'enfants :
 - 1 groupe de chats.
 - 1 groupe de souris.
 - ▶ Matérialiser 2 lignes de départ (1 pour chaque groupe) et 1 ligne d'arrivée.
 - ▶ 1 foulard par « souris » (foulard attaché dans le dos de la « souris »).
 - ▶ Chaque « chat » est positionné derrière une « souris ».



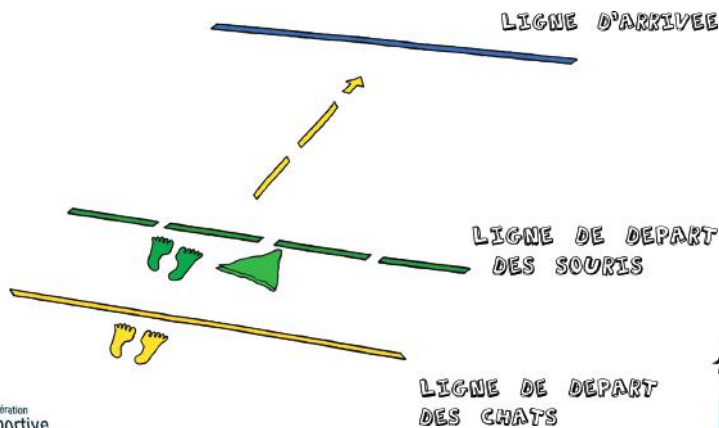
- Consignes :**
- ▶ Pour les souris : Au signal, courir vite jusqu'à la ligne d'arrivée sans se faire attraper par « son » chat.
 - ▶ Pour les chats : Courir vite pour attraper le foulard de « sa » souris avant la ligne d'arrivée.



- Conseils :**
- ▶ Un écart d'environ 1 mètre entre les 2 lignes de départ.



- Evolutions :**
- ▶ Modifier les positions de départ (de dos, assis...).
 - ▶ Varier la distance de course.
 - ▶ Varier l'écart entre les 2 lignes de départ.
 - ▶ Modifier le signal de départ (sonore, visuel...).
 - ▶ Le chat et la souris se donnent eux-mêmes le signal de départ (ex : après avoir échangé 3 tapes dans leurs mains).



Matériels adaptés à l'exercice :

- 10373 - Bande vinyle 10 mètres
- 10374 - Bande vinyle 20 mètres
- 10500 - Claquoir de départ
- K5056 - Ceinture flag - le lot de 5
- K5090 - Lot de 20 lattes, 12 flèches, 4 angles et 12 lattes courbes de marquage au sol
- K5095 - Lot de 10 mains + 10 pieds de marquage au sol

- KBG15382 - Foulards de jonglage assortis (68x68 cm) lot de 6

COURIR

Situation n°4

Fiche
N°4

ACTIVITES ATHLETIQUES

But : **Courir vite**



- Organisation :**
- ▶ 3 caisses (ou cerceaux) A, B, C par équipe.
 - ▶ 1 dizaine d'objets par équipe (anneaux, balles, objets en mousse, palets, animaux...), 4 enfants par équipes : 2 à la caisse A ; 2 à la caisse B.



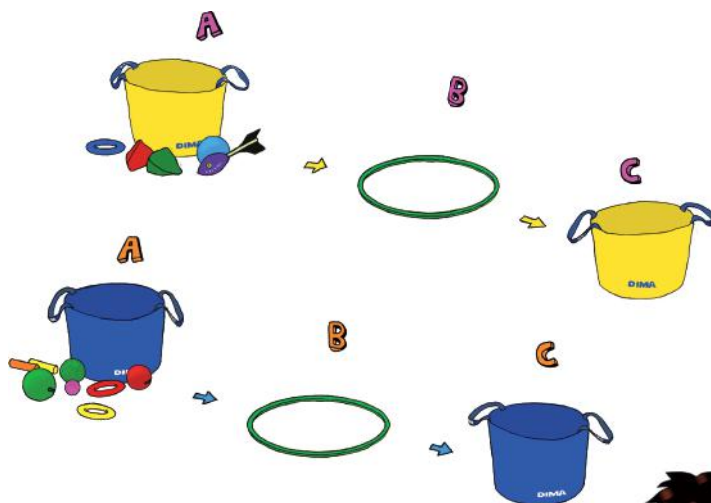
- Consignes :**
- ▶ Pour les enfants de la caisse A : Transporter 1 par 1 vos objets dans la caisse B.
 - ▶ Pour les enfants de la caisse B : Transporter 1 par 1 vos objets dans la caisse C.
 - ▶ La première équipe qui a tous les objets dans la caisse C a gagné.



- Conseils :**
- ▶ Veiller à ce que chaque objet soit déposé dans la caisse et non lancé.



- Evolutions :**
- ▶ Varier la distance entre chaque caisse.
 - ▶ Varier le nombre d'objet.



Matériels adaptés à l'exercice :

10181 - Témoins de relais plastique - le jeu de 6
11724 - Javelot rocket - lot de 6
12904 - Poids caoutchouc soft spécial école 1 kg
12905 - Poids caoutchouc soft spécial école 1.5 kg
12906 - Poids caoutchouc soft spécial école 2 kg
K5020 - Cerceau plat diam. 35 cm - l'unité
K5025 - Cerceau plat diam. 60 cm - l'unité
K5250 - Sac range tout

JONGL190 - Foulards de jonglage assortis (40x40 cm)
lot de 4
KBG15293 - Ballon de jonglage (diam. 20 cm) - lot de 12
KBGSA133 - Balle à grain - diam. 60 mm - lot de 12

ACTIVITES ATHLETIQUES

But : Courir vite et transmettre



- Organisation :**
- ▶ cerceaux servant de points de relais.
 - ▶ 2 caisses : la caisse A au point de départ, la caisse B au point d'arrivée.
 - ▶ environ 5 objets dans la caisse A.
 - ▶ 4 à 6 enfants par équipes.
 - ▶ 1 enfant E au point de départ, les autres sont répartis à chaque points de relais (cerceau).



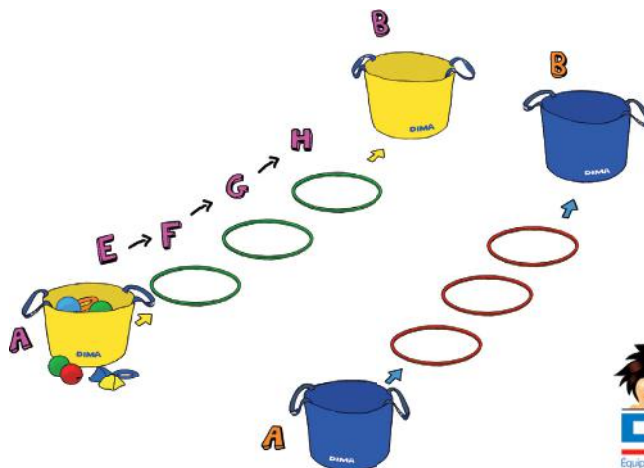
- Consignes :**
- ▶ Au signal , l'enfant E prend un objet dans la caisse A et court pour le transmettre à l'enfant F qui attend au 1^{er} point relais. L'enfant E s'arrête. L'enfant F poursuit l'action jusqu'au 2^{ème} point relais et s'arrête. Et ainsi de suite pour tous les enfants. Le dernier enfant dépose l'objet transmis dans la caisse B puis prend un nouvel objet dans la caisse A pour l'amener à son tour au 1^{er} point de relais...
 - ▶ La première équipe qui a transporté tous ces objets dans la caisse B a gagné.



- Conseils :**
- ▶ Adapter la distance entre chaque point relais aux possibilités des enfants.



- Evolutions :**
- ▶ Varier la distance entre chaque point relais.
 - ▶ Varier le nombre d'objets.
 - ▶ Contrainte de temps (sablier, tambourin, chronomètre).



Matériels adaptés à l'exercice :

10181 - Témoins de relais plastique - le jeu de 6
11724 - Javelot rocket - lot de 6
12904 - Poids caoutchouc soft spécial école 1 kg
12905 - Poids caoutchouc soft spécial école 1.5 kg
12906 - Poids caoutchouc soft spécial école 2 kg
K5020 - Cerceau plat diam. 35 cm - l'unité
K5025 - Cerceau plat diam. 60 cm - l'unité
K5250 - Sac range tout

JONGL190 - Foulards de jonglage assortis (40x40 cm)
lot de 4
KBG15293 - Ballon de jonglage (diam. 20 cm) - lot de 12
KBGSA133 - Balle à grain - diam. 60 mm - lot de 12

SAUTER

Situation n°2

ACTIVITES ATHLETIQUES

Fiche
N°7

But : Sauter loin



- Organisation :**
- ▶ Gros tapis rigides sur lesquels on trace ou aménage des lignes de repères.
 - ▶ Module mousse (environ 40 cm) + tapis de réception.
 - ▶ Matérialiser un point de départ (plots, cerceaux...) pour la course d'élan.



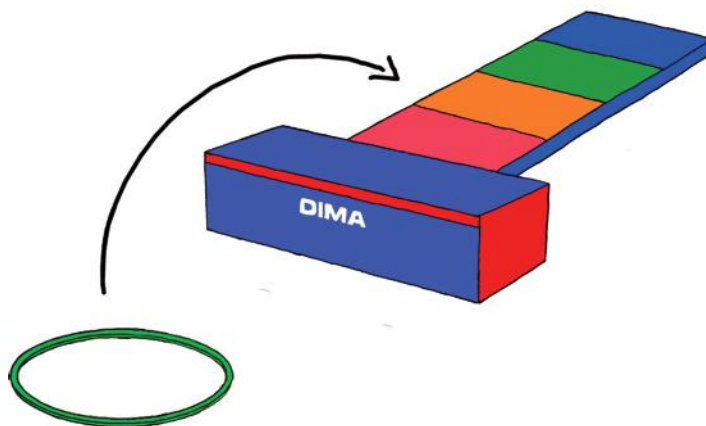
- Consignes :**
- ▶ Courir, sauter « l'obstacle » et arriver le plus loin possible...



- Conseils :**
- ▶ Prévoir une zone de réception suffisamment longue.



- Evolutions :**
- ▶ Proposer deux distances différentes de course d'élan (4/5 m et 8/10 m) et comparer.
 - ▶ Installer un plan incliné devant l'obstacle.



SÉCURITÉ :

Courir et sauter 1 par 1.

Vérifier que les tapis de réception adhèrent bien au sol.

Matériels adaptés à l'exercice :

10345 - Mini obstacles mousses rouges - lot de 8
10346 - Mini obstacles mousses jaunes - lot de 8
10372 - Latte de rythme - lot de 20
23900 - Chemin de détente 250x100x3 cm
K2039 - Poutre carrée 70x30x30 cm - rouge et vert
K2173 - Plan incliné 90x60x30 cm
K3350 - Matelas ludique 4 couleurs - 200x120x10 cm
K3356 - Matelas ludique 3 cercles - 200x120x10 cm

K5020 - Cerceau plat diam. 35 cm - l'unité
K5025 - Cerceau plat diam. 60 cm - l'unité
KB010606 - Surface d'évolution repliable fermé Dimakid
50x150x4 cm multicolore

SAUTER

Situation n°3

Fiche
N°8

ACTIVITES ATHLETIQUES

But : Sauter haut



Organisation : ▶ Différents objets (ballons, foulards, clochettes...) accrochés à différentes hauteurs, à des cordes tendues dans la salle.



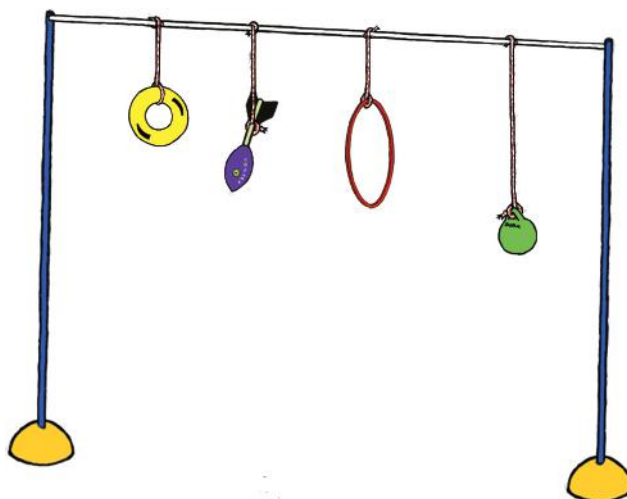
Consignes : ▶ Aller toucher des objets de plus en plus haut.



Conseils : ▶ Bien accrocher les objets pour qu'ils ne puissent pas se détacher.



Evolutions : ▶ Constituer des équipes et comptabiliser le nombre d'objets touchés.
▶ Installer un tremplin sous certains objets (par exemple : pour les plus hauts).



SÉCURITÉ :

Préciser aux enfants de n'être qu'un à la fois sous chaque objet.

Matériels adaptés à l'exercice :

24020 - Barre fixe primagym
75110 - Anneaux caoutchouc - lot de 6
K5020 - Cerceau plat diam. 35 cm - l'unité
K5165 - Accroche velcro pour suspendre - jeu de 3
JONGL190 - Foulards de jonglage assortis (40x40 cm)
lot de 4

SAUTER

Situation n°4

Fiche
N°9

ACTIVITES ATHLETIQUES

But : Sauter haut



- Organisation :**
- ▶ Élastiques tendus à différentes hauteurs entre deux poteaux sous lesquels des tapis de réception sont installés.
 - ▶ Gros tapis empilés (DimaGym).
 - ▶ Matérialiser différents points de départ (plots, cerceaux...).



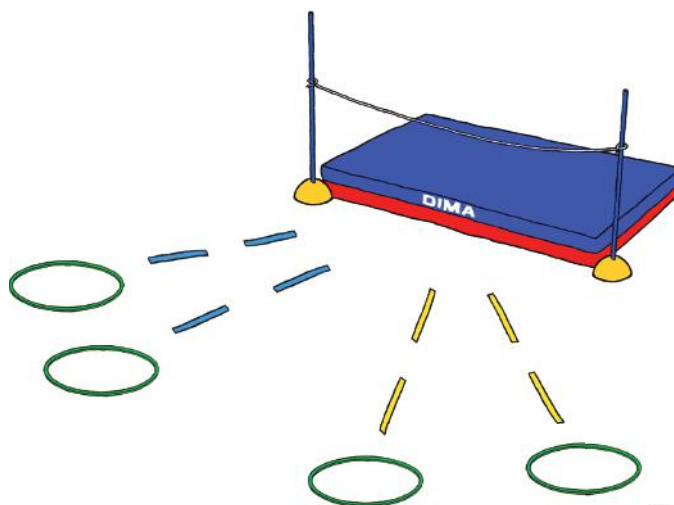
- Consignes :**
- ▶ Sauter par-dessus un élastique et renouveler avec les autres élastiques.



- Conseils :**
- ▶ Varier les hauteurs et les types d'obstacle.



- Evolutions :**
- ▶ Inciter les enfants à varier leur course d'élan (sur le côté, de biais, oblique...).
 - ▶ Mettre un mini obstacle ou un plan incliné devant l'élastique ou les tapis en mousse.



SÉCURITÉ :

Courir et sauter 1 par 1.

Matériels adaptés à l'exercice :

- 10560 - Bobine élastique de saut longueur 25 mètres
- 14320 - Poteaux hauteur multipositions - la paire
- 23020 - Matelas de réception dimagym 120x200x20 cm
- K5025 - Cerceau plat diam. 60 cm - l'unité
- K5061 - Ligne de marquage au sol pvc 35x7.50 cm lot de 6 avec sac
- K5090 - Lot de 20 lattes, 12 flèches, 4 angles et 12 lattes courbes de marquage au sol

ACTIVITES ATHLETIQUES

But : Sauter de différentes manières



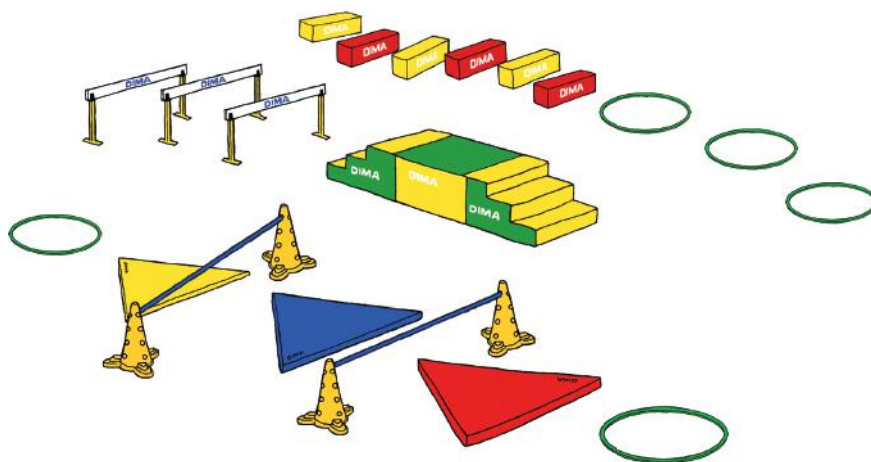
- Organisation :** Parcours constitué de plusieurs ateliers :
- ▶ Tapis triangle multicolours (cerceaux) + mini obstacles (briques) + cubes « plats » (lattes) + parcours.
 - ▶ Haies Dimakid.
 - ▶ Plots (à trou) + cerceaux (briques, cerceaux, lattes, tapis, plots, caissons...).



- Consignes :** ▶ Passer sur tout le parcours.



- Conseils :** ▶ Prévoir une distance suffisante entre chaque atelier.



SÉCURITÉ :

Un seul enfant sur chaque atelier.

Matériels adaptés à l'exercice :

10345 - Mini obstacles mousses rouges - lot de 8
10346 - Mini obstacles mousses jaunes - lot de 8
10350 - Haies dimakid hauteur 20 cm - lot de 6
10355 - Haies dimakid hauteur 40 cm - lot de 6
K2011 - Carré 40x40x40 cm - rouge et vert
K2140 - Module mousse escalier 3 marches 60x60x30 cm
K5010 - Cônes multijeux à trous avec encoches hauteur 37 cm - lot de 4

K5020 - Cerceau plat diam. 35 cm - l'unité
K5030 - Jalon longueur 100 cm - lot de 8
K8911000 - Tapis fermé Dimakid triangle 100x100x3 cm lot de 6

ACTIVITES ATHLETIQUES

But : Lancer dans un espace délimité



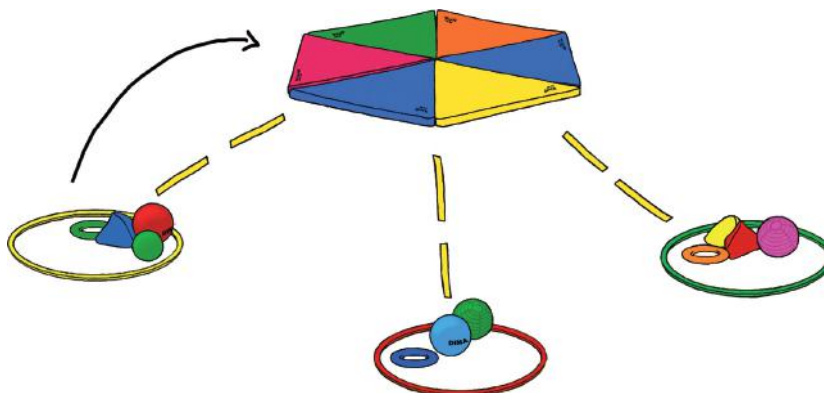
- Organisation :**
- ▶ Matérialiser l'espace d'où l'enfant doit lancer (cerceaux).
 - ▶ Délimiter l'espace dans lequel l'enfant doit lancer son objet (banc, tapis, demi cercle...).
 - ▶ Différents objets à lancer en nombre suffisant (ballons, balles, sacs de graines, anneaux, chaussettes lestées, palets...).



- Consignes :**
- ▶ Lancer les objets un par un dans l'espace délimité.



- Evolutions :**
- ▶ Faire lancer les enfants d'une hauteur (bancs, petits caissons, poutre, pouf...).
 - ▶ Réduire l'espace à atteindre (cerceaux, caisses...).
 - ▶ Faire lancer de la main droite et de la main gauche.
 - ▶ Varier les trajectoires (de face, en diagonale...).



SÉCURITÉ :

Attendre que tous les objets soient lancés pour les ramasser.

Matériels adaptés à l'exercice :

10372 - Latte de rythme - lot de 20
12904 - Poids caoutchouc soft spécial école 1 kg
12905 - Poids caoutchouc soft spécial école 1,5 kg
12906 - Poids caoutchouc soft spécial école 2 kg
75110 - Anneaux caoutchouc - lot de 6
K2010 - Carré 40x40x30 cm - jaune et gris
K2039 - Poutre carrée 70x30x30 cm - rouge et vert
K2066 - Pouf rond diam. 40x40 cm - vert/jaune

K5020 - Cerceau plat diam. 35 cm - l'unité
K5025 - Cerceau plat diam. 60 cm - l'unité
KB911000 - Tapis fermé Dimakid triangle 100x100x3 cm
lot de 6

ACTIVITES ATHLETIQUES

But : Lancer haut



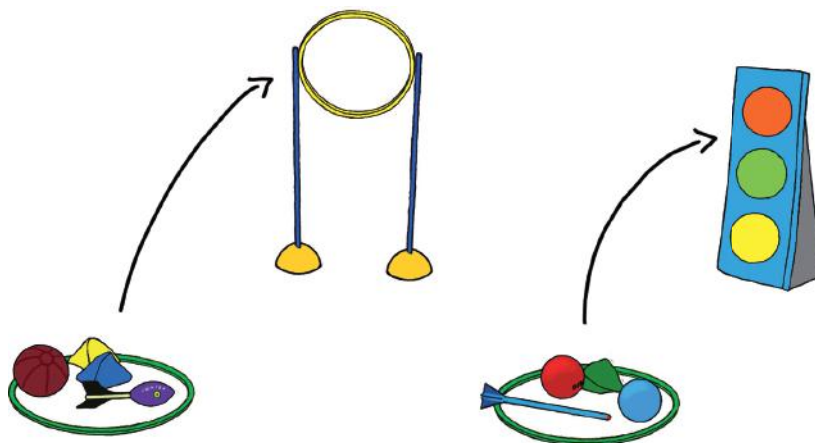
- Organisation :**
- ▶ Matérialiser l'espace d'où l'enfant doit lancer (cerceaux plat).
 - ▶ Un mur ou tapis debout sur lequel on trace des zones à atteindre (cible de visée, cerceaux, tapis avec dessin...).
 - ▶ Différents objets à lancer en nombre suffisant (ballons, balles, sacs de graines, anneaux, chaussettes lestées, vortex, javelot mousse...).



- Consignes :**
- ▶ Lancer un objet pour atteindre «une zone».



- Evolutions :**
- ▶ Varier la distance de lancer.
 - ▶ Lancer dans les différentes zones.
 - ▶ Lancer de différentes positions (assis, à genoux, en équilibre sur un pied...).
 - ▶ Lancer après une course d'élan.



SÉCURITÉ :

Attendre que tous les objets soient lancés pour les ramasser.

Matériels adaptés à l'exercice :

10190 - Cerceaux pour visée - lot de 3
10372 - Latte de rythme - lot de 20
11726 - Javelot rocket - lot de 3
12904 - Poids caoutchouc soft spécial école 1 kg
12905 - Poids caoutchouc soft spécial école 1.5 kg
12906 - Poids caoutchouc soft spécial école 2 kg
70098 - Cible bâche verticale de visée pour lancer 130x130 cm
70099 - Cible de visée 130x130 cm

75110 - Anneaux caoutchouc - lot de 6
K5020 - Cerceau plat diam. 35 cm - l'unité
K5025 - Cerceau plat diam. 60 cm - l'unité

ACTIVITES ATHLETIQUES

But : Lancer loin



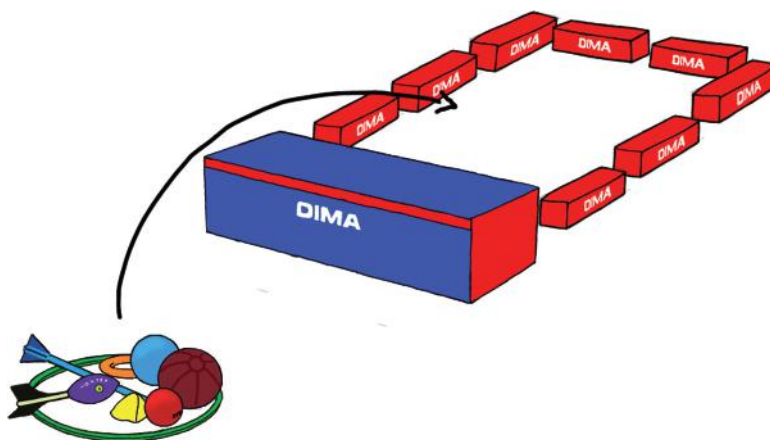
- Organisation :**
- ▶ Matérialiser l'espace d'où l'enfant doit lancer (cerceau plat).
 - ▶ Un obstacle dressé (tapis, caissons, but...) d'environ, 1-1.5 m de hauteur.
 - ▶ Différents objets à lancer en nombre suffisant (ballons, balles, sacs de graines, anneaux, chaussettes lestées, vortex, javelot mousse...).



- Consignes :**
- ▶ Lancer un objet un par un par-dessus l'obstacle.



- Evolutions :**
- ▶ Varier la distance de lancer.
 - ▶ Ne choisir qu'un type d'objet à lancer.
 - ▶ Faire lancer les enfants d'une hauteur (bancs, petits caissons, poutre carrée...).
 - ▶ Lancer après une course d'élan.



SÉCURITÉ :

Attendre que tous les objets soient lancés pour les ramasser.

Matériels adaptés à l'exercice :

- 10345 - Mini obstacles mousses rouges - lot de 8
- 10346 - Mini obstacles mousses jaunes - lot de 8
- 11722 - Javelot mousse - lot de 8
- 11726 - Javelot rocket - lot de 3
- 12904 - Poids caoutchouc soft spécial école 1 kg
- 12905 - Poids caoutchouc soft spécial école 1.5 kg
- 12906 - Poids caoutchouc soft spécial école 2 kg

- 22010 - Module mousse pédagogym maxi carré
150x60x60 cm
- 75110 - Anneaux caoutchouc - lot de 6
- K5025 - Cerceau plat diam. 60 cm - l'unité

ACTIVITES ATHLETIQUES

But : Lancer loin



- Organisation :**
- ▶ Matérialiser une ligne de départ et une ligne d'arrivée (bande).
 - ▶ 1 repère par enfant (marquage au sol, plot, latte, corde...).
 - ▶ 1 sac de graine par enfant.



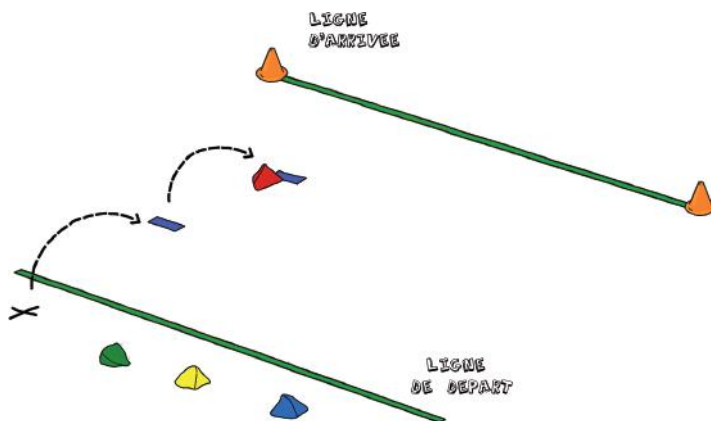
- Consignes :**
- ▶ Atteindre la ligne d'arrivée en lançant son sac de graines le moins de fois possible.
 - ▶ Après le 1^{er} lancer, déposer son repère au point de chute avant de le ramasser et lancer de nouveau.
 - ▶ Compter son nombre de lancers.



- Conseils :**
- ▶ Prévoir une distance suffisamment longue (6 à 7 lancers au début) pour que l'enfant visualise ses progrès.



- Evolutions :**
- ▶ Varier les types d'objets à lancer (taille, poids, formes...) (vortex, javelot en mousse).
 - ▶ Lancer après une course d'élan.
 - ▶ Réduire le nombre de lancers possibles.



SÉCURITÉ :

Il est possible de matérialiser des couloirs afin d'aider l'enfant à lancer vers l'avant.

Matériels adaptés à l'exercice :

- 10373 - Bande vinyle 10 mètres
- 10480 - Cône caoutchouc souple hauteur 18 cm - lot de 12
- 11722 - Javelot mousse - lot de 8
- 11726 - Javelot rocket - lot de 3
- 12904 - Poids caoutchouc soft spécial école 1 kg
- JONGL185 - Sac de graines 12x12 cm - lot de 6
- KBGSA133 - Balle à grain - diam. 60 mm - lot de 12

ACTIVITES ATHLETIQUES

But : Lancer loin



- Organisation :**
- ▶ Matérialiser l'espace d'où l'enfant doit lancer (lattes, bandes de départ, plots...).
 - ▶ Délimiter des zones (numéros, couleurs...) dans lesquelles l'enfant doit lancer son objet.
 - ▶ Différents objets à lancer en nombre suffisant (sacs de graines, balles, chaussettes lestées...).



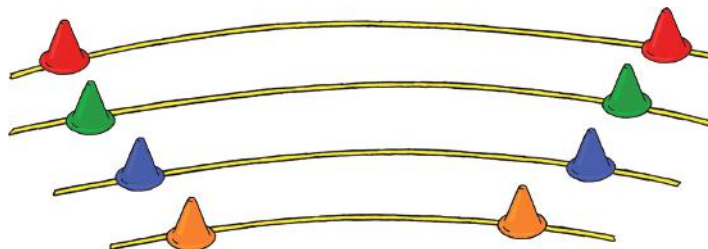
- Consignes :**
- ▶ Atteindre la zone la plus éloignée possible.



- Conseils :**
- ▶ Eviter des objets qui roulent.



- Evolutions :**
- ▶ Varier les types d'objets à lancer (taille, poids, forme...).
 - ▶ Varier la zone de lancer en triangle (aire de lancer).
 - ▶ Lancer après une course d'élan.



Matériels adaptés à l'exercice :

- 10373 - Bande vinyle 10 mètres
- 10480 - Cône caoutchouc souple hauteur 18 cm - lot de 12
- 11722 - Javelot mousse - lot de 8
- 70097 - Cible bâche pour zone de réception de lancer 300 x 100 cm
- 75110 - Anneaux caoutchouc - lot de 6
- K5025 - Cerceau plat diam. 60 cm - l'unité
- JONGL185 - Sac de graines 12 x 12 cm - le lot de 6

ACTIVITES ATHLETIQUES

But : Lancer avec précision



- Organisation :**
- ▶ Matérialiser l'espace d'où l'enfant doit lancer avec des cerceaux.
 - ▶ 4-5 plots (ou cerceaux + batons) espacés d'environ 1m (le 1^{er} situé à 3-5m du lanceur).
 - ▶ Cerceaux, anneaux vortex et javelot mousse en nombre suffisant.
 - ▶ 3-4 enfants pas installation.



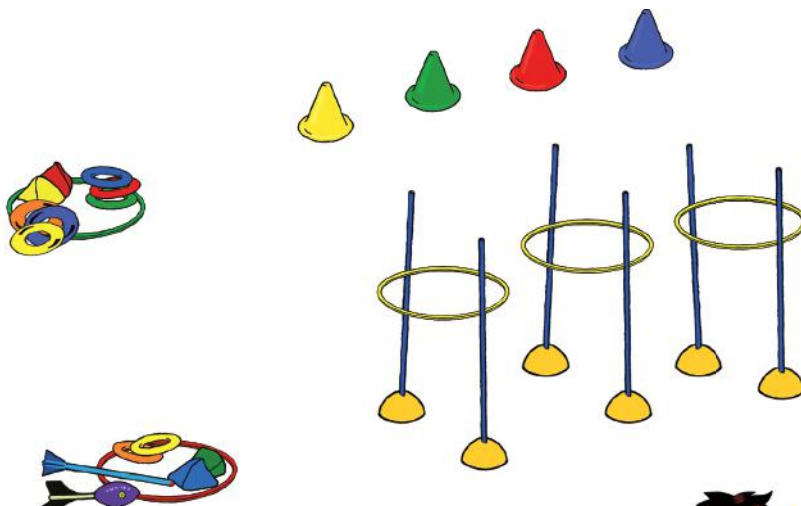
- Consignes :**
- ▶ Lancer son objet pour toucher un plot ou passer dans un cerceau en hauteur.
 - ▶ Puis essayer d'atteindre le suivant.



- Conseils :**
- ▶ Lancer l'objet horizontalement.



- Evolutions :**
- ▶ Effectuer une légère rotation des épaules avant de lancer (prise d'élan).



SÉCURITÉ :

Attendre que tous les objets soient lancés pour les ramasser.
Les enfants attendent derrière les lanceurs.

Matériels adaptés à l'exercice :

10190 - Cerceaux pour visée - lot de 3
10372 - Latte de rythme - lot de 20
10373 - Bande vinyle 10 mètres
10480 - Cône caoutchouc souple hauteur 18 cm - lot de 12
11722 - Javelot mousse - lot de 8
11724 - Javelot rocket - lot de 6
75110 - Anneaux caoutchouc - lot de 6

K5025 - Cerceau plat diam. 60 cm - l'unité
JONGL185 - Sac de graines 12x12 cm - lot de 6