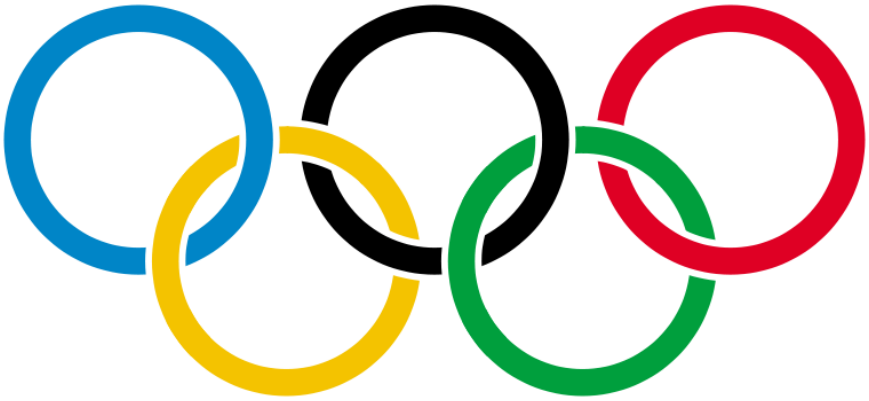


Mini Olympiades

2019-2020

USEP de Céret – Secteur Albéres, Vallespir et Côte Vermeille
Pierre Régnier-2019

SOMMAIRE

Découverte de l'histoire des Jeux Olympiques 3

1. La rencontre Mini Olympiades 4

A- Explication 4

B- But et organisation 4

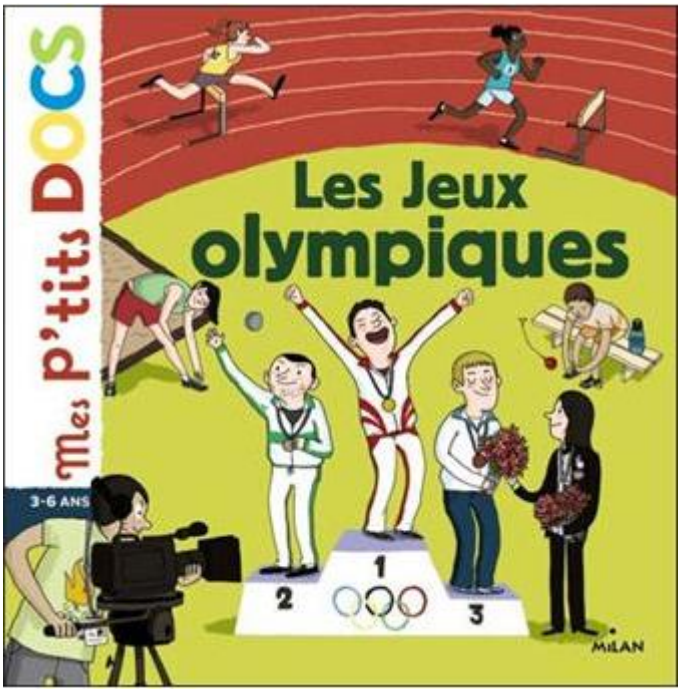
C- Cycle 2 5

2. Propositions d'ateliers pour le cycle 2 : « mon parcours d'athlète » 6

Découverte de l'histoire des Jeux Olympiques

Il s'agit de **faire découvrir à des enfants de l'école primaire l'histoire des Jeux Olympiques et ses nombreuses disciplines**.

Pour cela, un outil pour accompagner et guider vos élèves dans la découverte de cet événement vous est proposé.



La rencontre Mini Olympiades

A- Explication

2020, année des Jeux Olympiques de Tokyo, a été l'élément déclencheur de la réflexion pour organiser une rencontre sportive autour de ce thème pour cette année scolaire 2019-2020. Nous allons ainsi proposer aux élèves de vivre des ateliers multidisciplinaires seuls et par équipe.

L'accent sera mis sur l'enseignement et l'acquisition des valeurs éducatives de l'olympisme. Les symboles et cérémonies, les activités physiques et sportives fourniront un contexte approprié pour enseigner et apprendre.

CEREMONIE D'OUVERTURE	Défilé des classes	Arrivée des classes avec **leur drapeau*** pour le défilé.
	Serment de l'athlète (**prononcé par trois élèves de chaque classe***)	« Au nom de tous les concurrents, je promets que nous prendrons part à ces jeux en respectant et suivant les règles ».
	Ouverture des Jeux	Bref discours d'ouverture.
EPREUVES SPORTIVES	La flamme	Transmission du feu olympique, symbole de paix → le relais de la flamme (**prévoir une flamme par équipe***).
	Le drapeau	Reconstitution du drapeau grâce aux anneaux remportés lors des épreuves.
	Ouverture au monde	Le tour du monde (6 continents).
CEREMONIE DE CLOTURE	Les médailles	Remise des médailles (**chaque élève prépare en classe une médaille qu'il remettra à un élève d'une autre classe***).
	Clôture des Jeux	Bref discours de clôture.

***productions plastiques à réaliser pour le jour de la rencontre**

B- But et organisation

BUT pour les enseignants : **faire varier un maximum les séances** (au travers d'exercices variés et ludiques) pour que les **enfants ne se lassent pas** et qu'ils puissent faire l'apprentissage (ou le réinvestissement) de tous les **pré requis nécessaires à l'athlétisme, aux jeux collectifs et d'opposition**.

BUT pour les **enfants** : vivre des ateliers s'appuyant sur des verbes d'action (courir, sauter, lancer, coopérer, s'opposer).

Lieu :

Suite d'ateliers de jeux à **mettre en place sur un stade**.

C- Cycle 2

→ explication de l'histoire

Il y a plus de 2000 ans, dans l'Antiquité, les grecs organisaient de grands jeux pour honorer leurs dieux.
Tous les 4 ans, à Olympie, se tenaient les épreuves de course, de lutte… mais aussi de musique ou de poésie. Ces jeux existèrent pendant des siècles, puis disparurent.

En 1894, Pierre de Coubertin eut l'idée de faire renaître les Jeux olympiques. Il pensait que les rencontres sportives développaient l'amitié entre les pays.
Lors des premiers « JO », on pouvait assister à de drôles d'épreuves : la nage avec obstacles, le grimper ou le tir à la corde !

- « Une drôle d'épreuve » : Le **tir à la corde**

Quelques mois avant le début des Jeux, une torche est allumée à Olympie, en Grèce.
La flamme commence un long voyage vers la ville organisatrice. Tout au long du parcours, des relayeurs se transmettent le feu olympique, symbole de paix.

- **Le tour du monde** – jeu collectif
- Le relai de la flamme – **course de relai**

« A vos marques… Prêts ? Partez ! » : l'athlétisme est un des sports les plus populaires des Jeux olympiques.

- **Sauter loin :** franchir la rivière
- **Lancer loin** : lancer en translation (vortex)
- **Courir vite** : course de vitesse
- **Le marathon** : course en durée

« Hajime ! » Sur le Tatami, (la pelouse !) l'arbitre de judo lance la rencontre. Le judoka qui réussira à faire tomber son adversaire et à l'immobiliser au sol gagnera.

- **La tortue** : jeu d'opposition

1. Propositions d'ateliers pour le cycle 2 : « mon parcours d'athlète »

Thème	Fiche n°	Atelier	Matériel
COURIR	**1**	**Courir vite**	• 6 plots • 2 foulards
	4	**Le relais de la flamme**	• 12 plots (3X4 couleurs) • 4 témoins (flamme pour la rencontre)
SAUTER	**2**	**Franchir la rivière**	• Des cordes pour matérialiser les départs et les rivières.
LANCER	**3**	**Lancer de vortex/javelot (lancer en translation – bras cassé)**	• 4 lattes • 4 cerceaux • 4 X 3 vortex (ou fusées ou balles de tennis, lestées, en mousse) • Des cordes ou plots pour matérialiser les zones.
COOPERER	**5**	**Le tir à la corde**	• 1 corde et 1 foulard • Des cordes ou plots pour matérialiser les zones.
COOPERER	**6**	**Le tour du monde**	• 7 cerceaux • 2 ballons (couleurs différentes pour éviter les confusions) • Dossards ou foulards
S'OPPOSER	**7**	**La tortue**	• 1 tapis pour 2 (rien sur le stade)
COURIR	**8**	**Le marathon**	• Parcours 100/150m ou 200m • tickets

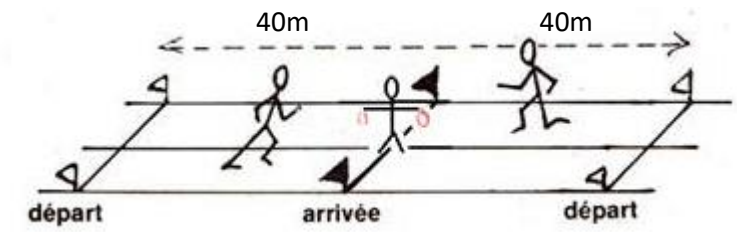
COURIR	Atelier :	Fiche n°
	Courir vite	1

Les athlètes se tiennent prêts sur la ligne de départ. Celui qui aura attrapé le premier le foulard gagnera la course.

Objectifs :

Réagir rapidement à un signal.
Courir vite.

Dispositif :



Buts :

Jeu du foulard en ligne.
Courir le plus vite possible pour attraper le foulard avant l'autre.

Consigne :

Vous devez partir au signal et attraper le foulard avant votre camarade.

Critère de réussite :

Attraper le foulard en premier.

Comportements attendus :

Démarrer au signal et courir droit le plus vite possible.

Variables :

<u>Comment simplifier</u> ?
Diminuer la distance.

<u>Comment complexifier</u> ?
Augmenter la distance.
Varier la position de départ (assis, de dos).

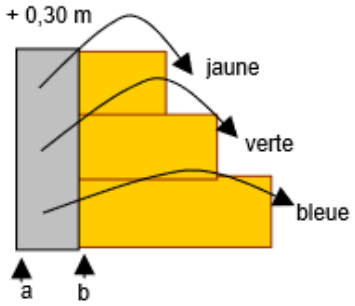
SAUTER	Atelier :	Fiche n°
	Franchir la rivière	2

Les athlètes vont tenter de sauter le plus loin possible.

Objectif :

Sauter en enchainant course et impulsion sans rupture.
Donner une impulsion à un pied dans une zone d'appel pour sauter (s'envoler).
Se réceptionner sur ses deux pieds après avoir sauté.

Dispositif :



3 rivières tracées :
- jaune : 0,90 m
- verte : 1,20 m
- bleue : 1,50 m

a : ligne de départ CP
b : ligne de départ CE1

But :

Franchir la plus grande rivière possible.

Consigne :

Vous devez sauter le plus loin possible.

Critère de réussite :

Avoir franchi la rivière (réussir 2 fois sur 4 essais possibles).

Comportements attendus :

Courir avant de sauter.
Sauter les deux pieds ensemble (pieds joints).

Variables :

Comment simplifier ?
Diminuer la distance.
Sauter avec 1 pied d'appel.
Marcher avant de sauter.

Comment complexifier ?
Augmenter la distance.

LANCER	Atelier :	Fiche n°
	Le lancer de vortex	3

Les athlètes vont faire appel à leur adresse et à leur force pour lancer le plus loin possible.

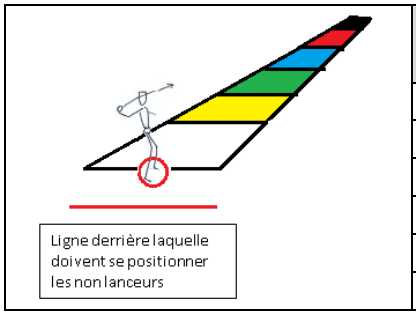
Objectif :

Adapter son geste pour lancer le plus loin possible dans les zones de réception (lancer fort et précis).

Dispositif :

Le lancer hors couloir est nul.

Moduler la largeur du couloir de lancer en fonction du niveau des enfants :
Ex : CP : 3 m – CE1 : 2 m



Zone	Points	Distance
blanche	1	0-5m
jaune	2	5-10m
verte	3	10-15m
bleue	4	15-20m
rouge	5	20-25m
noire	6	25m et +

But :

Lancer droit et fort pour marquer le plus de points possible.

Consigne :

« Vous devez lancer 3 fois et additionner le nombre de points marqués (en fonction de la zone de réception). »

Critère de réussite :

Marquer le plus de points possible.

Comportements attendus :

(Aide : tutoriel http://lewebpedagogique.com/blog/tutoriel-eps-de-cycle-2-cp-et-ce1-initiation-au-lancer-de-vortex/)

- L'élève tient correctement **la fusée au centre du ballon** (consigne à donner le jour de la rencontre pour ceux qui ne disposent pas du matériel à l'école).
- Le **bras lanceur au départ est le plus tendu possible vers l'arrière** pour pouvoir réaliser un chemin de lancer le plus long possible. L'élève, à partir de ce point de départ, peut alors déclencher le tir, en pliant le coude (lancé bras cassé). Il terminera son geste le bras lanceur tendu, tenu haut et loin devant.
- L'élève pose **le pied opposé au bras lanceur dans le cercle**. L'autre jambe, celle du côté du bras lanceur, est positionnée en arrière.

Remarque : pour stabiliser son geste, l'enfant s'aidera d'un guide. **Ce guide est le bras non lanceur**. Ce bras au départ est tendu, tenu haut vers le devant. Le mouvement se termine bras plié.

Variables :

Comment simplifier ?
Réduire les zones de réception.
Rapprocher la zone de lancer.

Comment complexifier ?
Agrandir les zones de réception.
Eloigner la zone de lancer.

COURIR	Atelier :	Fiche n°
	Le relais de la flamme	4

Tous les athlètes se transmettent le feu olympique, symbole de paix.

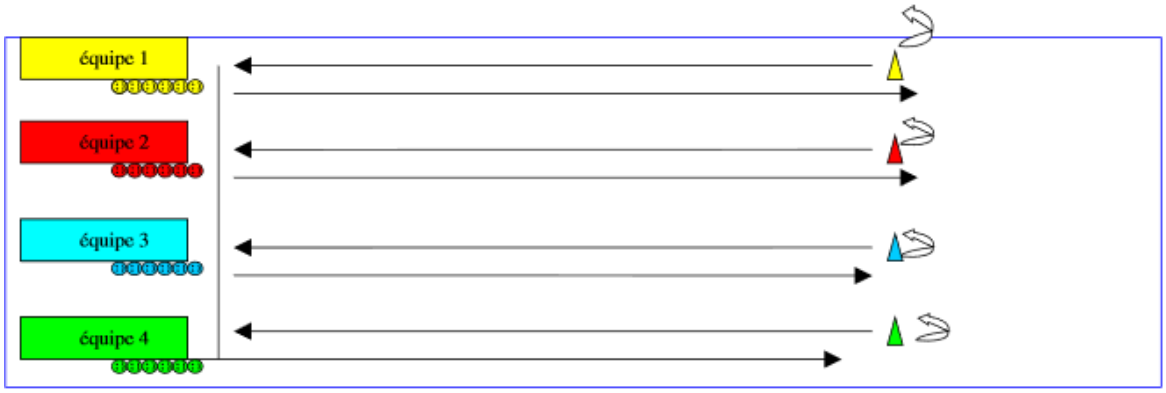
Objectif :

Courir vite en équipe.

Dispositif :

Parcours en ligne d'une quinzaine de m que chaque enfant aura à effectuer en aller et retour.

Un objet à transporter par équipe : LA FLAMME



But :

Transporter un objet (la flamme) le plus vite possible en le faisant passer correctement du premier au dernier de son équipe.

Consigne :

« Au signal, le premier de chaque équipe part le plus rapidement possible, contourne le plot et ramène la flamme au deuxième. Le deuxième repart avec et ainsi de suite jusqu'au dernier.

Critère de réussite :

Avoir ramené la flamme en premier.

Comportements attendus :

Démarrer au signal et enchainer courir droit – virage – courir droit le plus vite possible.
Passer le relais de manière efficace.

Variables :

Comment simplifier ?
Diminuer la distance.

Comment complexifier ?
Augmenter la distance.

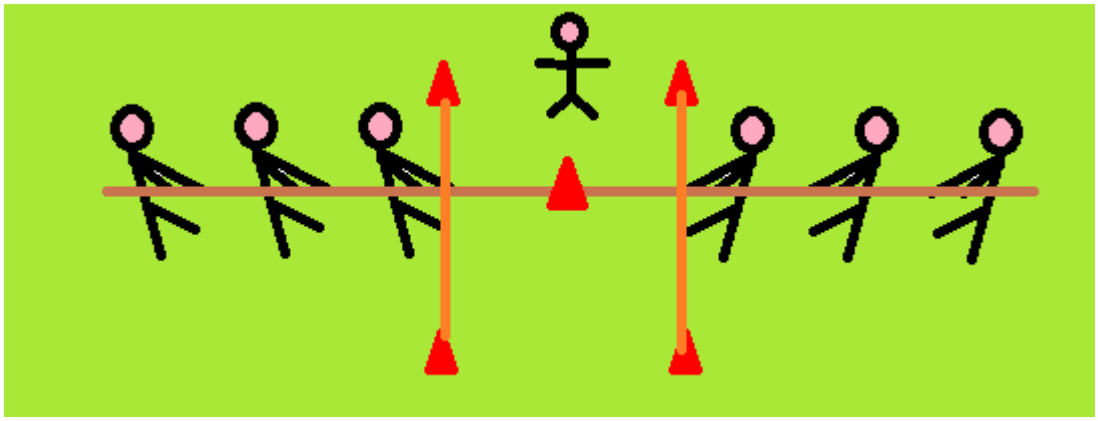
COOPERER	Atelier :	Fiche n°
	Le tir à la corde	5

Les équipes doivent s'affronter en duel lors d'une épreuve de force.

Objectifs :

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

Dispositif :



Matériel :

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

Durée :

maximum 30s

But :

Tirer l'équipe adverse dans son camp.

Consigne :

Au départ, chaque équipe tient la corde chacune dans sa zone (sans la tirer).
Au signal, vous devez tirer sur la corde pour gagner du terrain.
Il ne faut pas lâcher la corde car vous risqueriez de tomber.

Critère de réussite :

Le repère central est dans notre camp.

Comportements attendus :

Coordonner les mouvements d'une même équipe et résister à l'effort.

Variables :

Comment simplifier ?
Diminuer la distance entre les deux camps.

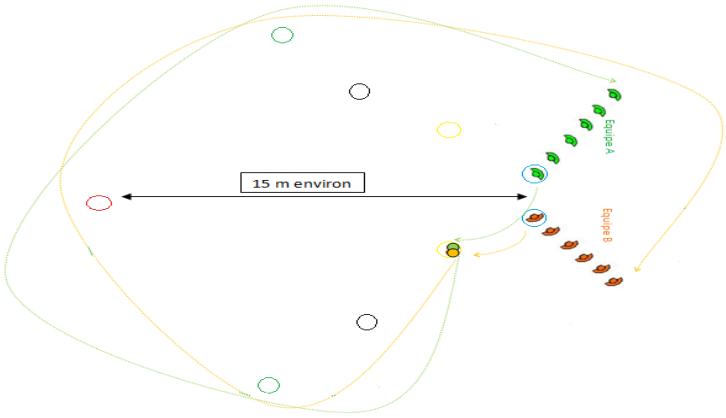
Comment complexifier ?
Augmenter la distance entre les deux camps.

COOPERER	Atelier :	Fiche n°
	Le tour du monde	6

Les équipes doivent faire le tour du monde en passant par les 6 continents.

Objectifs :

Réagir à un signal.
Accepter de jouer collectivement.
Courir vite.



Dispositif :

2 équipes de 6 joueurs
Une partie comporte 2 manches.

But :

Faire passer le ballon par tous les continents et faire le « tour du monde ».

Déroulement du jeu :

Au signal, les deux capitaines (joueurs dans les cerceaux de départ) partent dans le **sens des aiguilles d'une montre** pour aller déposer son ballon sur le 1er continent (dans le 1er cerceau), puis, il effectue le tour du monde pour aller se placer derrière leurs coéquipiers. Il transmet alors le signal de départ en donnant une tape sur l'épaule du joueur devant lui, qui le transmet à son tour à celui qui le précède et ainsi de suite jusqu'au joueur qui a pris sa place dans le cerceau de départ.
Le deuxième joueur quitte son cerceau pour aller chercher le ballon déposé par son capitaine sur le 1er continent et l'apporter sur le 2ème continent avant d'effectuer lui aussi son tour du monde et de revenir se placer derrière ses coéquipiers.
Le jeu se poursuit de la même manière jusqu'au 6ème équipier qui récupère le ballon situé sur le 5ème continent puis revient se placer ballon en main derrière ses camarades. Il le passe à l'équipier situé devant lui qui le transmet à son tour et ainsi de suite en remontant jusqu'au capitaine qui a repris sa place initiale dans le cerceau de départ.

Critère de réussite :

Effectuer le « tour du monde » le plus rapidement possible.

Comportements attendus :

Démarrer au signal et enchainer courir – ramasser le ballon– courir – déposer le ballon le plus vite possible.

Variables :

<u>Comment simplifier</u> ?
Diminuer la longueur du parcours en rapprochant les cerceaux.

<u>Comment complexifier</u> ?
Augmenter la longueur du parcours en espaçant les cerceaux.

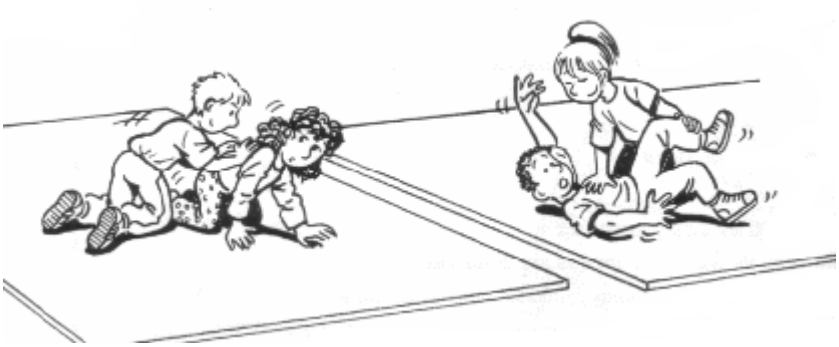
S'OPPOSER	Atelier :	Fiche n°
	La tortue	7

Les athlètes doivent s'affronter en duel lors d'une épreuve de lutte.

Objectifs :

Contrôler, déséquilibrer, retourner.
Conserver / supprimer les appuis.

Dispositif :



But :

Le chasseur doit retourner la tortue.
La tortue ne doit pas se faire retourner.

Consigne :

« Au signal de l'arbitre, le chasseur essaie de retourner la tortue sur le dos. Elle essaie de rester sur le ventre. Le jeu dure 30s. »

Interdits spécifiques :

Il est interdit de saisir au cou pour l'attaquant et de se déplacer pour le défenseur.

Critère de réussite :

La tortue a perdu dès que son dos touche le tapis.
Si à l'issue des 30s le chasseur n'a pas réussi à retourner son adversaire, la tortue a gagné.

Comportements attendus :

S'engager.
Maîtrise de l'équilibre au sol (prise de conscience et gestion du centre de gravité).

Variables :

Varier la position de départ.
Varier les droits donnés à la tortue (droit de se déplacer).

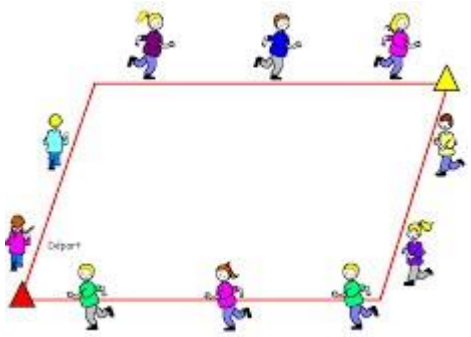
COURIR	Atelier :	Fiche n°
	Le marathon	8

Les athlètes doivent produire un effort long pour parcourir la plus grande distance possible .

Objectifs :

Courir longtemps en adaptant son allure à ses capacités. Réaliser une cours en durée.

Dispositif :



But :

Parcourir la plus grande distance en un temps donnés (6 à 10 minutes au cycle 2). Pour cela un « ticket » validera chaque tour effectué. L'équipe cumulera ses tickets pour approcher, collectivement un « marathon » de 42 tickets.

Consigne :

« Vous allez courir pendant X minutes. Vous devez réaliser pendant ce temps le plus tour possible. »

Comportements attendus :

S'engager dans l'activité, produire un effort long.

Variables :

Longueur et structure du parcours (obstacles, parcours en milieu naturel,etc.) : motivation
Durée de la course, variété des allures

Remerciements : Virginie Calmon et équipe EPS66