

ACTIVITÉS MOTRICES DE DÉCOUVERTE

PRENEZ LE RELAI !

THEMATIQUE ABORDEES

Sport, jeu

PRESENTATION GENERALE

Découverte de l'épreuve sportive du relais

NOMBRE DE SEQUENCES DU CYCLE

7 séances (moyenne de 45 mn)

PUBLIC / AGE ET NOMBRE MINIMAL/MAXIMAL D'ENFANTS

De 6 à 14 ans

De 10 à 40 joueurs

IDEES DE SORTIE EN RAPPORT AVEC LE CYCLE

Rencontre avec le club d'athlétisme.

PROGRAMME DES SEANCES

Séance 1 : Relais 3 épreuves

Séance 2 : Relais slalom, relais légumes

Séance 3 : Relais Kangourou

Séance 4 : Relais trois ronds, trois objets

Séance 5 : Le relais SNCF

Séance 6 : Le garçon de café

Séance 7 : Relais Assis-debout



SÉANCE 1 :

Relais 3 épreuves.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Maîtrise du corps
Maîtrise de l'espace et du temps
Opposition entre joueurs et équipes

NOMBRE ET COMPÉTENCES DES INTERVENANTS

1 animateur

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Cerceaux, anneaux de corde, set de marquage au sol.

AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

En extérieur.

DURÉE TOTALE

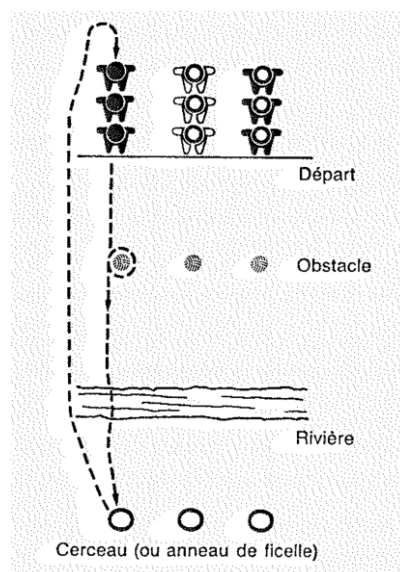
> 40 min

DÉROULÉ

But : Effectuer le parcours plus rapidement que les autres équipes.

Au signal du meneur de jeu, le premier joueur de chaque équipe :

- S'élance
- Tourne autour du premier obstacle
- Saute par-dessus la rivière à pieds joints
- Pénètre dans le cerceau, le fait remonter le long de son corps et le repose.
- Puis il revient se placer directement derrière le dernier joueur de son équipe.
- Il lui frappe alors l'épaule qui fait de même jusqu'au joueur placé en premier de la file
- Le premier joueur s'élance après avoir été touché



SEANCE 2 :

Relais slalom relais légumes

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Maîtrise du corps
Maîtrise de l'espace-temps
Opposition entre joueurs et équipes

NOMBRE ET COMPETENCES DES INTERVENANTS

1 animateur

MATERIEL NECESSAIRE

Set de marquage au sol

AMÉNAGEMENT DE L'ESPACE

En extérieur.

DURÉE TOTALE

> 40 min

DEROULE

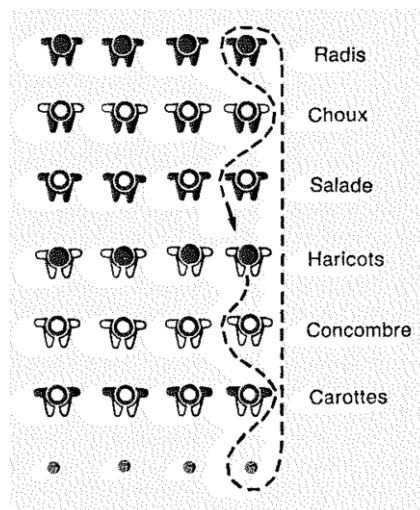
BUT : Effectuer le parcours plus rapidement que les adversaires.

1. Formation :

Équipes de plusieurs joueurs assis en tailleur les uns devant autres (1m de distance environ entre chaque joueur). Chaque rang se voit attribuer un nom de légume. Un obstacle est placé devant les premiers joueurs de chaque équipe.

2. Le meneur appelle un des rang (les « haricots » par exemple)

Les joueurs du rang en question se lèvent et, en slalomant entre leurs partenaires, vont contourner l'obstacle et rejoindre leurs places. Le premier joueur assis fait marquer un point à son équipe.



SEANCE 3 :

RELAIS KANGOUROU

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Maîtrise du corps
Maîtrise de l'espace-temps
Opposition entre joueurs et équipes

NOMBRE ET COMPETENCES DES INTERVENANTS

1 animateur

MATERIEL NECESSAIRE

Un ballon par équipe + un set de marquage au sol

AMENAGEMENT DE L'ESPACE

En extérieur

DUREE TOTALE

> 40 min

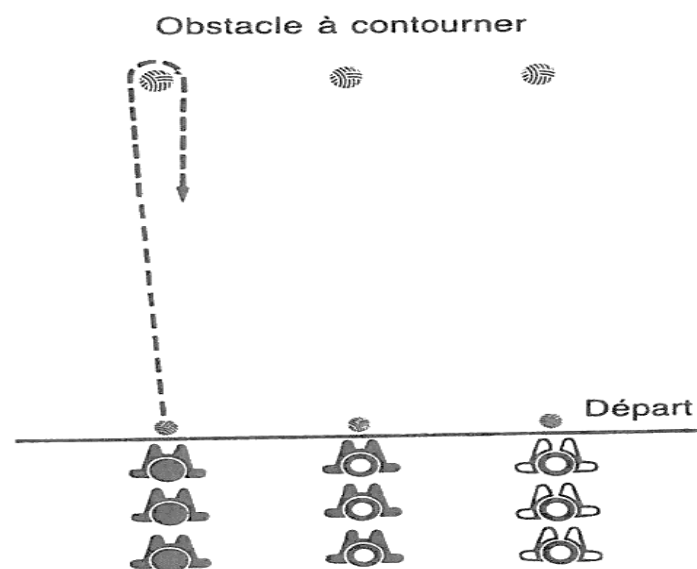
DEROULE

BUT : Effectuer le parcours plus rapidement que les autres équipes

Le premier joueur de chaque équipe part, un ballon coincé entre les pieds. Par sauts successifs il atteint l'obstacle placé devant son équipe. Il prend alors le ballon sous le bras et le ramène au 2^e joueur qui part alors à son tour.

Remarque :

Le retour peut se faire de différentes façons : en dribblant avec le ballon, en le faisant rebondir au sol ...



SEANCE 4 :

Relais trois ronds, trois objets

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Maîtrise du corps (course)
Maîtrise espace-temps,
Opposition entre joueurs et équipes

NOMBRE ET COMPETENCES DES INTERVENANTS

1 animateur

MATERIEL NECESSAIRE

3 objets (1 ballon, 1 cerceau, 1 quille) + 1 set de marquage au sol

AMENAGEMENT DE L'ESPACE

En extérieur

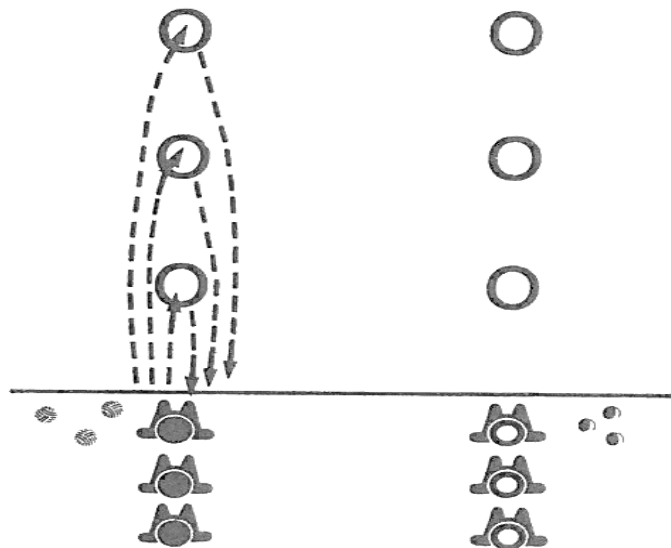
DUREE TOTALE

> 40 min

DEROULE

BUT : Effectuer le parcours plus rapidement que les adversaires

Le premier joueur de chaque équipe prend un objet et le dépose dans le premier rond. Il revient à la base prend le 2^e objet, le dépose dans le 2^e rond. Il revient une nouvelle fois à la base, prend le 3^e objet et le dépose dans le 3^e rond. Il revient alors à la base passer le relais au 2^e joueur qui recommence.



SEANCE 5 :

Relais SNCF

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Coopération
Maîtrise du corps
Opposition entre joueurs et équipes

NOMBRE ET COMPETENCES DES INTERVENANTS

1 animateur.

MATERIEL NECESSAIRE

Cordes, set de marquage au sol

AMENAGEMENT DE L'ESPACE

En extérieur

DUREE TOTALE

> 40 min

DEROULE

BUT : Réaliser l'épreuve plus rapidement que les autres équipes.

Les joueurs sont en équipe derrière une ligne. Au signal le n°1 de chaque équipe court en direction de la butée puis retourne chercher le n°2 avec lequel il effectue le même trajet (en se tenant par la main) : au retour le n°3 accroche le train, etc...
A chaque passage il suffit qu'un joueur du train touche la butée.



SEANCE 6 :

Le garçon de café

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Maîtrise du corps (course, équilibre)
Opposition entre joueurs et équipes, adresse.

NOMBRE ET COMPETENCES DES INTERVENANTS

1 animateur

MATERIEL NECESSAIRE

Par équipe, un récipient contenant de l'eau, une assiette, un gobelet, une bouteille (en excluant les objets en verre), un set de marquage au sol.

AMENAGEMENT DE L'ESPACE

En extérieur

DUREE TOTALE

> 40 min

DEROULE

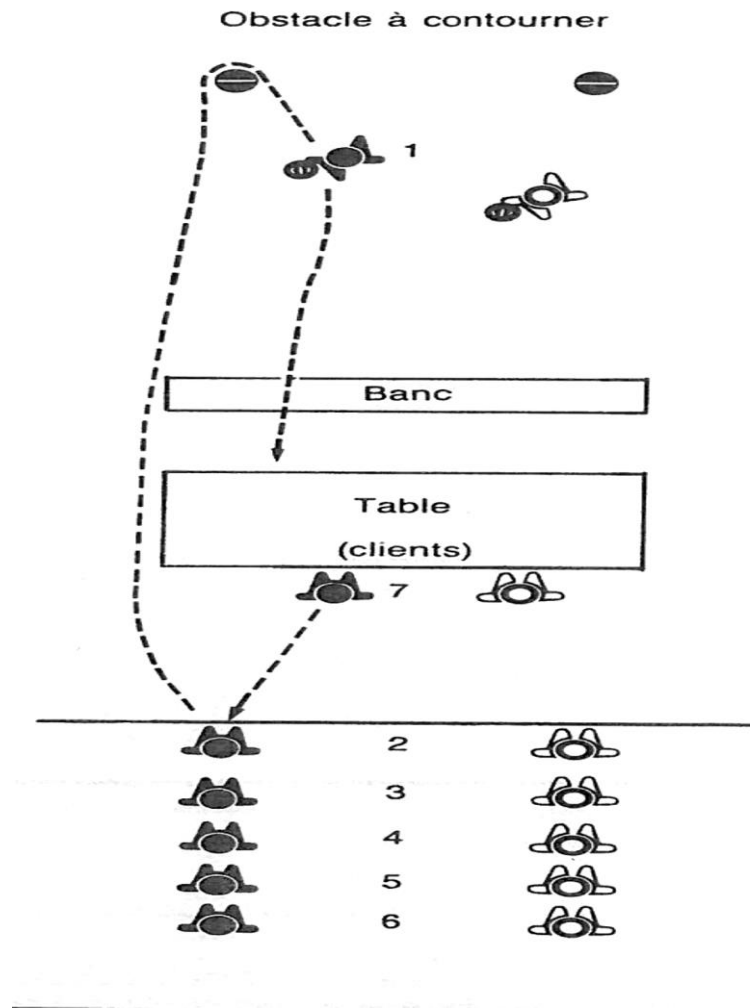
BUT : Effectuer le parcours plus rapidement que les adversaires.

Le premier joueur de chaque équipe remplit un verre d'eau, le pose en équilibre sur une assiette et effectue le parcours en courant. Il sert le client (dernier relayeur de l'équipe) qui boit et ramène le verre et l'assiette au joueur n°2. Le joueur n°2 fait le parcours, sert le numéro 1. Ce dernier ramène verre et assiette au numéro 3, etc... Si un joueur renverse le verre en route il revient à la base de départ, le remplit à nouveau et recommence le parcours.

Variantes :

Au lieu de servir un client, les joueurs peuvent verser le contenu du verre dans une bouteille. La première équipe qui a rempli la bouteille a gagné. Si l'épreuve dure trop longtemps, on peut comparer les volumes d'eau.





SEANCE 7 :

Relais Assis-debout

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Maîtrise de l'engin (adresse), maîtrise du corps, opposition, coopération

NOMBRE ET COMPETENCES DES INTERVENANTS

1 animateur.

MATERIEL NECESSAIRE

1 ballon par équipe, set de marquage au sol

AMENAGEMENT DE L'ESPACE

En extérieur

DUREE TOTALE

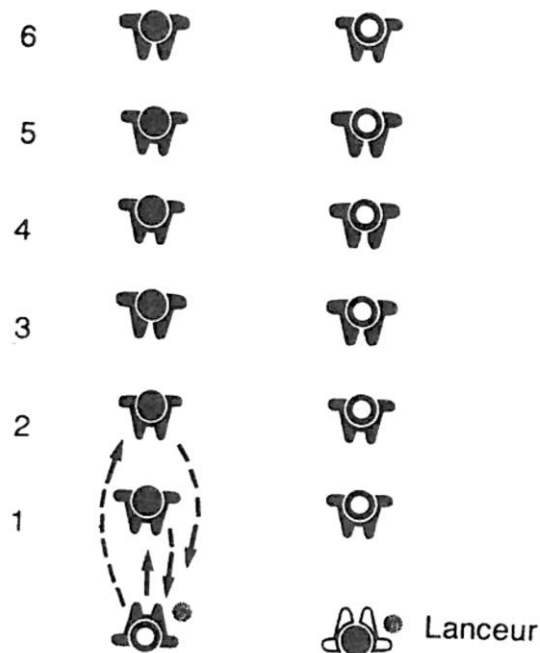
> 40 min

DEROULE

BUT : Effectuer l'épreuve plus rapidement que les autres équipes.

Le lanceur envoie la balle au joueur n°1 qui la renvoie et s'accroupit. Le lanceur envoie la balle au n°2 qui la renvoie et s'accroupit, etc...

Lorsque le joueur 6 s'est accroupi il se relève et reçoit une 2^e fois le ballon. Il l'envoie au lanceur qui la renvoie au joueur 5 qui s'est relevé entre temps, etc...



Variantes :

Equipes en demi-cercle

Au signal le joueur n°1 vient au centre envoie la balle successivement à tous ses partenaires. Puis il va se mettre à côté du joueur n°7.

C'est ensuite au joueur n°2 de venir au centre etc...

