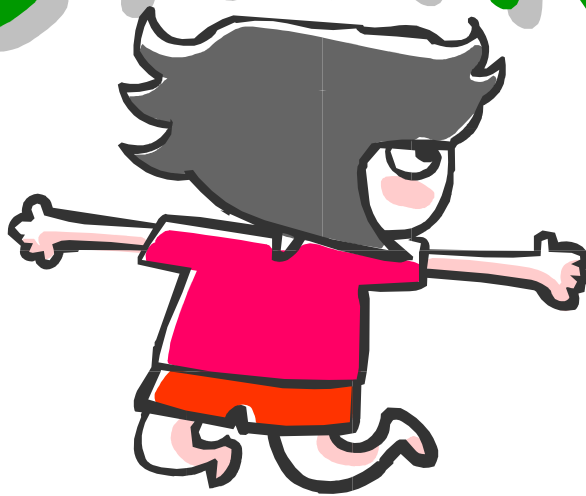


Activités



Maternelle

Individuelles et collectives

Contenu des Fiches d'ateliers et matériel



Moyens :

Mise en place de 20 ateliers (actions individuelles & collectives) s'appuyant sur des verbes d'actions (courir, sauter, lancer, grimper, tirer, pousser, rouler).


Axe à développer :

Impliquer l'enfant dans la gestion de l'activité des résultats (individuels et collectifs).

Thème	N° des fiches	Ateliers	Matériel à apporter
COURIR	1	Le premier au plot	
	2	Croque-souris	<ul style="list-style-type: none"> • 10 foulards • tracé avec plots de marquage
	3	Habille-toi	<ul style="list-style-type: none"> • 2 gilets • 2 plots de couleurs différentes
	4	Les chemins de couleur	
LANCER	5	Lancer dans une cible horizontale	
	6	Lancer dans une cible verticale	<ul style="list-style-type: none"> • Une caisse • Sacs de graines (balles) • Ficelle ou scotch • Tracé à la craie ou cerceaux • 2 cerceaux diam. 60
	7	Lancer loin	<ul style="list-style-type: none"> • Balles lestées
	8	Bowling	<ul style="list-style-type: none"> • 6 quilles rouges • 3 balles diam. 10/12 cm
	9	Chamboule-tout	<ul style="list-style-type: none"> • 2 quilles vertes, 2 bleues, 2 jaunes • corbeilles • 3 balles de tennis diam. 10 cm • traçage
	10	Chasse-souris	<ul style="list-style-type: none"> • 20 sacs de graines à lancer • traçage au sol (plots de marquage)

SAUTER	11	Touche-soleil	<ul style="list-style-type: none"> • 2 poteaux – 1 barre • 2 socles • 3 ballons • ficelle
	12	Saute-rivière	
	13	Saute-montagne	<ul style="list-style-type: none"> • 2 caissons de 0,38 m et 3 caissons de 0,68 m • 6 tapis 2 m x 1 m
GRIMPER	14	Touche-foulard	<ul style="list-style-type: none"> • 2 espaliers • 3 foulards • 1 obstacle (si on ne peut pas les mettre en perpendicularité) • 3 tapis 2 x 1
POUSSER	15	Bouge de là	
	16	La tortue et son œuf	<ul style="list-style-type: none"> • 8 tapis de 2 m x 1 m • ceintures, maillots
	17	Tir à la corde	<ul style="list-style-type: none"> • 1 corde
	18	Croque-grappe	
	19	Maman-bébé	
ROULER	20	Roule rampe	<ul style="list-style-type: none"> • 4 barres ou caissons • 3 tapis 2 x 1 m et 1 tapis roulé • 2 lattes
	21.1	Roule (circuit jaune)	
	21.2	Bosse (circuit bleu)	
	21.3	Roule culbuto (circuit vert)	
	22	Roule tram	<ul style="list-style-type: none"> • 5 vélos (stables et de tailles différentes) • traçage, 4 plots (1 patinette) • 4 socles, 4 jalons, 4 barres, 1 carton (tunnel, scotch, un plan incliné) • 1 socle, 2 jalons, foulards

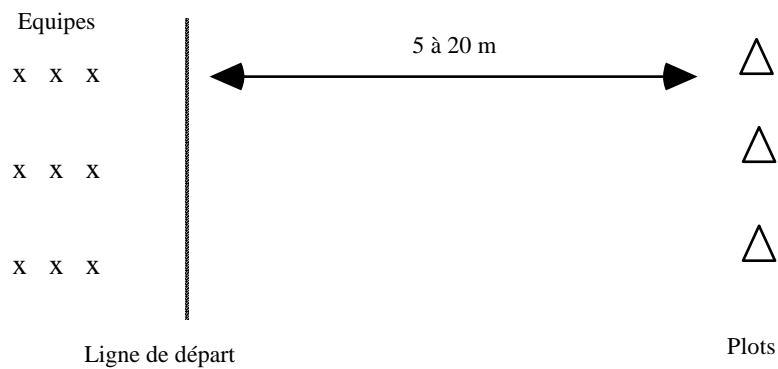
COURIR	Atelier :	Fiche n°
	Le premier au plot	1

Code : 
1 plot

Objectif :
Réagir rapidement à un signal.

Consigne :
J'arrive le premier au plot.

Dispositif :

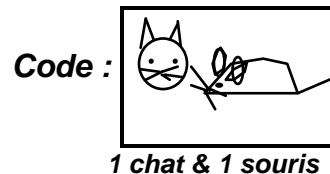


Critères de réussite :

Au signal du meneur, le premier au plot, en respectant la consigne :

- devant le plot
- derrière le plot
- à côté
- en posant un chapeau sur sa tête
- ...

COURIR	Atelier :	Fiche n°
	Croque-souris	2



Objectif :

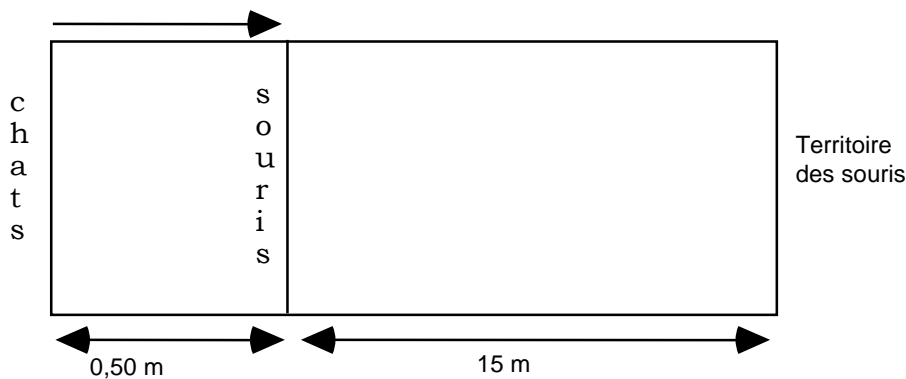
- Réagir rapidement à un signal
- Atteindre une cible mouvante

Consigne :

J'attrape la queue de la souris avant le passage de la ligne.

Dispositif :

Un foulard par souris, accroché dans le dos à la ceinture.
 Au signal, les chats essaient d'attraper les foulards des souris.

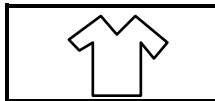


Critère de réussite :

Pour les souris : conserver leur queue
 Pour les chats : attraper les queues des souris.
 Sont comptabilisés les foulards attrapés par les chats

Au départ, les chats ont les mains levées aux oreilles.
 2 manches.

COURIR	Atelier :	Fiche n°
	Habille-toi	3

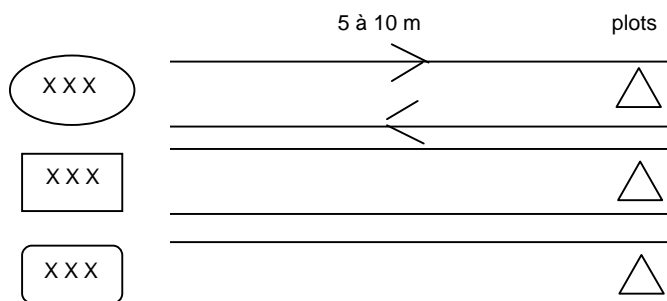
Code : 
1 chasuble

Objectif :
Courir et agir le plus vite.

Consigne :
Je me déguise ; je cours jusqu'au plot et je reviens. Je donne mon déguisement au suivant.

Dispositif :

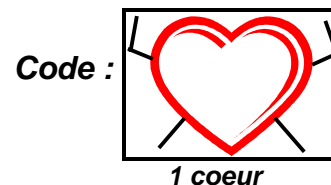
- Relais avec habillage / déshabillage.
- Matériel : gilet sans manches (autant d'éléments d'habillement que d'équipes engagées).



Le relais est pris au passage de la ligne

Critère de réussite :
Un ticket bleu (1), vert (2) ou jaune (3) remis à chaque équipe en fonction de l'ordre d'arrivée.
Possibilité d'aide des petits par les grands.

COURIR	Atelier :	Fiche n°
	Les chemins de couleur	4



Objectif :

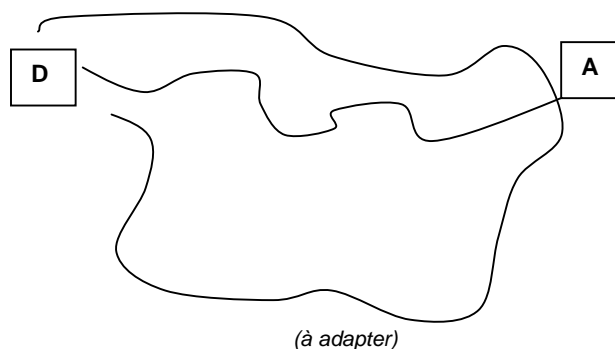
Adapter son allure à la durée de la course.
Augmenter la distance de course

Consigne :

Je choisis mon chemin et je cours sans m'arrêter

Dispositif :

Chemin jaune – 250 m
Chemin vert – 500 m
Chemin bleu – 750 m



La longueur des boucles doit permettre d'atteindre progressivement une course de plusieurs minutes.

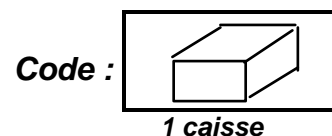
Critère de réussite :

Parcourir le chemin choisi en courant sans s'arrêter (1 tour).

Tâches à réaliser :

Le nombre de tours à effectuer est lié aux contraintes matérielles.
Dans le cas d'un dispositif restreint, les élèves peuvent être amenés à effectuer 3 tours successifs pour respecter la distance proposée.

LANCER	Atelier :	Fiche n°
	Lancer dans une cible horizontale	5



Objectif :

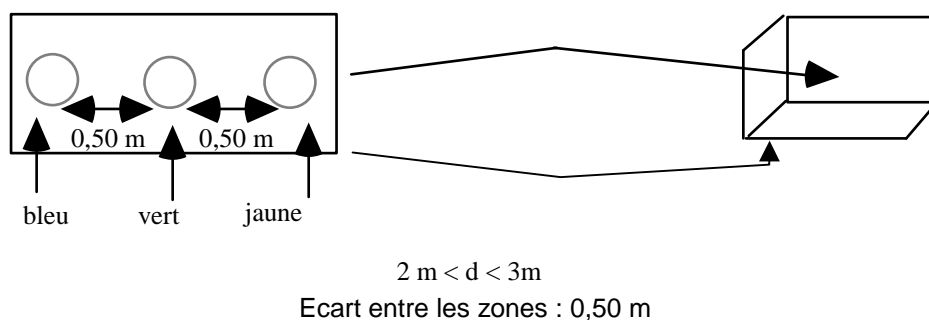
Orienter son lancer en fonction de la cible.

Consigne :

Je lance trois palets dans la caisse.

Dispositif :

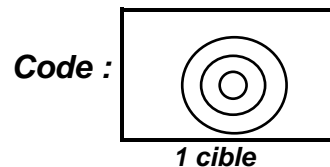
- Une caisse (ou corbeille...) posée au sol
- 3 zones de lancer (de plus en plus éloignées)
- 3 essais par zone pour chaque élève



Critère de réussite :

Lancer **dans** la caisse, savoir choisir la zone de lancer adaptée.

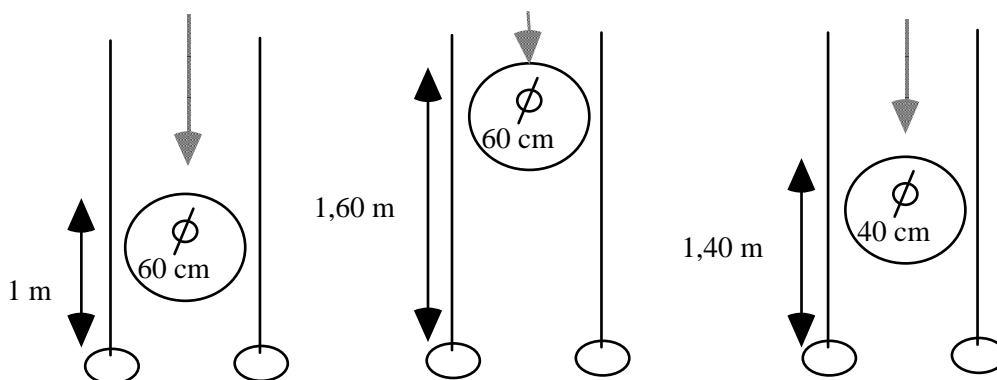
LANCER	Atelier :	Fiche n°
	Lancer dans une cible verticale	6



Objectif :
Donner une impulsion à l'objet pour le projeter.

Consigne :
Je lance des sacs de graines à travers des cerceaux.

- Dispositif :**
- 3 cerceaux fixés dans le plan vertical (2 Ø 60 cm / 1 Ø 40 cm)
 - Des sacs de graines ou balles
 - 3 essais pour chaque élève dans les cerceaux choisis




ZONES DE LANCER

A noter : on peut s'entraîner à cet atelier avec un tableau vert et des éponges humides (= traces qui permettent à l'enfant de s'auto-évaluer).

Critère de réussite :
Lancer à travers le cerceau sans le toucher.

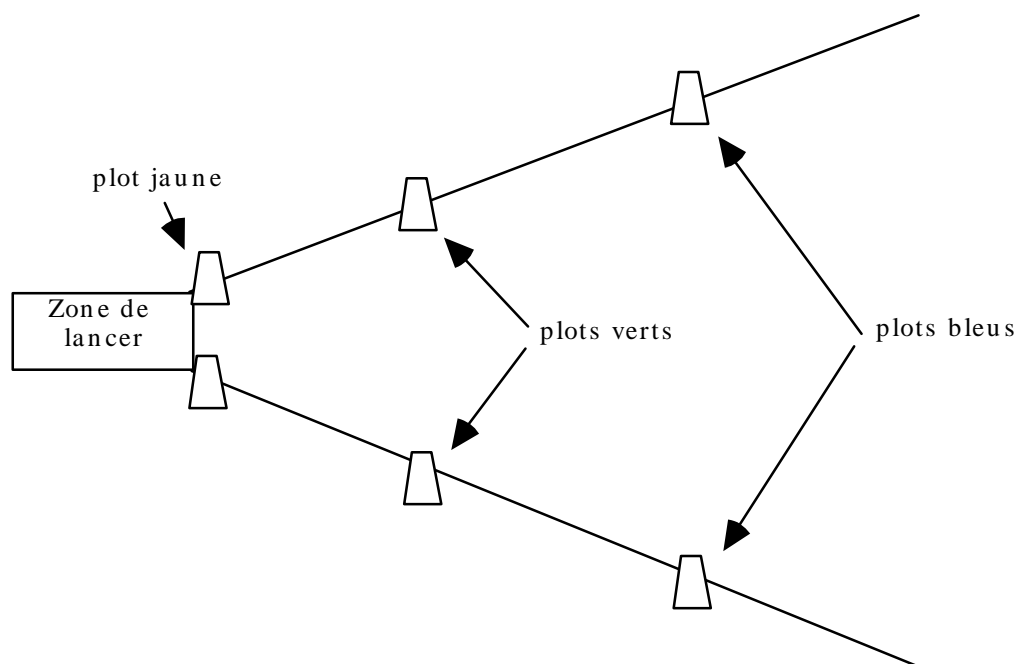
LANCER	Atelier :	Fiche n°
	Lancer loin	7

Code :  **1 entonnoir**

Objectif :
Adapter son geste pour atteindre une zone éloignée.


Consigne :
Je lance une balle le plus loin possible.

- Dispositif :**
- 3 zones balisées au sol (traçage + plots plats de couleur)
 - Balles lestées (120 g PS - MS - 200 g GS).



Critère de réussite :
Couleur de l'entonnoir atteint.

LANCER	Atelier :	Fiche n°
	Bowling	8

Code :  **1 quille**

Objectif :

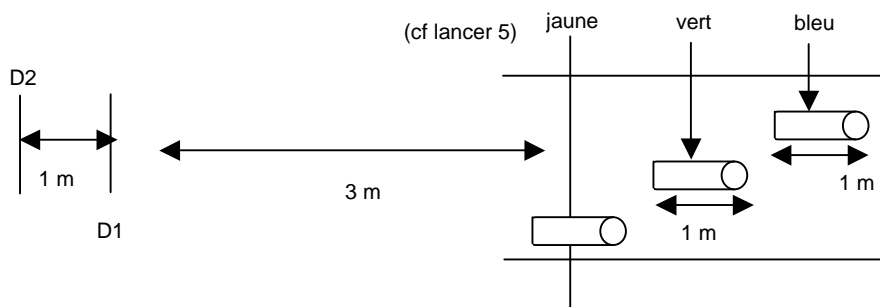
Adapter son geste pour faire rouler une balle en suivant une trajectoire.

Consigne :

Je fais tomber des quilles en faisant rouler une balle

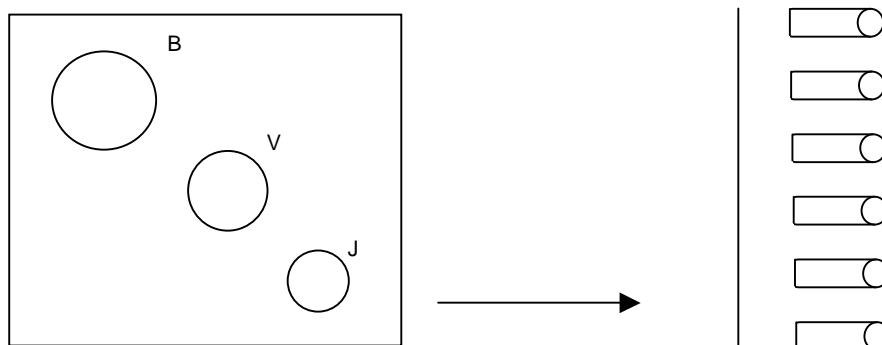
Dispositif :

- Un couloir matérialisé / zone de couleur.
- 6 quilles rouges
- 3 balles par zone (diamètre 10 cm / 12 cm).
- 3 essais pour chaque élève

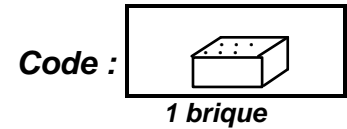


Critère de réussite :

Faire tomber au moins une quille sans toucher les bords du couloir.



LANCER	Atelier :	Fiche n°
	Chamboule-tout	9



Objectif :

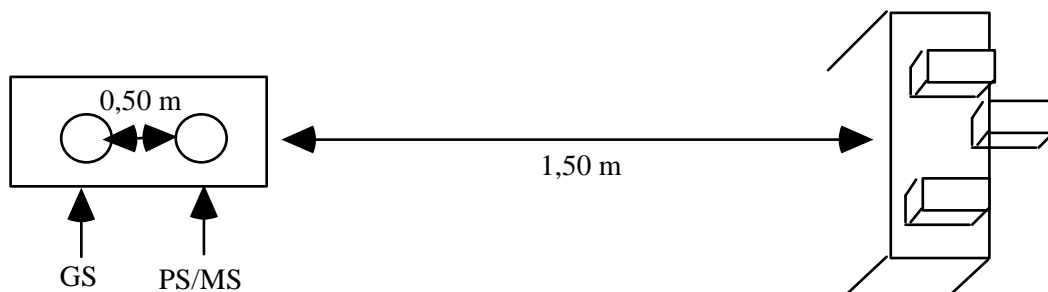
Adapter son geste pour faire tomber des cibles (lancer fort et précis).

Consigne :

Je lance 3 balles pour faire tomber les briques

Dispositif :

- Briques type ASCO ou boîtes posées sur une table (debout)
- 3 balles de tennis
- 2 zones de lancer de plus de en plus éloignées
- Prévoir une surface d'appui étroite (type poutre)



Critère de réussite :

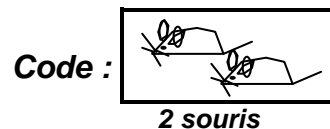
(Abattre les 3 briques en 3 lancers)

Jaune : 0 ou 1 brique abattue

Vert : 2 briques abattues

bleu : 3 briques abattues

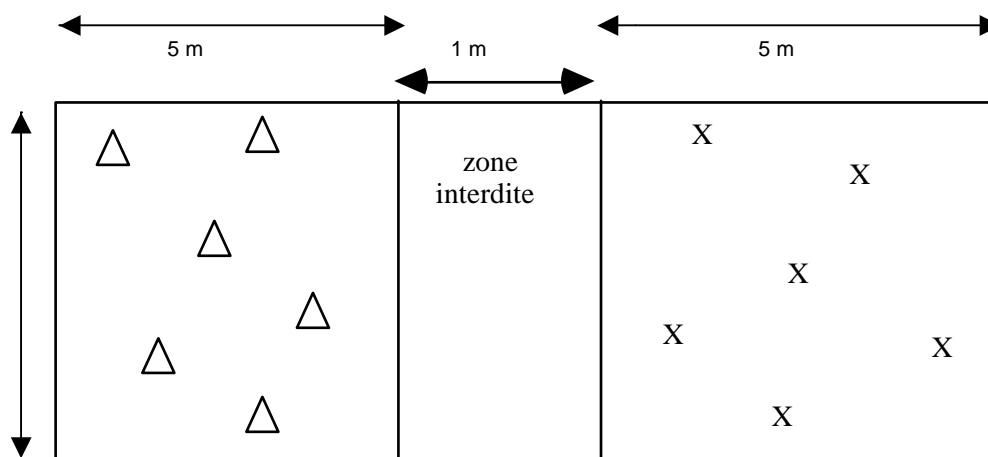
LANCER	Atelier :	Fiche n°
	Chasse-souris	10



Objectif :
Enchaîner rapidement des lancers.

Consigne :
Je lance toutes les souris dans le camp.

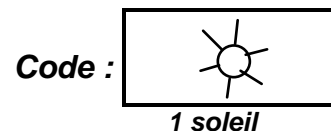
- Dispositif :**
- 2 équipes séparées par une zone interdite.
 - Des "souris" à lancer (balles de chiffons confectionnées avec des collants remplis de graines-comètes).



Critère de réussite :
L'équipe gagnante est celle qui a le moins de souris à la fin du jeu.

Règles :
Au signal, les deux équipes "font le ménage" en relançant les souris dans le camp adverse. (Les souris tombées dans la zone interdite sont perdues pour les deux équipes).

SAUTER	Atelier :	Fiche n°
	Sauter haut ou touche-soleil	11



Objectif :

Grandissement et alignement dans l'impulsion.

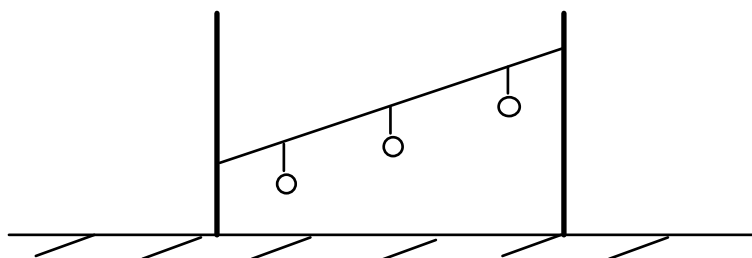
But de la situation :

Toucher le ballon de baudruche placé le plus haut possible.

Dispositif : 1 pour GS : 1,40 m ; 1,60 m ; 1,70 m

et 1 pour PS-MS : 1,25 m – 1,35 m ; 1,55 m

- 2 poteaux et 1 élastique
- 3 ballons de baudruche placés à des hauteurs différentes



Critère de réussite :

Couleur du ballon le plus haut touché.

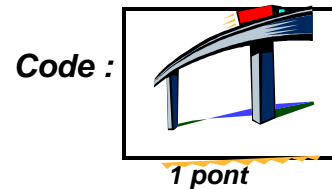
Règles :

3 essais pour chaque élève (3 essais ratés = 1 point de participation)

Possibilité de :

- Sauter directement sous les ballons
- Marcher avant de sauter
- Courir avant de sauter
- Sauter à 2 pieds ou à 1 pied.

SAUTER	Atelier :	Fiche n°
	Sauter loin ou saute-rivière	12



Objectif :

Orientation de l'impulsion.

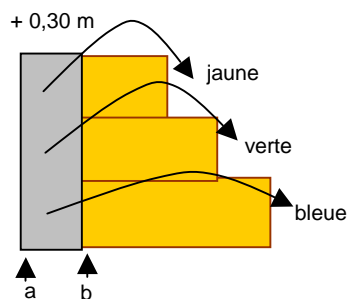
Consigne :

Je saute le plus loin possible

Dispositif : (a) GS et (b) PS-MS

3 rivières tracées :

- jaune : 0,30 m
- verte : 0,60 m
- bleue : 0,90 m



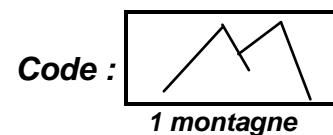
Critère de réussite :

Couleur de la plus grande rivière franchie.

Règles :

- 3 essais pour chaque élève (3 essais ratés = 1 point)
- Franchir sans mettre le pied à l'intérieur de la rivière
- Possibilité :
 - de sauter à 2 pieds ensemble ou à 1 pied
 - de marcher avant de sauter
 - de courir avant de sauter.

SAUTER	Atelier :	Fiche n°
	Sauter en contrebas ou saute-montagne	13



Objectif :

Passage d'un déséquilibre dynamique à un équilibre statique.

Consigne :

Je saute du caisson choisi et je me reçois en équilibre sur mes deux pieds.

Dispositif :

3 caissons de hauteurs différentes + 3 tapis

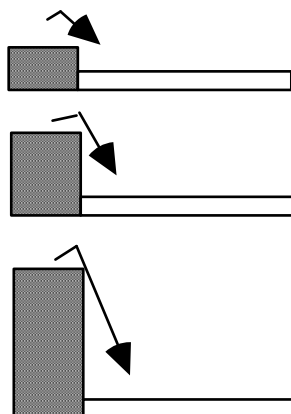
- jaune : h : 4 trous 0,53 m – h : 6 trous 0,68 m

- vert : h : 6 trous 0,68 m - h : 8 trous 1,06 m

- bleu : h : 8 trous 1,06 m - h : 6 trous + 4 trous 1,20 m

PS-MS

GS



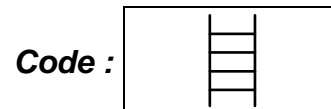
Critère de réussite :

Réception en équilibre sur les deux pieds du caisson choisi.

Règles :

- 3 essais pour chaque élève (3 essais ratés = 1 point)
- Sauter pieds serrés
- S'aider des bras pour s'équilibrer pendant le "vol"
- Se recevoir debout sur les pieds

GRIMPER	Atelier :	Fiche n°
	Touche-foulard	14



1 échelle

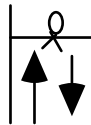
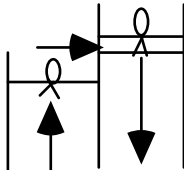
Objectif :

- Choisir et réaliser un niveau de performance.
- Se déplacer sur une ou plusieurs voies matérialisées.

But de la situation :

Toucher un ou plusieurs foulards placés sur les espaliers à différentes hauteurs dans un temps déterminé.

Dispositif :

- **Voie jaune :** (1 espalier, 1 foulard jaune)
monter à l'espalier, toucher le foulard fixé au 15ème barreau et redescendre soit en descendant les barreaux un à un, soit en sautant sur un tapis de réception.
- 
- **Voie verte :** (1 double espalier, 2 foulards : 1 jaune et 1 vert)
monter à l'espalier, toucher le foulard fixé au 15ème barreau. Poursuivre le déplacement, toucher le second foulard fixé au 17ème barreau. Redescendre et se recevoir sur les tapis.
- 
- **Voie bleue :** (3 espaliers, 3 foulards : 1 jaune, 1 vert et 1 bleu)
monter à l'espalier, toucher le 1er foulard, puis le 2ème, poursuivre le déplacement avec enjambement sur un 3ème espalier placé perpendiculairement, toucher le 3ème foulard fixé au 16ème barreau. Redescendre et se recevoir sur les tapis.

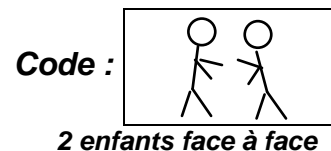
Critère de réussite :

Toucher au moins un foulard.

Règles :

Sablier : 1 minute —> chronomètre déclenché dès la perte d'appuis plantaires.

POUSSER	Atelier :	Fiche n°
	Bouge de là	15



2 enfants face à face

Objectif :

Enchaîner des actions contraires pour destabiliser l'adversaire (ex. : pousser, tirer).

Consigne :

- Les deux joueurs sont debout face à face et se tiennent les mains (le contact évite ici le choc au signal).
- Je pousse mon adversaire en dehors du tapis.

Dispositif :

Un élément de tapis 1 m x 2 m) ou zone délimitée 1 m x 2 m, entourée de tapis (pour éliminer les risques de chutes hors zone).

Critère de réussite :

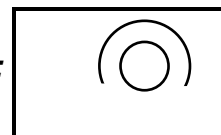
L'enfant qui gagne est celui qui reste seul sur le tapis.

Règles :

L'enfant peut travailler à genoux.
Maximum 20 secondes.

POUSSER	Atelier :	Fiche n°
	La tortue et son œuf	16

Code :



1 ballon + 1 carapace

Objectif :

Coopérer.

Dispositif :

Zone délimitée environ de 6 m sur 5 sur des tapis (2 m x 1 m).
Un ballon par tortue.

Consigne :

- Une équipe de tortues en place dans la zone à quatre pattes et protégeant ses oeufs.
- Au signal, la seconde équipe (autant de chasseurs à genoux que de tortues) tente de s'emparer des oeufs.

But de la situation :

Je rapporte le plus d'oeufs.

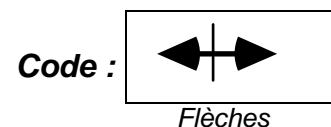
Règles :

Pour gagner un ballon, les chasseurs ont le droit de s'organiser à plusieurs.
30 à 45 secondes.

Critères de réussite :

L'équipe de chasseurs qui a gagné est celle qui arrive à prendre tous les oeufs dans le temps imparti ou qui a rapporté le plus d'oeufs en 2 manches.

POUSSER	Atelier :	Fiche n°
	Tir à la corde	17

**Objectif :**

- Sentir la traction adverse et résister.
- Fournir un effort soutenu (maintenir l'effort)
- Coopérer dans un même effort.

Consigne :

Nous tirons l'équipe adverse dans notre camp.

Dispositif :

2 zones délimitées par une ligne.
Les équipes sont partagées en deux : passage par demi-équipes.

Matériel :

Une corde de traction de 10 mètres avec un repère en son milieu.

Situation de départ :

- Chaque équipe tient la corde chacune dans sa zone (sans la tirer). Le repère central de la corde est au niveau de la limite entre les 2 zones.
- Au signal, chaque équipe tire sur la corde pour gagner du terrain.

Critères de réussite :

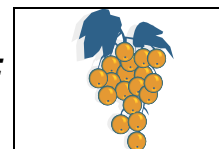
La demi-équipe qui a gagné est celle qui a tiré la demi-équipe adverse dans son camp ou celle qui a conquis le plus de terrain à la fin du temps imparti. Pour les résultats équipe, on fera la somme des résultats demi-équipes.
(Gagné : bleu (3 pts) ; égalité : vert (2 pts) ; perdu : jaune (1 pt).

Règles :

Ne pas lâcher la corde (risque de chute).
Maximum 30 secondes (sablier).

POUSSER	Atelier :	Fiche n°
	Croque – grappe	18

Code :



1 grappe de raisin

Objectif :

Etablir des saisies très solides au corps à corps.

Consigne :

Nous sortons le plus rapidement possible les grains de raisin et nous les sortons du tapis.

Matériel :

Tapis, ceintures de couleurs différentes.

Situation de départ :

- Une équipe de joueurs se regroupe dans la zone et s'organise pour s'assembler.
- Au signal, la seconde équipe (..... joueurs) tente de désolidariser les adversaires et de les sortir de la zone.

Critère de réussite :

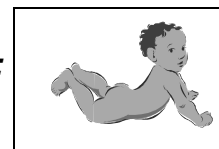
L'équipe a gagné lorsqu'elle est parvenue à sortir tous les membres de l'équipe adverse avant écoulement du temps imparti ou lorsqu'elle a sortie plus d'éléments que l'équipe adverse.

Règle :

Pour détacher les adversaires, les joueurs d'une même équipe ont le droit de s'organiser à plusieurs.
Un joueur tiré hors de la zone est éliminé.
Durée : 1 mn (sablier).

POUSSER	Atelier :	Fiche n°
	Maman-bébé	19

Code :



1 bébé

Objectif :

Rechercher les déséquilibres de l'attaquant.

Consigne :

Je me dégage – je serre mon bébé.

Matériel :

Tapis, ceintures de couleurs différentes.

Situation de départ :

- Chacun des 2 joueurs a une ceinture de couleur différente
- Départ à genoux, la "maman" enserre son "bébé" au centre du tapis
- Le "bébé" essaie de se sauver.

Critère de réussite :

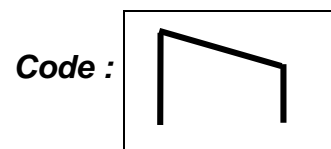
- Maman : empêcher le bébé de se dégager du contact.
- Bébé : se dégager.

Règles :

- Le "bébé" lâché peut être rattrapé par la "maman". Position debout interdite.
- Le combat est terminé lorsque le bébé sort du tapis ou au bout de 30 secondes.
- 2 manches avec changement de rôle.
- On compte le nombre de bébés sortis.
- Résultats par équipe par somme des résultats des manches.

Gagné bleu : 3 pts ; égalité vert : 2 pts ; perdu jaune : 1 pt

ROULER	Atelier :	Fiche n°
	Rampe- roule	20



Objectif :

- Rouler vers l'avant après déplacement ventral.

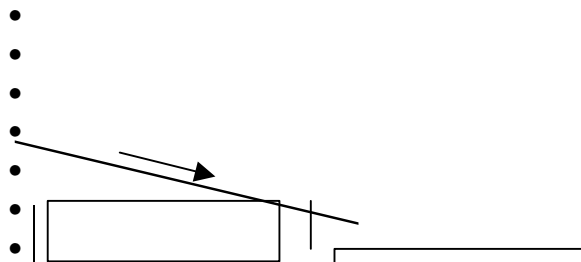
Consignes :

- Ramper sur un banc vers l'avant, soit sur plan incliné ou horizontal,
- Poser les mains sur le tapis et enchaîner une roulade avant.

Dispositif :

Jaune :

- 1 banc incliné (pieds posés sur le 3^{ème} barreau de l'espalier ou sur un caisson 2 trous)



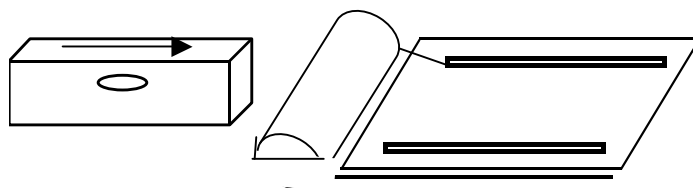
Vert :

- 1 banc posé au sol + 1 matelas de réception en prolongement



Bleu :

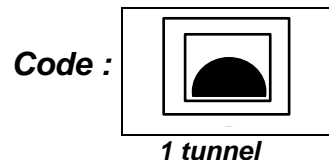
- 1 caisson 2 trous (demi-lune ou tapis roulé ou tout autre obstacle à franchir)
- 1 tapis (2 m x 1 m)
- 2 lattes posées parallèlement



Critères de réussite :

- Enchaîner ramper / rouler (se déplacer sans s'arrêter).
- Se recevoir assis en boule / jambes en crochet (J-V-B)
- Tourner dans l'axe (B)

ROULER	Atelier :	Fiche n°
	Roule (circuit jaune)	21.1



Objectif :

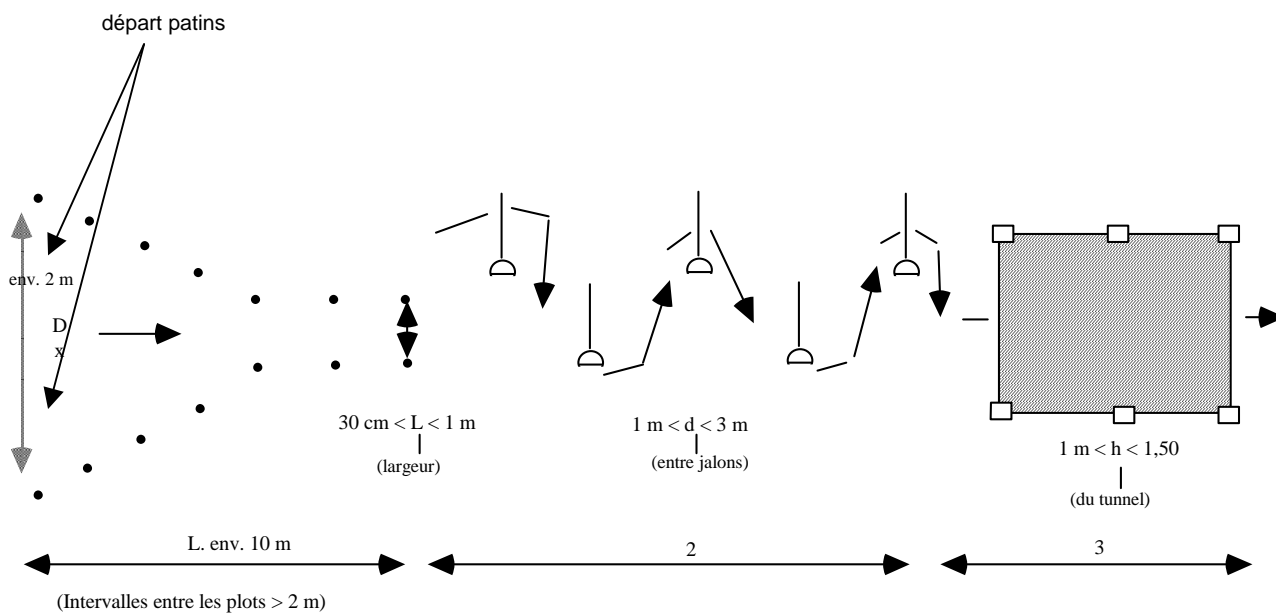
Assurer un déplacement continu et équilibré sur une distance donnée.

Consigne :

Rouler sur un circuit sans s'arrêter.

Dispositif :

- Matériel : engins roulants au choix : patins à roulettes, tricycles, bicyclettes.
- 1 douzaine de plots ou d'anneaux
- 5 jalons
- 1 tapis surélevé



- 1 • Rouler dans une zone de moins en moins large
- 2 • Slalomer entre des jalons.
- 3 • Rouler dans un tunnel bas sans s'arrêter.

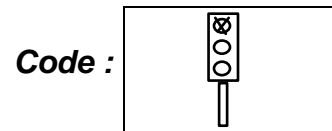
Critère de réussite :

Réussir le circuit sans s'arrêter.

Règle :

Respecter le sens des déplacements.

ROULER	Atelier :	Fiche n°
	Bosse (circuit bleu)	21.2



Objectif :

Assurer un déplacement continu et équilibré sur une distance donnée.

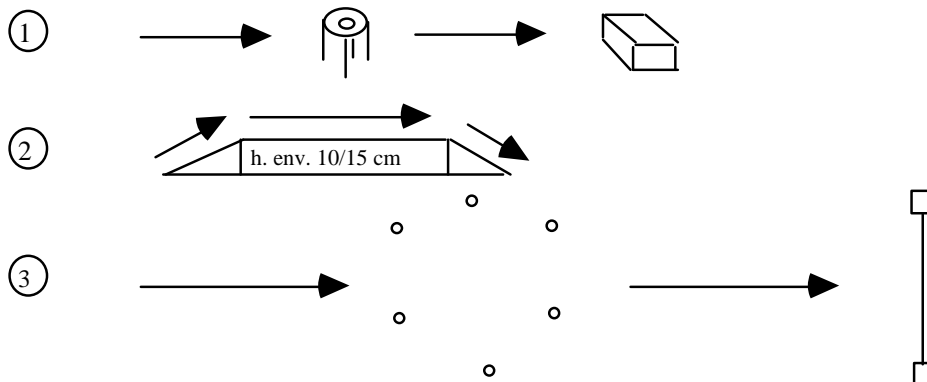
Consigne :

Rouler sur un circuit.

Dispositif :

Matériel : engins roulants au choix : patins à roulettes, tricycles, bicyclettes.

- 1 tabouret, 1 anneau, 1 caisse
- plan incliné
- 2 briques + 1 latte



- Rouler sur une distance de 10 m ; prendre au passage un anneau posé sur un tabouret. Le déposer dans une caisse posée au sol.
- Rouler sur un plancher incliné.
- Rouler et s'arrêter dans la zone circulaire matérialisée. Rouler à nouveau pour s'arrêter devant un obstacle sans le faire tomber.

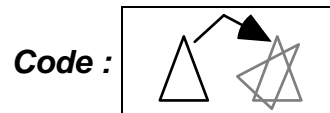
Critère de réussite :

Réussir le circuit.

Règle :

Respecter le sens du déplacement.

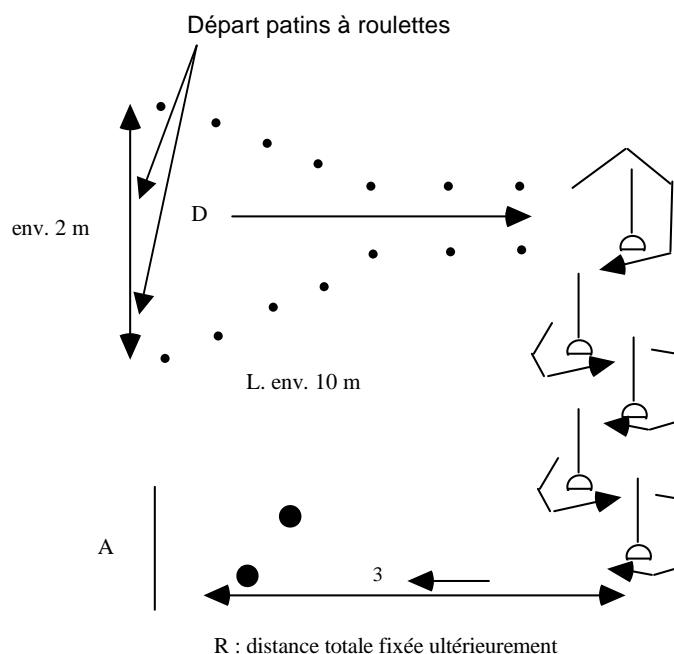
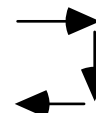
ROULER	Atelier :	Fiche n°
	Roule-culbuto (circuit vert)	21.3



Objectif :
Assurer un déplacement continu et équilibré sur une distance donnée.

Consigne :
Rouler sur un circuit sans s'arrêter.

Dispositif :
Matériel : engins roulants au choix : patins à roulettes, tricycles, bicyclettes, trottinettes



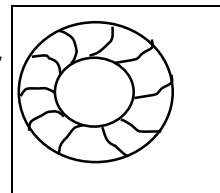
- Rouler dans une zone de moins en moins large.
- Slalomer entre des jalons.
- Rouler et renverser un plot avec le pied ou la main avant de franchir la ligne d'arrivée.

Critère de réussite :
Réussir le circuit sans s'arrêter.

Règle :
Respecter le sens des déplacements.

ROULER	Atelier : Roule-tram	Fiche n° 22
---------------	---------------------------------------	------------------------------

Code :



Objectif :

Assurer un déplacement continu et équilibré sur une distance donnée.

Consigne :

Rouler sur un circuit.

Dispositif :

Matériel : engins roulants au choix :

- MS → patinette
- GS → vélo

JAUNE :

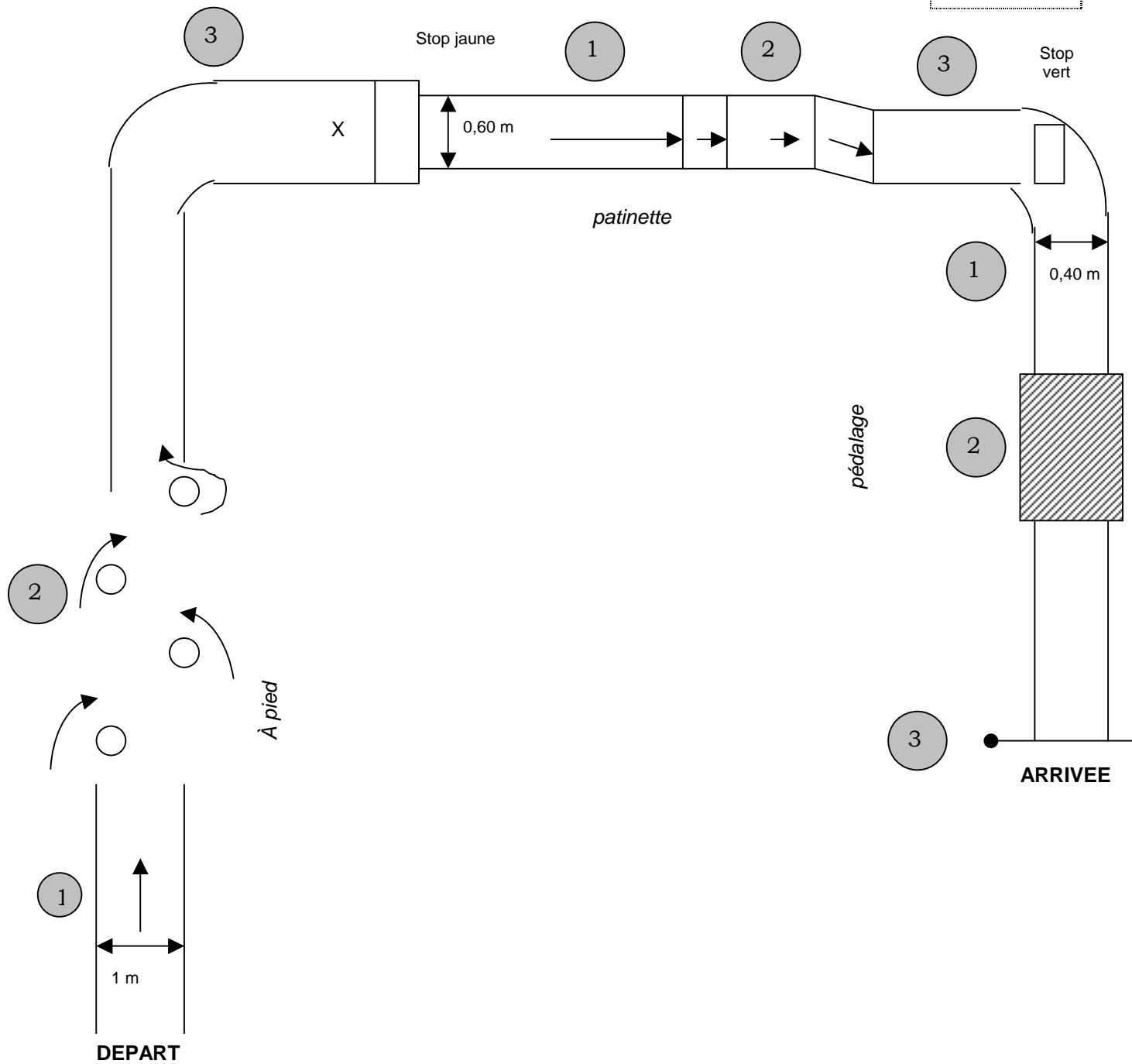
1. Conduire son vélo en restant à côté sur une distance de 10 m. dans un couloir de 1 m.
2. Slalomer entre les plots en tenant son vélo.
3. Courir en tenant le vélo. S'arrêter au stop – changer de côté sans faire tomber le vélo.

VERT :

1. Conduire son vélo en patinette (assis sur la selle, les pieds faisant action sur le sol) dans un couloir de 0,60 m. sur une distance de 10 m.
2. Se déplacer sur le plancher incliné.
3. Se laisser rouler sur 5 m. sans poser les pieds au sol – s'arrêter au stop.

BLEU :

1. Rouler dans un couloir de 0,40 m. sur une distance de 10 m. (en pédalant).
2. Rouler dans un tunnel sans s'arrêter.
3. Rouler et passer la ligne d'arrivée après avoir touché d'une main un foulard placé en hauteur.



Matériel :

- Circuit jaune : 4 plots
- Circuit vert : 1 plan incliné
- Circuit bleu :
 - Tunnel : 8 plots ASCO + 4 jalons de 1 m. + tapis
 - 1 foulard bleu
 - 2 plots avec jalons