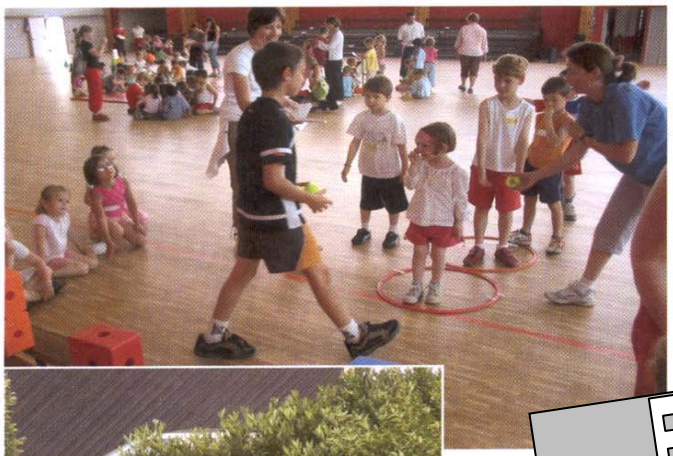
Maternelle



Fiche d'exercices

La journée sportive des maternelles

Investir différentes activités physiques et se rencontrer pour partager une journée de plaisir, tels sont les objectifs de ce projet initié par l'USEP.

En juin 2006, lors de la première édition nationale du « mois des maternelles », près de 55 000 enfants de 65 départements ont participé à des rencontres incluant une dizaine d'ateliers permettant d'investir différentes activités physiques. Dans notre secteur, ce sont neuf classes de petite (PS), moyenne (MS) et grande section(GS), soient près de 250 enfants, qui ont vécu cette journée de rencontre.

Le contenu de la journée

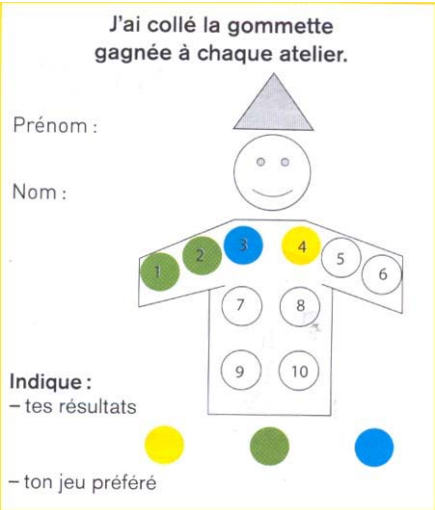
Dix épreuves ont été sélectionnées par les enseignants à partir du document départemental « activités en maternelle » déclinant vingt-deux ateliers s'appuyant sur sept verbes d'action : courir, sauter, lancer, grimper, tirer, pousser, rouler, avec pour axe de développement, l'implication de l'enfant dans la gestion de son activité et de ses résultats. L'une d'entre elles devant obligatoirement aborder le thème de la santé, le choix s'est naturellement porté sur le développement de la course longue.

La préparation de la rencontre

L'organisation de cette manifestation a été confiée à une classe de CM2 volontaire. Les 23 élèves devaient concevoir l'organisation et l'animation d'une rencontre pour les élèves de maternelle du groupe scolaire et d'écoles alentour, l'objectif étant de vivre et apprendre ensemble : prévoir les tâches à accomplir et le rôle de chacun avant (constitution des équipes mixtes, ordre de rotation, matériel nécessaire, codage des ateliers, confection des feuilles de route, etc.), pendant (encadrement) et après la rencontre (aide à l'auto-évaluation, rangement), en fonction du nombre de participants, des activités retenues et des lieux d'évolution.

Le jour de la rencontre

Les équipes
Vingt groupes hétérogènes (PS -MS-GS) de dix à onze élèves chacun ont été formés.
Chaque équipe a pu ainsi rencontrer cinq autres formations au cours de la journée selon l'ordre de rotation établi par la classe de CM2.



L'organisation
Au nombre de dix (cf. pages suivantes), les ateliers étaient répartis sus l'ensemble de la journée, cinq le matin et cinq l'après-midi sur différents lieux à l'extérieur, sur terrain de tennis et dans les trois salles du gymnase. Chaque atelier prévoyait trois niveaux de pratique identifiés par un code couleur.

L'encadrement
Deux à trois élèves de CM2 étaient responsables de chaque atelier ; leurs missions étaient de :
- énoncer les consignes inhérentes à chaque activité et s'assurer de leur compréhension ;
- contrôler l'exécution de la tâche par tous les élèves présents ;
- aider à l'évaluation individuelle : chaque participant muni d'une feuille de route et de résultats colle une gommette de couleur correspondant à son niveau de réussite (jaune, bleu, vert) ;
- accompagner l'équipe à l'atelier suivant en respectant la fiche de route.

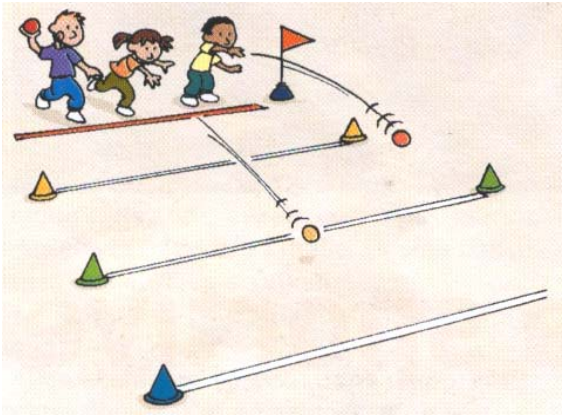
Après la rencontre
A l'issue de cette journée, chaque élève est reparti avec son brevet de participation.
L'exploitation des fiches individuelles de résultats en classe (cf.. page précédente), a été l'occasion d'activités numériques complémentaire (compter de gommettes, annoncer ses meilleures réussites en comparant les nombres, etc.). Après avoir affiché l'ensemble des résultats, chacun a pu indiquer, selon son niveau de classe, son jeu préféré soit par écriture autonome ou dictée à l'adulte, soit par collage des codages des ateliers.

Perspectives
L'ensemble des participant enseignants souhaite reconduire cette action pour l'année scolaire 2006-2007 et près de vingt classes sont d'ores et déjà inscrites dans le cadre de cette nouvelle opération nationale USEP intitulée « le printemps des maternelles ». Ils s'agira cette fois de la mise en place d'un jeu de l'oie, encadré non plus par une classe de CM2 mais par trois classes de cycle 3(CM1-CM2).

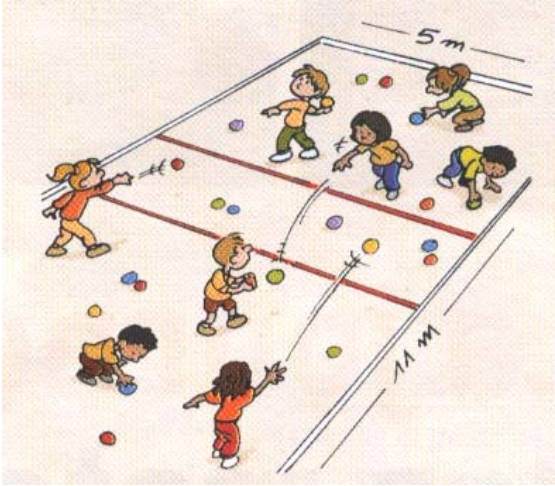
LES ATELIERS

LANCER

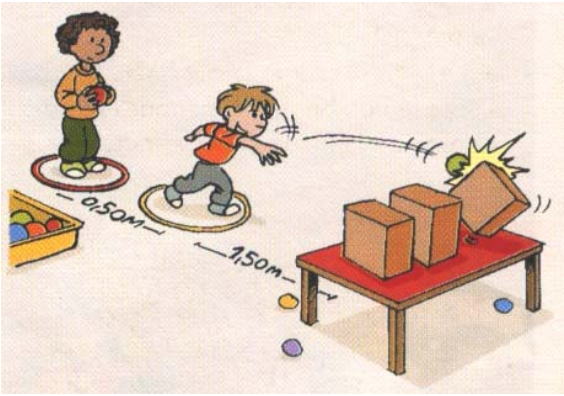
Lancer loin
Objectif : adapter son geste pour atteindre une zone éloignée.
Consigne : à partir de la zone tracée, lancer une balle lestée (120 g pour les PS et MS ; 200g pour les GS) le plus loin possible.
Niveau de réussite :
- La balle atteint la zone jaune ;
- La balle atteint la zone verte ;
- La balle atteint la zone bleue.



Chasse-souris
Objectif : enchaîner rapidement des lancers.
Consignes : deux équipes s'opposent : au signal, lancer toutes les « souris » (balles de chiffons) dans le camp adverse. Celles qui tombent dans la zone interdite sont perdues.
Niveau de réussite :
- La manche est perdue ;
- Il y a égalité ;
- La manche est gagnée par l'équipe qui a le moins de souris dans son camp à la fin du temps de jeu.

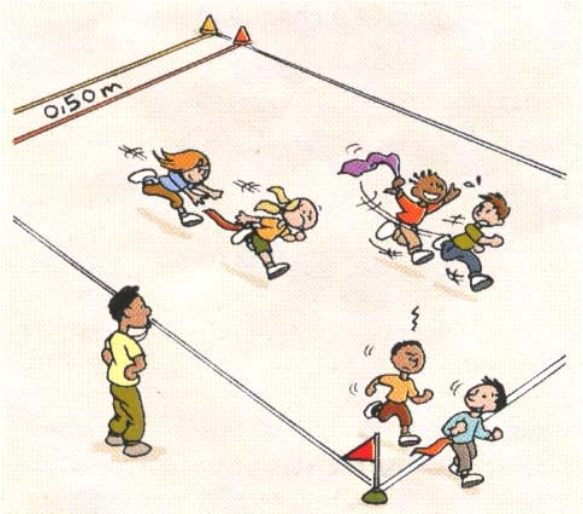


Chamboule-tout
Objectif : adapter son geste pour atteindre des cibles (lancer fort et précis).
Consigne : lancer trois balles pour faire tomber les briques.
Niveaux de réussite
- 0 ou 1 brique renversée ;
- 2 briques renversées ;
- 3 briques renversées.



COURIR

Croque-souris
Objectif : réagir à un signal et atteindre une cible mouvante.
Consignes : c'est une course en deux manches où l'on inverse les rôles ; au signal, pour les souris, courir se réfugier dans son camp (derrière la ligne d'arrivée) ; pour les chats, attraper les queues des souris.
Niveaux de réussite
🟡 La course est pardue;
🟢 il y a égalité après les deux manches ;
🔵 la course est gagnée par l'équipe qui a recueilli le nombre le plus important de queues de souris

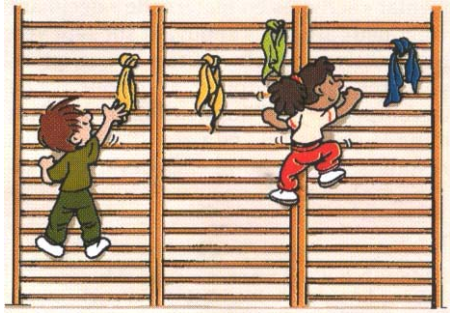


Les chemins de couleur
Objectifs : adapter son allure à la durée de la course et augmenter progressivement la distance parcourue.
Consignes : choisir son chemin et courir plusieurs minutes sans s'arrêter.
Niveaux de réussite
🟡 La distance parcourue est de 250 m ;
🟢 La distance parcourue est de 500 m ;
🔵 La distance parcourue est de 750 m ;

GRIMPER

Touche-foulard
Objectifs : se déplacer sur une ou plusieurs voies et réaliser un niveau de performance.
Consignes : Un sablier (une minute) est déclanché au départ :
- voie jaune : monter à l'espalier, toucher le foulard (15e barreau) et redescendre en tenant les barreaux un à un ou en sautant ;
- voie verte : grimper, toucher le premier fuolard, poursuivre pour tuocher le second (17e barreau) puis redescendre ou sauter ;
- voie bleue : atteindre le premier puis le deuxième foulard, enjamber le troisième espalier pour aller toucher le dernier foulard (16e barreau), enfin redescendre ou sauter.

Niveaux de réussite
🟡 atteindre le foulard jaune ;
🟢 toucher le foulard jaune puis atteindre le vert ;
🔵 toucher les foulards jaune puis vert et atteindre le bleu.



POUSSER

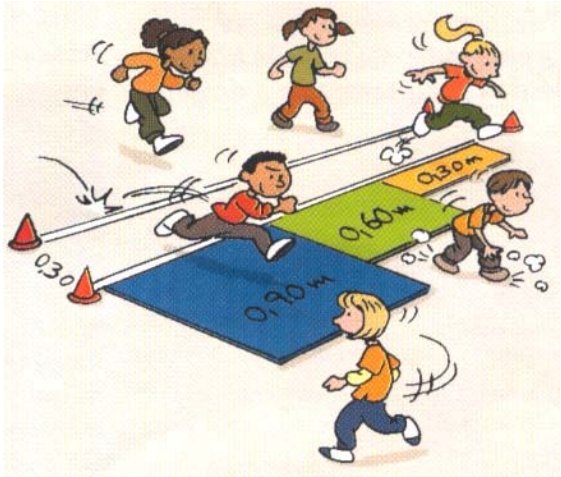
Croque-grappe
Objectifs : accepter le contact et apprendre à saisir solidement.
Consignes : au signal, tenter de désolidariser les

adversaires (les grains de raison) pour les faire sortir de leur camp. Il est possible de s'organiser à plusieurs pour déloger les « grappes ».
Niveaux de réussite
🟡 la manche est perdue ;
🟢 il y a égalité ;
🔵 la manche est gagnée par l'équipe qui a sorti le nombre le plus important de joueurs de leur zone en 1 minute.

SAUTER

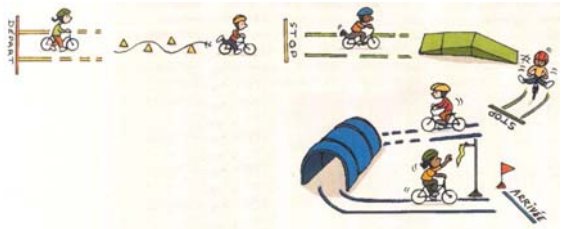
Touche-soleil
Objectif : améliorer l'impulsion pour sauter plus haut.
Consignes : sauter pour toucher le ballon le plus haut possible en trois essais ; il est possible de sauter directement sous les ballons, à 1 ou 2 pieds, de marcher ou courir avant de sauter.
Niveaux de réussite
🟡 le ballon jaune est touché (1,25 m pour les PS-MS, 1,4 m pour les GS) ;
🟢 le ballon vert est touché (1,35 m pour les PS-MS, 1,60 m pour les GS) ;
🔵 le ballon bleu est touché (1,55 m pour les PS-MS, 1,70 m pour les GS).

Saute-rivière
Objectif : orienter son impulsion.
Consignes : sauter le plus loin possible en trois essais sans mettre le pied dans la rivière, à 1 ou 2 pieds avec la possibilité de marcher ou courir avant le saut.
Niveaux de réussite
🟡 atteindre la zone jaune (30 cm pour les PS-MS, 60 cm pour les GS) ;
🟢 atteindre la zone verte (60 cm pour les PS-MS, 90 cm pour les GS) ;
🔵 atteindre la zone bleue (90 cm pour les PS-MS, 120 cm pour les GS).



ROULER

Rouler-tram
Objectif : assurer un déplacement continu et équilibré sur une distance donnée.
Consignes : choisir un circuit et le réaliser avec des engins roulants.
Niveau de réussite
🟡 conduire son vélo en restant à côté dans un couloir d'1 m sur une distance de 10 m, slalomer entre les plots en tenant son vélo, courir en tenant le vélo, s'arrêter au stop et changer de côté sans le faire tomber ;
🟢 conduire son vélo en patinette (assis sur la selle, les pieds en action au sol) dans un couleur de 60 cm sur une distance de 10 m, se déplacer sur le plancher incliné, se laisser rouler sur 5 m sans poser les pieds au sol et s'arrêter au stop ;
🔵 rouler en pédalant dans un couloir de 40 cm sur une distance de 10 m, traverser le tunnel sans s'arrêter, rouler et passer la ligne d'arrivée après avoir touché d'une main un foulard placé en hauteur.



Sylvie Crusson - Pondeville,
Christophe Thibaud,
Photos : auteurs,
Illustrations : Caro.
Extrait de la revue EPS 1 n°130, novembre-décembre 2006, pp. 33 à 35
www.revue-eps.com