



FICHE DE L'ENSEIGNANT

CYCLE 1 • PS, MS ET GS • **AGIR, S'EXPRIMER, COMPRENDRE**
À TRAVERS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

LA DEVISE OLYMPIQUE

PRÉSENTATION

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE :

- Agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique.
- Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions.
- Apprendre ensemble et vivre ensemble.

OBJECTIFS GÉNÉRAUX :

- **Courir** : courir vite en ligne droite pendant 5 secondes.
- **Sauter** : sauter le plus loin ou le plus haut possible avec ou sans élan.
- **Lancer** : lancer loin un objet lesté, sans sortir de la zone d'élan.

COMPÉTENCES TRAVAILLÉES :

- Activités physiques :
 - Courir, sauter, lancer de différentes façons dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis.
 - Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.
 - Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.
- Activités langagières : pratiquer divers usages du langage oral : raconter, décrire, évoquer, expliquer, questionner, proposer des solutions, discuter un point de vue.

▶ À NOTER :

Seul le module « courir » est développé ici. Vous pourrez imaginer un module pour « sauter » et un autre pour « lancer ».

➔ MOTS-CLÉS DES JO :

DEVISE OLYMPIQUE • PLUS VITE, PLUS HAUT, PLUS FORT
• ENTRAÎNEMENT • CONCENTRATIONS.



TRUCS & ASTUCES

- **Chaque situation est à travailler au minimum 2 fois** pour que les élèves aient le temps de se l'approprier et de s'améliorer.
- **De retour en classe, faire un bilan oral** de ce qui a été fait : qu'avez-vous fait, qu'avez-vous appris ?
- **En fin de séquence, refaire le lien** avec les photographies de sportifs et les Jeux Olympiques.
- **Montrer aux élèves qu'ils se sont améliorés** entre la première et la dernière séance et que c'est le but des entraînements.



NOTIONS ABORDÉES

LA DEVISE OLYMPIQUE

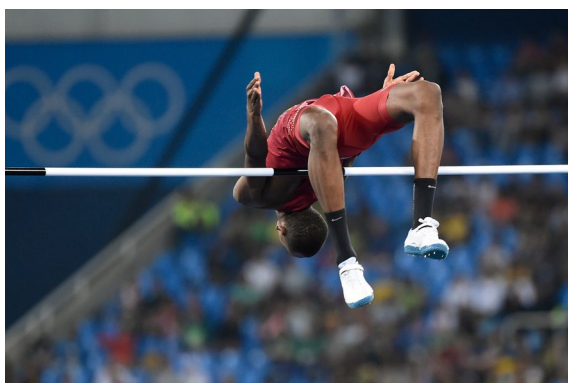
Les athlètes, pour être aussi forts, ont besoin de beaucoup s'entraîner ! Vous vous souvenez, nous travaillons sur les Jeux Olympiques en ce moment. On a déjà parlé des anneaux... Eh bien pour les Jeux Olympiques, il y a un symbole, les anneaux, mais il y a aussi une devise.

Qui sait ce qu'est une devise ?

C'est une phrase qui explique une règle, ou quelque chose d'important. Pour les Jeux Olympiques, la devise est dans une langue qui s'appelle le latin : *Citius, altius, fortius*. Cela veut dire : « Plus vite, plus haut, plus fort. »

Dans les prochaines semaines, en motricité, vous allez vous entraîner à :

- courir plus vite ;
- sauter plus haut ou plus loin ;
- lancer plus fort, c'est-à-dire plus loin.



Photos CNOSF/KMSP



ORGANISATION DE LA SÉQUENCE

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE :

Courir vite en ligne droite.

MATÉRIEL :

Photographies d'athlètes en train de courir, en train de sauter, en train de lancer durant des épreuves de Jeux Olympiques (voir annexes).

LA MINUTE

ZEN

Rappeler aux élèves l'importance de boire de l'eau tout au long de la journée. Quand on a soif, c'est le signe que notre corps manque d'eau. Il est donc important de boire avant d'avoir soif. Il faut également penser à bien boire avant, pendant et après le sport.

Si notre corps manque d'eau, il fonctionne moins bien mais le cerveau aussi !

➔ ÉTAPE 1 : ACTIVITÉ PRÉALABLE

(collectif, 10 à 20 min)

Afficher les photos des athlètes, laisser les élèves faire des remarques puis guider les échanges :

- Que voyez-vous sur les photos ?
- Savez-vous de quels sports il s'agit ?
- Comment le savez-vous ?

➔ ÉTAPE 2 : ÉCHAUFFEMENT (collectif, 5 min)

Proposer aux élèves de former un grand cercle puis de s'asseoir.

Échauffer les différentes parties du corps (en les nommant) afin de ne pas se blesser durant la phase de jeu.

Échauffer le cou (très doucement pour ne pas blesser les cervicales), les épaules, les mains, la taille, les genoux, les chevilles.

→ Dire aux élèves que les sportifs doivent toujours avoir une phase d'échauffement pour éviter les blessures.

➔ ÉTAPE 3 : SÉCURITÉ

Attention, avant de faire jouer les élèves, il est nécessaire de rappeler les règles de sécurité : on est attentif aux consignes, on démarre au signal, on regarde devant soi quand on court pour ne pas percuter d'autres élèves, on fait attention à ce qui se passe autour, on s'arrête au signal de l'enseignant.

➔ ÉTAPE 4 : PHASE DE JEU / MODULE COURIR

(collectif, 15 à 25 min selon la section)

Situation de référence : en 5 sec, je cours le plus vite possible en ayant une trajectoire rectiligne

→ ACTIVITÉ A

Situation de référence :

- Réagir à un signal : Course cadencée / Chacun chez soi / Sorciers et Statues → ACTIVITÉ B
- Courir droit : Déménager en ligne droite / La mère appelle ses petits → ACTIVITÉ C
- Terminer sa course : Sonne la cloche / La course au ballon → ACTIVITÉ D
- Évaluation finale : Courir le plus vite possible pour parcourir la plus grande distance possible → ACTIVITÉ E

DÉTAIL DES ACTIVITÉS A, B, C, D ET E PAGES 5 À 15.

➔ **ÉTAPE 5 : PHASE DE RETOUR AU CALME / ÉTIREMENTS** (collectif, 5 à 10 min)

Proposer aux élèves de former un grand cercle puis de rester debout.

Explicitation de ce qui va être fait : de même que l'on s'échauffe, il faut toujours, à la fin d'une séance de sport, penser à s'étirer pour ne pas avoir de courbatures.

Ici, outre le côté « santé », cette phase de retour au calme est nécessaire pour recentrer la classe et faire tomber l'excitation.

Étirer les bras vers le haut, le plus haut possible. Un bras après l'autre, puis les 2 bras ensemble.

Faire retomber les 2 bras en soufflant fort.

S'asseoir en tailleur et se pencher vers l'avant pour étirer le dos en soufflant.

Enfin, faire s'allonger les élèves (yeux fermés).

Mettre une musique douce puis les faire se lever, un à un, pour aller se mettre en rang.

➔ **ÉTAPE 6 : DE RETOUR EN CLASSE** (collectif, 5 à 10 min)

Faire un point sur ce qui a été fait, les difficultés rencontrées et donner aux élèves la possibilité de s'engager dans l'apprentissage en leur expliquant que tout ce qui sera fait dans les semaines à venir leur permettra de progresser et d'apprendre à courir vite en suivant un chemin (une trajectoire).



➔ **ACTIVITÉ A - SITUATION DE RÉFÉRENCE : VITE À LA MAISON ! PS / MS / GS**

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE :

- Atteindre la maison avant la fermeture des barrières.

La situation de référence permet à l'enseignant de faire une évaluation diagnostique des compétences des élèves. Il convient donc de compléter, à chaque tour, le document joint pour pouvoir avoir une « photographie » des compétences de la classe.

MATÉRIEL :

1 tambourin.

DURÉE :

Entre 20 et 30 min suivant le niveau.

DISPOSITIF :

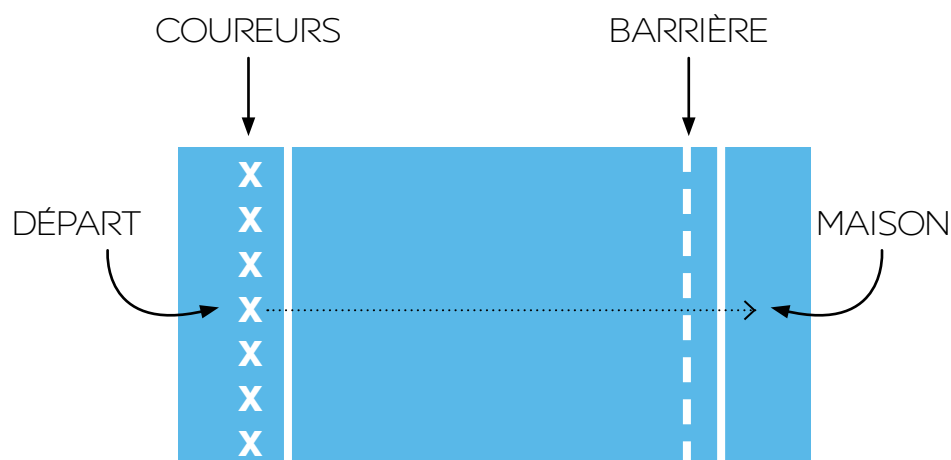
- 1 meneur : l'enseignant.
- 2 équipes : coureurs et barrières.
- Vagues de 5 élèves : chaque coureur devient barrière et *vice versa*.

→ **Coureurs** : les coureurs sont répartis sur la largeur du terrain.

→ **Barrière** : enfants, espacés sur une ligne droite. Ils ont les bras tendus sur le côté. Ils lèvent les bras pour signifier l'ouverture des barrières et les retendent sur les côtés pour signifier la fermeture des barrières.

→ **Meneur** : rôle joué par l'enseignant qui est garant de la gestion du temps.

- Il donne le signal de l'ouverture et le signal de la fermeture des barrières.
- Il note les comportements attendus (réagir à un signal, courir droit, terminer sa course).
- Il note la distance parcourue.



CONSIGNE :

→ Quand je tape dans mes mains et que je dis « hop », vous devez courir pour atteindre la maison avant que les barrières ne se ferment. Les barrières se baisseront lorsque le tambourin fera du bruit.



➔ **ACTIVITÉ B - SITUATION POUR AMÉLIORER LE COMPORTEMENT :**

« RÉAGIR À UN SIGNAL » PS / MS / GS

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE :

- Être attentif au signal.
- Limiter son temps de réaction.

Séances à travailler en tant que :

- situation d'apprentissage en PS ;
- situation d'échauffement en MS et GS.

SITUATION 1 / COURIR EN CADENCE (PS, MS ET GS)

MATÉRIEL :

- 1 tambourin.
- 1 triangle.
- Des maracas.

DURÉE :

- 5 min pour une situation d'échauffement.
- 15 min pour une situation d'apprentissage (PS).

DISPOSITIF :

Les élèves sont dispersés dans la salle.

CONSIGNE :

→ Au son du tambourin, vous devrez marcher, marcher vite ou courir. Attention ! Si le tambourin va lentement, vous devrez marcher lentement, si le tambourin accélère, vous devrez marcher de plus en plus vite et si le tambourin va très vite, vous devrez courir ! Quand je dis « Statue ! », vous vous arrêterez.

L'enseignant accélère ou ralentit le son du tambourin pour faire courir, marcher, démarrer ou stopper ses élèves.

Variante possible : faire 2 équipes avec 2 signaux différents (tambourin et maracas par exemple). On ne se déplace qu'au signal de son équipe.

SITUATION 2 / CHACUN CHEZ SOI (PS, MS ET GS)

MATÉRIEL :

- 1 tambourin.
- 1 triangle.
- Cerceaux (autant que d'enfants).
- Foulards ou des chasubles (pour la variante).

DURÉE :

5 min pour une situation d'échauffement.

15 min pour une situation d'apprentissage (PS).

DISPOSITIF :

Les élèves sont dispersés dans la salle.

CONSIGNE :

→ Vous allez marcher en utilisant l'espace de la salle. Lorsque je jouerai du tambourin, vous devrez aller le plus vite possible dans un cerceau. Attention, vous devez être seul dans votre cerceau.

Variante possible : aller dans le cerceau qui a la même couleur que la chasuble (ou le foulard) / mettre un cerceau de moins que d'élèves.

SITUATION 3 / LES SORCIERS ET LES STATUES (MS ET GS)**MATÉRIEL :**

- Cerceaux ou tapis pour matérialiser des maisons.
- 1 tambourin ou 1 sifflet.
- Bandes pour délimiter les espaces et les lignes de course.

DURÉE :

5 min pour une situation d'échauffement.

15 min pour une situation d'apprentissage (PS).

DISPOSITIF :

Groupes de 2 enfants (1 sorcier et 1 statue).

Le 1^{er} doit courir, le 2^d donne le signal (au signal du maître).

Le but est de rejoindre le plus vite possible sa maison.

**CONSIGNE :**

→ Les statues, vous devez vous tenir prêtes car lorsque je taperai dans le tambourin, les sorciers vous taperont sur l'épaule et vous devrez courir le plus vite possible pour atteindre votre maison. Le premier qui arrive marque 1 point.



➔ **ACTIVITÉ C - SITUATION POUR AMÉLIORER LE COMPORTEMENT :**

« **COURIR DROIT** » **PS / MS / GS**

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE :

- Respecter son couloir.
- Regarder au-delà de l'objectif à atteindre.

SITUATION 1 / DÉMÉNAGER EN LIGNE DROITE (PS, MS ET GS)

MATÉRIEL :

- Bandes pour matérialiser les couloirs (15 mètres environ).
- 2 caisses ou cartons par ligne de course.
- Beaucoup de petits objets à transporter.
- Feuilles de résultats.

DURÉE :

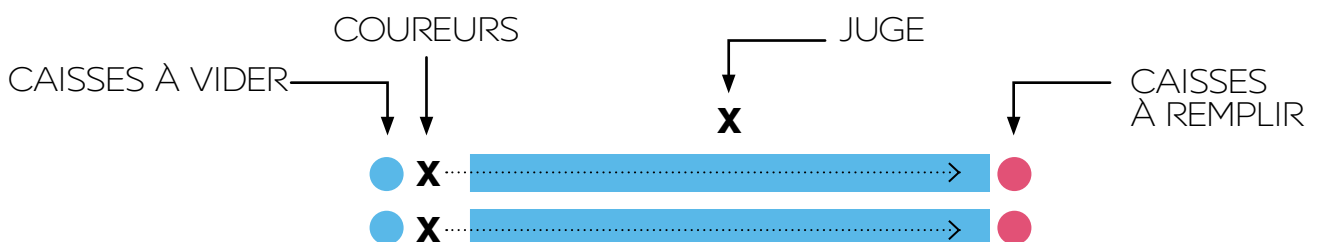
20 min environ (le temps de faire l'activité 3 fois par élève).

DISPOSITIF :

La classe est divisée en plusieurs équipes (6 ou 8) et des juges (1 juge par ligne de course).
Penser à faire varier les rôles.

CONSIGNE :

→ En transportant les objets un par un, votre équipe doit être la première à remplir la 2^d caisse. Attention, on ne peut démarrer que quand l'élève d'avant est arrivé dans la maison et on ne doit pas sortir de son couloir. Le juge vérifie que les coureurs partent au bon moment.



Variante possible : augmenter la distance à parcourir, augmenter le nombre d'objets, limiter le temps de course, initier un système d'aller-retour (on pose son objet dans la caisse à remplir, on revient en courant pour taper dans la main du copain qui à son tour emmène un objet), comptabiliser les points, enlever la matérialisation des couloirs.

SITUATION 2 / LA MÈRE APPELLE SES PETITS (MS ET GS)

MATÉRIEL :

- Bandes pour matérialiser les couloirs (15 mètres environ).
- Tapis ou cerceaux pour matérialiser l'arrivée.
- Chasubles de couleur ou foulards.
- Feuilles de résultats.

DURÉE :

20 min environ (le temps de faire l'activité 3 fois par élève).

DISPOSITIF :

Équipe de 4 élèves par couleur + 1 juge.

Penser à faire varier les rôles.

CONSIGNE :

→ Au signal, vous devez rejoindre le plus vite possible votre maison. Le point reviendra à celui qui sera arrivé en premier. On comptera les points lorsque tout le monde sera passé.

Rôle du juge : faire une croix dans la colonne rouge si l'élève qui est arrivé en premier fait partie de l'équipe rouge.

Variante possible : augmenter la distance à parcourir, partir debout dos à la maison - partir assis face / dos à la maison - partir à genoux face / dos à la maison, attraper un foulard à l'arrivée.



➔ **ACTIVITÉ D - SITUATION POUR AMÉLIORER LE COMPORTEMENT :**
« TERMINER SA COURSE » MS / GS

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE :

- Courir au-delà de l'arrivée.
- Regarder le but à atteindre.

SITUATION 1 / SONNE LA CLOCHE (MS ET GS)

MATÉRIEL :

- Bandes pour matérialiser les couloirs (15 mètres environ).
- Cloches ou ballons ou foulards suspendus à la hauteur des élèves disposés au milieu du parcours.
- 1 tambourin.
- Feuilles de résultats.

DURÉE :

20 min environ (le temps de faire l'activité 3 fois par élève).

DISPOSITIF :

Par équipe de 4 par couloir + 1 juge.

Penser à faire varier les rôles.

CONSIGNE :

→ Au signal, vous devez courir pour être le premier à toucher la cloche ou le foulard.

Si vous réussissez, votre équipe marque 1 point.

C'est le juge qui note les points.

Variante possible : allonger la distance de la cloche ou du foulard.

SITUATION 2 / LA COURSE AU BALLON (PS, MS ET GS)

MATÉRIEL :

- 1 zone de course matérialisée par des couloirs.
- 1 ligne d'arrivée.
- 1 ballon.

DURÉE :

20 min environ (le temps de faire l'activité 3 fois par élève).

DISPOSITIF :

Par équipe de 2 : 1 lanceur de ballon (qui doit rouler) et 1 coureur + 1 juge.
Penser à faire varier les rôles.

CONSIGNE :

Au signal, le lanceur doit faire rouler le ballon vers l'arrivée.
Le coureur doit courir pour arriver avant le ballon.

Variante possible : un seul ballon lancé mais 2 coureurs qui se mesurent l'un l'autre, remplacer la ligne d'arrivée par une zone d'arrivée de 3 ou 4 mètres, zone dans laquelle le ballon devra être rattrapé.



➔ **ACTIVITÉ E - ÉVALUATION FINALE : « COURIR VITE » PS / MS / GS**

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE :

Courir vite et le plus loin possible (entre 2 signaux).

MATÉRIEL :

- 1 plot de couleur tous les 2 mètres pour matérialiser les différentes distances.
- Bandes pour matérialiser les couloirs.
- Feuilles de résultats.

▶ **POUR LES PS**

- L'évaluation finale pourrait être la reprise de la situation des déménageurs avec, pour objectif, d'être la première équipe à remplir sa caisse.
- La contrainte supplémentaire serait des objets intrus dans la caisse à vider (caisse avec des objets d'une autre couleur que celle de l'équipe par exemple).

▶ **POUR LES MS ET GS**

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE :

Courir le plus loin possible jusqu'au signal.

CRITÈRES DE PROGRESSION POUR L'ÉLÈVE :

La couleur de la zone atteinte, gagner du terrain et améliorer sa performance.

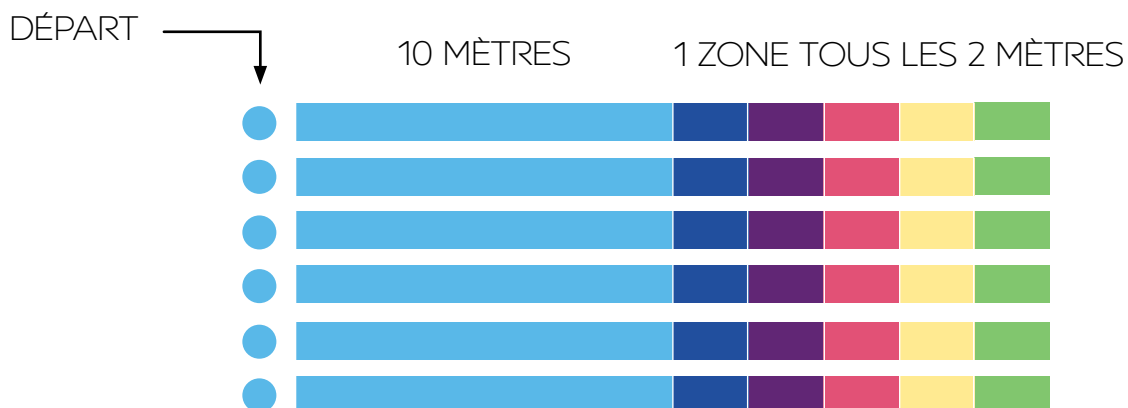
CE À QUOI LES ÉLÈVES DOIVENT PENSER :

Je démarre vite au signal / Je cours droit devant moi / Je regarde devant.

Contrainte : rester dans son couloir.

DISPOSITIF :

Un espace de course d'environ 20 mètres de long jalonné de plots de couleur à partir de 10 mètres.



DÉROULEMENT :

Plusieurs élèves courent en ligne droite dans un couloir.

L'enseignant donne les signaux de départ et de fin de course (voix et sifflet).

Il observe et note la meilleure performance de chaque élève.

Après la course, les élèves suivent les flèches en marchant pour revenir au départ sans gêner les coureurs suivants.

Plusieurs essais par élèves (en tenir compte dans la fiche de résultats).

CONSIGNES :

→ Vous vous souvenez, il y a quelques temps, vous avez fait un jeu qui s'appelle « Vite à la maison ». Il fallait rentrer dans la maison avant que les barrières ne se ferment. Aujourd'hui, vous allez devoir faire le même exercice mais il n'y a plus de barrière. C'est le coup de sifflet qui indiquera quand il faudra s'arrêter.

Quand je tape dans mes mains, vous courez le plus vite possible et vous vous arrêtez quand je siffle. On note les couleurs où vous étiez quand j'ai sifflé.



Support pour séquences petite, moyenne et grande sections : photos de sportifs.



Photo: CNOSF/KWSP



Support pour séquences petite, moyenne et grande sections : photos de sportifs.



Photo CNOSF/KWSP



Support pour séquences petite, moyenne et grande sections : photos de sportifs.



Photo: CNOSF/KWSP