



## CROSS'ATHLON

## LE CROSS'ATHLON

## EDUCATEUR

## Objectif

Produire un effort continu au travers d'activités intermittentes.

## SITUATION

## Nombre d'enfants par équipe

Répartir les enfants de façon à obtenir des équipes à effectifs homogènes en se fixant un nombre de 8 enfants maximum par équipe. En cas d'effectif hétérogène, les équipes en surnombre :

- feront des doublettes,
- ou désigneront des remplaçants,

afin que le nombre de porteurs de bouchons de chaque équipe soit identique.

*Par exemple, pour 2 classes ayant un effectif total de 44 enfants, il y aura 4 équipes de 7 et 2 équipes de 8. Le nombre de coureurs comptabilisés à chaque tour ne peut être que de 7. Ainsi, 2 équipes auront une doublette\*.*

## Nombre d'équipes et d'ateliers

Le nombre d'ateliers doit être égal ou supérieur au nombre d'équipes. *Pour notre exemple, il y a 9 ateliers pour 6 équipes. Il pouvait y avoir jusqu'à 9 équipes de 8 enfants soit un format de rencontre adapté pour 72 enfants. Au-delà, il aurait fallu doubler les ateliers afin de ne pas générer d'attente lors des premiers passages au niveau de ces ateliers ou ajouter des ateliers différents.*



## Organisation

Les enfants font des allers et retours entre leur base (ou « maison » pour les plus jeunes) où se trouve le « **seau-performance** » reconnaissable à une couleur ou un nom d'équipe. Les différents ateliers sont identifiés par un numéro. La circulation dans les ateliers est organisée à partir d'une porte d'entrée (2 coupelles de couleur rouge par exemple) et d'une porte de sortie (2 coupelles de couleur jaune par exemple). Les « **seaux-réserves** » sont disposés près de la porte de sortie de chaque atelier.

## Distances moyennes conseillées entre les bases et les ateliers

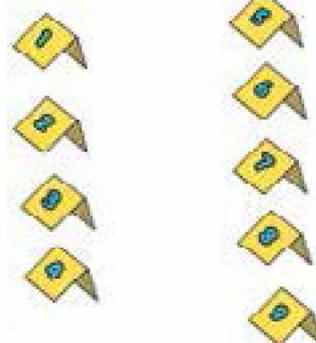
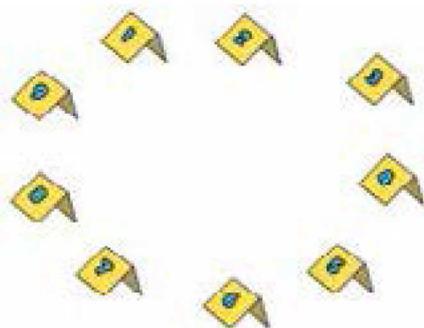
Autant que possible, il faut utiliser les caractéristiques naturelles (relief, végétation, surface) pour varier les difficultés du parcours réalisé par les enfants.  
GS/CP : 50 m / CE : 60 m / CM : 70 m

\*Attention, la doublette ne compte que pour un coureur. Les doublettes peuvent être changées durant le jeu. Dans le cas d'une doublette avec déficient visuel, l'enfant en situation de handicap est aidé pour prendre et poser les bouchons.



## CROSS'ATHLON

### Les autres dispositions possibles

**Temps maximum d'activité**

20 minutes. En fin de jeu, le « maître du temps », un adulte ou un enfant, annonce aux coureurs la dernière minute, les trente puis quinze dernières secondes. Tout parcours commencé avant le signal sonore de fin de séquence sera terminé. Le ou les bouchons seront déposés dans le seau prévu et comptabilisé.

**Nombre de bouchons nécessaires**

environ 250 bouchons par équipe de 8 enfants.

**Règles du jeu**

Au signal sonore de départ, les équipes sont déjà en place au niveau des bases :

- pour les GS/CP et CE, tous les enfants de l'équipe courent ou marchent vers l'atelier choisi au préalable (l'équipe des rouges vers l'atelier n°1, l'équipe des bleus vers le n°2 ...). Ils réalisent individuellement l'atelier puis prennent un bouchon pour le déplacement et un autre bouchon si l'atelier a été réussi (3 essais maximum). Ensuite, ils retournent à leur base pour y déposer le ou les bouchons dans le « seau-performance ». Ils enchaînent ensuite un déplacement vers un nouvel atelier en respectant l'ordre de numérotation (l'atelier n°3 pour ceux qui viennent de réaliser l'atelier n°2). Les enfants font le parcours au rythme le plus approprié pour eux. Lorsqu'ils sont passés par tous les ateliers, ils refont le circuit selon le même ordre jusqu'au signal de fin.
- pour les CM, chaque enfant de l'équipe se dirige vers un atelier différent. Ensuite le principe de jeu reste le même.

Pour les 2 niveaux d'âge et afin d'éviter les regroupements d'enfants sur le premier passage d'ateliers, il est conseillé de différer les départs des équipiers au niveau de la base (les premiers enfants de chaque équipe partent puis 5" après les deuxièmes et ainsi de suite). Il est aussi possible de donner le départ à partir des ateliers. Dans ce cas, les enfants prennent alors un bouchon sans réaliser l'atelier et doivent accomplir un aller/retour avant de commencer les ateliers ce qui permettra de répartir le flux de coureurs.

## ENFANT

<b>Critères de réalisation</b>	Je dois faire le plus de parcours possibles pour rapporter un maximum de bouchons.
<b>Consignes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• À l'atelier, je prends un bouchon pour le déplacement réalisé et un autre bouchon si j'ai réussi l'atelier (3 essais maximum) ;</li> <li>• Au niveau de la base, je dépose le ou les bouchons gagnés dans le « seau-performance » de mon équipe</li> </ul>
<b>Critère de réalisation</b>	Je me déplace constamment en courant ou en marchant.
<b>Critère de validation</b>	Je ne prends que le nombre de bouchons gagnés.
<b>Apprentissage de la sécurité</b>	Je respecte les consignes de circulation au niveau des ateliers.

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

A la fin du jeu, les enfants sont invités à compter eux-mêmes leurs bouchons, par exemple en confectionnant des paquets de 10 bouchons.

**Mesure de la performance** Le nombre de bouchons que mon équipe a déposés. Ce total correspond au nombre de déplacements fait par mon équipe et au nombre d'ateliers réussis\* par mon équipe.

**Connaissance du résultat** Le nombre total de bouchons de mon équipe comparé aux résultats des autres équipes.

\*Si les bouchons sont triés en 2 couleurs, il sera possible à la fin du jeu de différencier le score de la course et donc la distance parcourue et le score des ateliers.



## 1

## ADRESSE

## EDUCATEUR

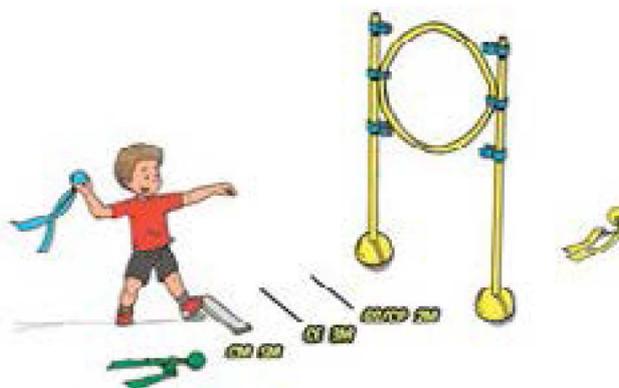
## Objectif

Lancer de précision à bras cassé.

## SITUATION

## Matériel

Un cerceau, deux supports, une latte, des balles comètes ou autres projectiles de même type.



## ENFANT

## Niveau

GS/CP

CE

CM

## But

Je lance dans la cible.

## Critère de réalisation

Je lance en ayant le bras lanceur au-dessus de mon épaule.

## Critère de validation

Je réussis un lancer sur les 3 possibles.

## Apprentissage de la sécurité

Les enfants vont chercher les comètes derrière la cible avant de tirer dans celle-ci.

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

## Performance

J'ai réussi à atteindre la cible sur les 3 essais possibles.

## Mesure de la performance

Je prends un bouchon dès que la cible est atteinte.

## Résultat

Je dépose le bouchon dans mon seau de performance. Les bouchons seront additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

## TRUCS &amp; ASTUCES

- Mettre la cible devant un mur ou tendre une bâche à la verticale afin d'éviter la dispersion des projectiles.
- La préparation de l'atelier peut se faire à partir des situations proposées par les fiches Anim'Athlé n° 1, 2, 3, 10, 21, 22.



# ÉQUILIBRE DYNAMIQUE

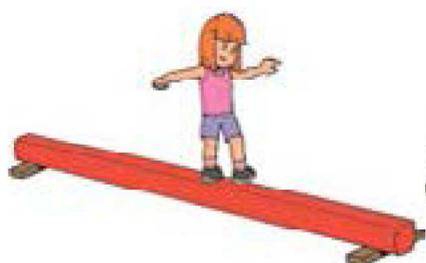
## EDUCATEUR

**Objectif** Conserver un équilibre à partir d'un déplacement contraint.

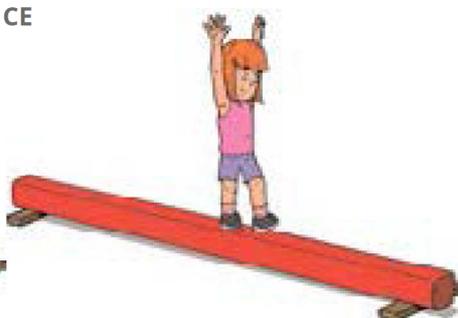
## SITUATION

**Matériel** Une poutre de 3 mètres stabilisée au sol et d'une hauteur ne dépassant pas 20 cm.

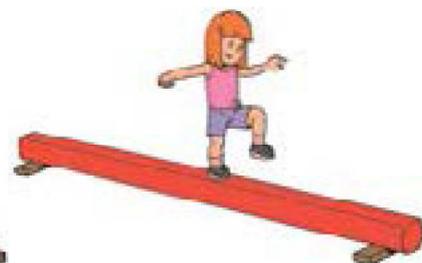
GS/CP



CE



CM



## ENFANT

Niveau	GS/CP	CE	CM
<b>But</b>	Je traverse la poutre d'un bout à l'autre sans poser le pied au sol.		
<b>Critère de la réalisation</b>	Je traverse librement la poutre.	Je traverse avec les bras tendus au-dessus de la tête.	Je traverse en levant les genoux très haut à chaque pas (pas de géant).
<b>Critère de validation</b>	Je réussis une traversée sur les 3 possibles.		
<b>Apprentissage de la sécurité</b>	Si nécessaire, j'essuie les semelles de mes chaussures afin de favoriser une meilleure adhérence sur la poutre.		

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

<b>Performance</b>	J'ai réussi une traversée sur les 3 essais possibles.
<b>Mesure de la performance</b>	Je prends un bouchon dès que la traversée est réussie.
<b>Résultat</b>	Je dépose le bouchon dans mon seau de performance. Les bouchons seront additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

## TRUCS & ASTUCES

- La poutre peut être un madrier (7 x 7cm). Dans ce cas, mettre à chaque extrémité des équerres en bois.
- Un adulte peut se positionner au bout de la poutre afin, d'une part, de stabiliser celle-ci si elle ne dispose pas d'équerres, d'autre part, de finaliser la traversée par un contact avec la main de l'enfant.
- Si les conditions atmosphériques sont trop défavorables (risque de glissade), ne pas faire cet atelier.



# 3 ÉQUILIBRE STATIQUE

## EDUCATEUR

### Objectif

Conserver un équilibre à partir d'une position immobile contrainte.

## SITUATION

GS/CP



CE



CM



## ENFANT

Niveau

GS/CP

CE

CM

But

Je tiens mon équilibre le temps de compter jusqu'à 15.

Critère de la réalisation

Je tiens l'équilibre sur un pied.

Je tiens l'équilibre sur un pied en tenant une de mes jambes.

Je tiens l'équilibre sur un pied en fermant les yeux.

Critère de validation

Je réussis un équilibre sur les 3 possibles.

Apprentissage de la sécurité

Je m'écarte de mes camarades afin de ne pas les gêner.

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

Performance

J'ai réussi un équilibre sur les 3 essais possibles.

Mesure de la performance

Je prends un bouchon dès que l'équilibre est réussi.

Résultat

Je dépose le bouchon dans mon seau de performance. Les bouchons seront additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

## TRUCS & ASTUCES

- On peut demander aux enfants de tenir en équilibre sur des demi-sphères.



## CROSS'ATHLON



## COORDINATION

## EDUCATEUR

## Objectif

Prendre en compte son espace de déplacement.

## SITUATION

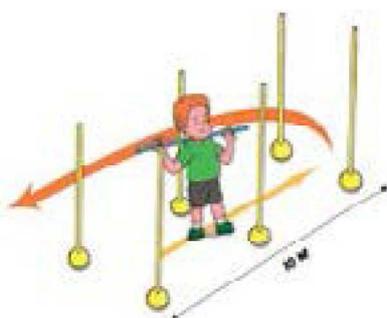
## Matériel

Un bâton ou un manche en bois de 1m50 et des jalons de 1m50

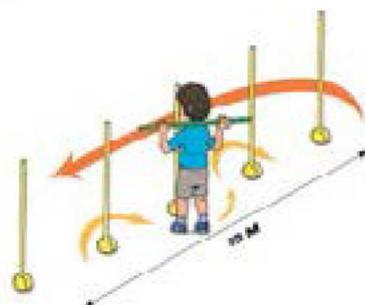
## Consigne

Je tiens avec mes 2 mains le bâton sur mes épaules. Je fais le retour sur le côté du parcours.

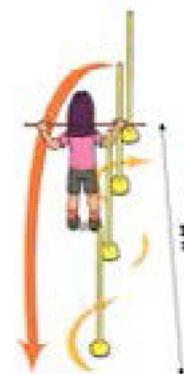
## GS/CP



## CE



## CM



## ENFANT

## Niveau

GS/CP

CE

CM

## But

Dans mon déplacement, je ne touche pas les jalons avec mon bâton.

## Critère de la réalisation

Je traverse le couloir en pas chassés.

J'effectue un slalom.

J'effectue un slalom en restant de face par rapport à la direction du déplacement.

## Critère de validation

Je réalise un parcours complet sans toucher de jalon sur les 3 passages possibles.

## Apprentissage de la sécurité

En dehors du parcours, je respecte les espaces de circulation et je reste vigilant pour la sécurité des autres.

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

## Performance

J'ai réussi un parcours sur les 3 possibles.

## Mesure de la performance

Je prends un bouchon dès que le parcours est réussi.

## Résultat

Je dépose le bouchon dans mon seau de performance. Les bouchons seront additionnés pour donner le résultat de l'équipe.



## CROSS'ATHLON

## 5 FORCE

## EDUCATEUR

**Objectif** Déclencher le lancer à partir des jambes.

## SITUATION

**Matériel** Deux lattes, des médecine ball de 1kg

**Consigne** **GS/CP/CE** Je tiens le médecine ball à 2 mains au niveau de ma poitrine, mes pieds sont au même niveau.

**CM** Je tiens le médecine ball à 2 mains au niveau de ma poitrine, mes pieds sont décalés.

GS/CP

CE

CM



## ENFANT

**Niveau**

GS/CP

CE

CM

**But**

Je dois atteindre la zone cible.

**Critère de la réalisation**

Je lance de face en franchissant la latte.

Je saute la première latte et je lance de face en franchissant la seconde latte.

Je saute à cloche pied la première latte et je lance de face en franchissant la seconde latte toujours à cloche pied.

**Critère de validation**

Je réussis un lancer sur les 3 possibles.

**Apprentissage de la sécurité**

Les enfants vont chercher les médecine ball dans la zone de lancer avant de commencer leurs lancers.

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**Performance**

J'ai réussi un lancer sur les 3 possibles.

**Mesure de la performance**

Je prends un bouchon dès que le lancer est réussi.

**Résultat**

Je dépose le bouchon dans mon seau de performance. Les bouchons seront additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

## TRUCS &amp; ASTUCES

- La préparation de l'atelier peut se faire à partir des situations proposées par les fiches Anim'Atlé n°12, 20.



## CROSS'ATHLON



## RYTHME

## EDUCATEUR

## Objectif

Rythmer un déplacement en rebondissant.

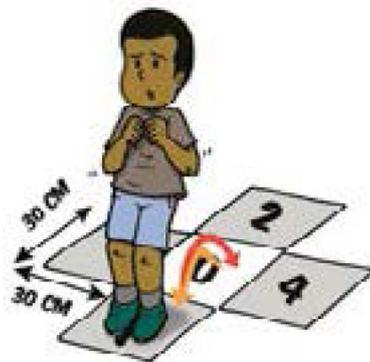
## SITUATION

## Matériel

Une croix composée de 5 dalles de 30 x 30 cm numérotées de 0 à 4, tracée sur le sol à la craie ou à la bombe aérosol.

## Consigne

Je réalise l'enchaînement de rebonds en respectant l'ordre suivant : « 0 », « 1 », « 0 », « 2 », « 0 », « 3 », « 0 », « 4 », « 0 » (à chaque fois, je repasse par la dalle centrale).



## ENFANT

## Niveau

GS/CP

CE

CM

## But

Je rebondis le plus vite possible.

## Critère de la réalisation

Je réalise 2 enchaînements à la suite.

Je réalise un enchaînement en tapant des mains à chaque case 1, 2, 3, 4.

Je réalise un enchaînement en levant le bras à chaque passage dans la zone centrale « 0 ».

## Critère de validation

Je réussis un enchaînement sur les 3 possibles.

## Apprentissage de la sécurité

Je respecte les sens de circulation dans l'atelier.

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

## Performance

J'ai réussi un enchaînement sur les 3 possibles.

## Mesure de la performance

Je prends un bouchon dès que l'enchaînement est réussi.

## Résultat

Je dépose le bouchon dans mon seau de performance. Les bouchons seront additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

## TRUCS &amp; ASTUCES

- La préparation de l'atelier peut se faire à partir de la situation proposée par la fiche Anim'Athlé n° 15.



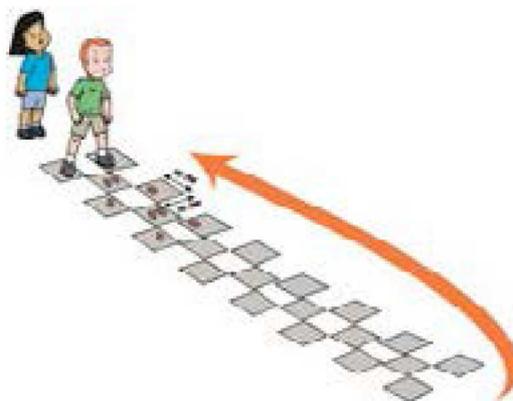
# 7 REBONDS

## EDUCATEUR

**Objectif** Rebondir sans marquer de temps d'arrêt dans l'enchaînement.

## SITUATION

**Matériel** Une marelle composée de 21 dalles de 30 x 30 cm, tracée sur le sol à la craie ou à la bombe aérosol.



## ENFANT

Niveau	GS/CP	CE	CM
<b>But</b>	Je réalise l'enchaînement aller.		
<b>Critère de la réalisation</b>	Je respecte l'enchaînement pieds serrés/pieds écartés.	Je respecte l'enchaînement 2 pieds/1 pied.	Je respecte l'enchaînement 2 pieds/ 1 pied en inversant la pose de mes pieds à chaque fois.
<b>Critère de validation</b>	Je réussis un enchaînement sur les 3 possibles.		
<b>Apprentissage de la sécurité</b>	Je respecte les sens de circulation dans l'atelier (marelle uniquement à l'aller).		

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

<b>Performance</b>	J'ai réussi un enchaînement sur les 3 possibles.
<b>Mesure de la performance</b>	Je prends un bouchon dès que l'enchaînement est réussi.
<b>Résultat</b>	Je dépose le bouchon dans mon seau de performance. Les bouchons seront additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

## TRUCS & ASTUCES

- La préparation de l'atelier peut se faire à partir de la situation proposée par la fiche Anim'Athlé n° 5.



## CROSS'ATHLON



## SOUFFLE

## EDUCATEUR

## Objectif

Contrôler sa respiration après un effort.

## SITUATION

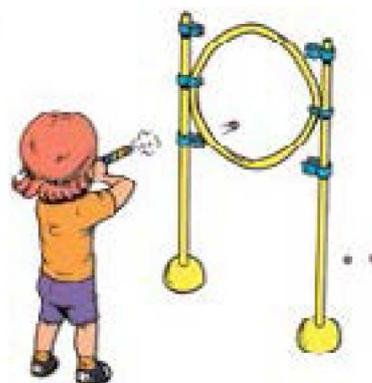
## Matériel

Un moulin à vent (voir montage fiche annexe). Un cerceau, deux supports, une latte, une sarbacane (tube en carton ou en PVC de 15 cm de long). Le diamètre intérieur est adapté à la taille des boulettes en papier projetées (diamètre de 1,6 cm pour les boulettes utilisées lors des fêtes).

## GS/CP



## CE/CM



## ENFANT

## Niveau

## GS/CP

## CE/CM

## But

Je souffle très longtemps.

Je souffle très fort

## Critère de la réalisation

Je fais tourner le moulin entre 5 et 10".

J'envoie une boulette dans la cible.

## Critère de validation

Je réussis un essai sur les 3 possibles.

Je réussis un lancer sur les 3 possibles.

## Apprentissage de la sécurité

Je lave l'embout de la sarbacane ou je change de tube s'il est en carton.

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

## Performance

J'ai réussi à faire tourner le moulin pendant 5" au moins ou j'ai réussi un lancer sur les 3 possibles.

## Mesure de la performance

Je prends un bouchon dès que l'épreuve est réussie.

## Résultat

Je dépose le bouchon dans mon seau de performance. Les bouchons seront additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

## TRUCS &amp; ASTUCES

- Mettre la cible devant un mur ou tendre une bâche à la verticale afin d'éviter la dispersion des boulettes en papier.



# CONCENTRATION

## EDUCATEUR

**Objectif**

Gérer son attention après un effort physique.

## SITUATION

**Matériel**

Une table, 10 cubes, jeu de cartes memory (voir fiches en annexe) ou fiche « Kim visuel » (voir fiches en annexe)

GS/CP



CE



CM



## ENFANT

**Niveau**

GS/CP

CE

CM

**But**

J'essaie de me calmer et de me concentrer le plus rapidement possible.

**Critère de la réalisation**

Je fais une pyramide avec les cubes.

Je mémorise les cartes pour les regrouper 2 à 2.

Je retrouve l'objet manquant.

**Critère de validation**

Je monte une pyramide sur 3 essais possibles.

Je retrouve les groupements de cartes.

Je retrouve l'objet manquant.

**Apprentissage de la sécurité**

J'attends mon tour et je respecte les espaces de jeu et d'attente.

## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**Performance**

J'ai réussi à faire une pyramide sur les 3 essais possibles ou j'ai réussi à faire les regroupements ou j'ai réussi à retrouver l'objet manquant.

**Mesure de la performance**

Je prends un bouchon dès que l'épreuve est réussie.

**Résultat**

Je dépose le bouchon dans mon seau de performance. Les bouchons seront additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

## TRUCS & ASTUCES

Les autres façons de jouer au Kim visuel : déposer 5 objets sur une table (ou plus selon l'âge des enfants) et laisser un temps d'observation de 10 secondes (plus ou moins selon l'âge des enfants) :

- **Kim caché** : On recouvre les objets avec un tissu. Le joueur doit citer tous les objets, sans en oublier.
- **Kim ajouté** : Après observation le joueur ferme les yeux et le meneur en profite pour ajouter un objet. Quel est cet objet ?
- **Kim retiré** : Après observation le joueur ferme les yeux pendant que le meneur de jeu retire 1 objet. Quel objet est manquant ?
- **Kim échangé** : Après observation le joueur ferme les yeux, le meneur en profite pour échanger la place de 2 objets. Lesquels ont été échangés ?
- **Kim déplacé** : Après observation le joueur ferme les yeux et le meneur déplace 1 objet. Quel objet est-ce ? Quelle était sa place avant l'échange ?
- **Kim ordonné** : Placer les objets en ligne dans un ordre quelconque. Après observation le joueur ferme les yeux. Le meneur change l'ordre des objets. Le joueur devra alors les repositionner tels qu'ils étaient initialement.