

Nom du défi :

Athlé-bouchons !

Domaine d'apprentissage : Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités physiques

Sous domaine :

- *Adapter son déplacement à des contraintes et des environnements variés
- *Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets

Compétence(s) travaillée(s)

- Développer la coordination et la dissociation segmentaire
- Développer les équilibres dynamiques
- Lancer haut, lancer loin, lancer précis
- Courir le plus vite possible, le plus loin possible

Niveau : de la TPS à la GS

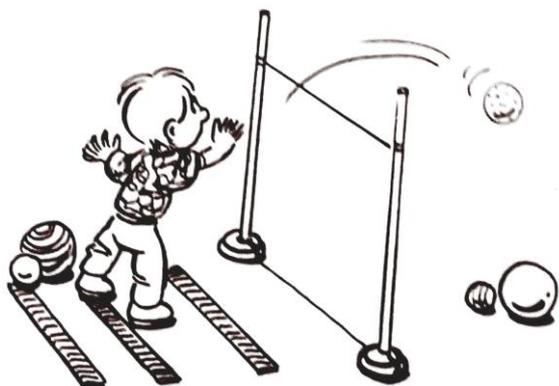
Principe des défis : chaque défi réussi permet de gagner un bouchon de couleur associé à un nombre de points selon la difficulté (bouchon jaune, niveau simple : 1 point, bouchon vert, niveau moyen : 2 points, bouchon rouge, niveau complexe : 3 points)

1/ Parcours d'équilibre : poutre, arcade, pierres de rivière, cordes, etc
Construire un petit parcours d'équilibre sur lesquels enfants et adultes se déplaceront sans poser le pied à terre et/ou le plus vite possible. Un point gagné par parcours réussi (si très jeunes enfants, autoriser une ou deux pause de pied)



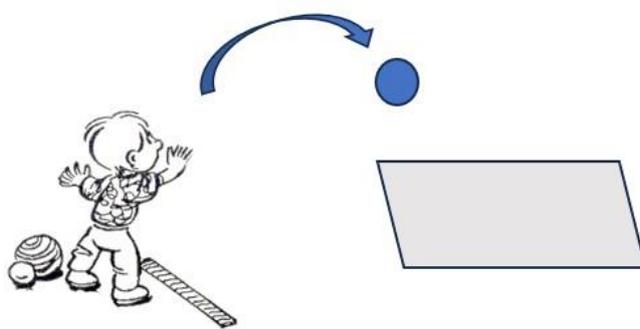
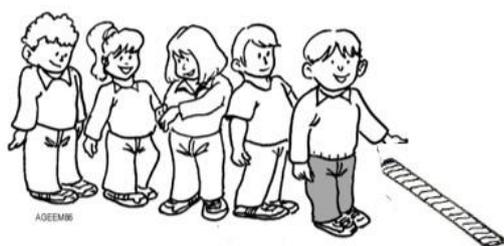
2/ Ateliers de lancer

Lancer haut (par dessus un fil, une bâche etc.). 3 distances de départs, 1 point à chaque réussite.

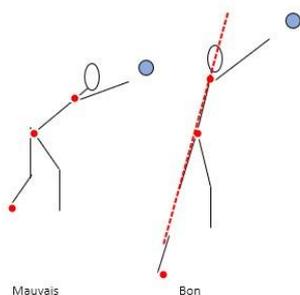


Lancer loin

Matérialiser 3 zones de réception (tapis, cordes, lattes etc.) , de plus en plus loin. Un point par zone atteinte.



A noter : si vos élèves lancent bras cassé, veillez à la posture et aux appuis

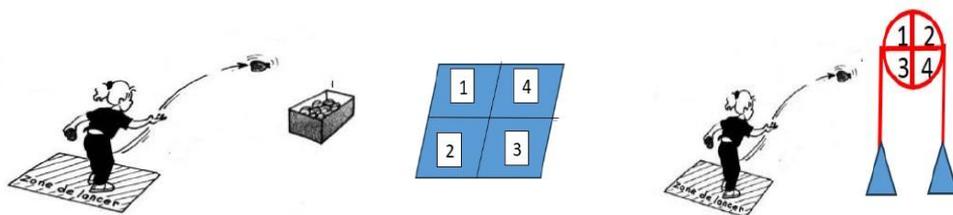


Veillez à l'alignement segmentaire
(pied, bassin, épaule)

(pied opposé au bras de lancer)

Lancer précis : utiliser une cible (verticale ou horizontale selon vos possibilités). Selon la cible atteinte, un nombre de points gagné.

Lancer à la cuillère ou bras cassé selon les distances

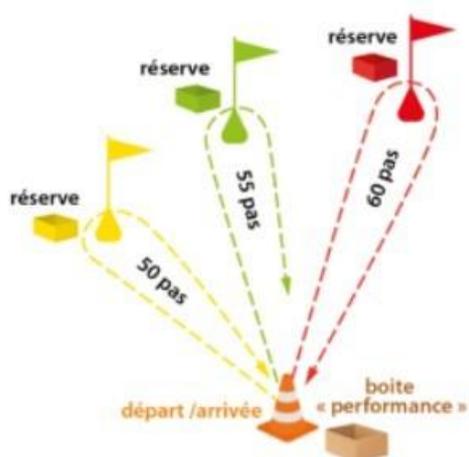


Lancer en rotation : utiliser plots et anneaux-petits cerceaux



3/ Courir : le cross bouchon

Un circuit en étoile avec 3 distances différentes (ou plus), un bouchon gagné par parcours effectué. Chaque parcours correspond à un nombre de points (bouchon jaune : 1 point, vert : 2 points, rouge : 3 points).



Ressources

Eduscol : document d'accompagnement des programmes

<https://eduscol.education.fr/document/13441/download>

Cross AGEEM-USEP

<https://ageem.org/ressources/cross-bouchons/>

Mobilisation des parents :

Les parents peuvent participer aux ateliers.

Valorisation du défi (à l'école, via les supports numériques (photos, vidéos, bookcreator), remise de médailles, diplômes pour valoriser la participation et l'engagement de chacun, vers le blog de la semaine de la maternelle)