



	Compétences visées	Dispositif		Consignes	Critères de réussite
<b>Lancer</b>	Apprécier sa performance par rapport à celle de l'autre et par rapport à ses performances précédentes	<p>Les lignes ou plots sont espacés de 2 m. Le premier plot est à 5 m de la ligne de lancer Les observateurs apprennent à apprécier la performance au m. près. Les lanceurs sont bien espacés (5 m au moins). Travail de groupe (6) : 2 observateurs/juges, 2 récupérateurs, 2 lanceurs. 10 objets (balles ou petits cerceaux) pour 2 lanceurs 3 rotations NML/E = 15</p>		<p><b>le lanceur :</b> Essayer de lancer l'objet loin.</p> <p><b>l'observateur :</b> Repérer l'endroit où tombe l'objet et noter la performance</p>	La performance
<b>Triple bond</b>	Sauter le plus loin possible en enchaînant course d'élan, triple-bond et réception sur les 2 pieds	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enfants par groupes de 3</li> <li>- 1 latte par groupe qui sert de planche d'appel</li> <li>- un décimètre pour 2 ateliers posé au sol pour la mesure du saut</li> <li>- 7 plots de couleurs différentes ou 7 panneaux numérotés de 1 à 7</li> </ul>	<p>Matérialiser 7 zones après la planche d'appel pour mesurer visuellement la performance Voir tableau ci-dessous</p> <p>xxx                                 1 2 3 4 5 6 7</p> <p>xxx                                 1 2 3 4 5 6 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire une course d'élan complète</li> <li>- Exécuter un triple bond complet</li> <li>- Appel devant la latte</li> <li>- Terminer de manière libre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire 10 essais</li> <li>- Améliorer sa performance</li> </ul>
<b>Saut en longueur</b>	Sauter le plus loin possible en enchaînant course d'élan, impulsion et réception sur les 2 pieds	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enfants par groupes de 3</li> <li>- <b>sable ou tapis pour la réception</b></li> <li>- 1 latte par groupe qui sert de planche d'appel</li> <li>- un décimètre pour 2 ateliers posé au sol pour la mesure du saut</li> <li>- 7 plots de couleurs différentes ou 7 panneaux numérotés de 1 à 7</li> </ul>	<p>Matérialiser 7 zones après la planche d'appel pour mesurer visuellement la performance Voir tableau ci-dessous</p> <p> </p> <p>xxx                                 1 2 3 4 5 6 7</p> <p>xxx                                 1 2 3 4 5 6 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire une course d'élan complète départ pied d'appel devant</li> <li>- Exécuter un saut en longueur</li> <li>- Appel devant la latte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire 10 essais</li> <li>- Améliorer sa performance</li> </ul>

## Situations de référence - Répartition des zones de couleur

<b>Points</b>	<b>Zones de couleur</b> Ou panneaux	Distance sautée <b>SAUT EN LONGUEUR</b>	Distance sautée <b>TRIPLE BOND</b>	Distance parcourue <b>COURSE DE VITESSE ET COURSE D'OBSTACLES</b>	Distance lancée <b>LANCER</b>
<b>1</b>	JAUNE	Moins de 1m20	Moins de 3m	Moins de 18 m La 1 <sup>ère</sup> ligne n'est pas franchie	Moins de 5 m
<b>2</b>	BLANC	De 1m20 à 1m40	De 3m à 3m25	18m	5m
<b>3</b>	BLEU	De 1m40 à 1m60	De 3m25 à 3m50	20m	7m
<b>4</b>	ROUGE	De 1m60 à 1m85	De 3m50 à 3m75	22m	9m
<b>5</b>	JAUNE DOUBLE (2 plots)	De 1m85 à 2m10	De 3m75 à 4m	24m	11m
<b>6</b>	BLANC DOUBLE (2 plots)	De 2m10 à 2m30	De 4m à 4m25	26m	13m
<b>7</b>	BLEU DOUBLE (2 plots)	De 2m30 à 2m50	De 4m25 à 4m50	28m	15m
<b>8</b>	ROUGE DOUBLE (2 plots)	Plus de 2m50	Plus de 4m50	30m	17m