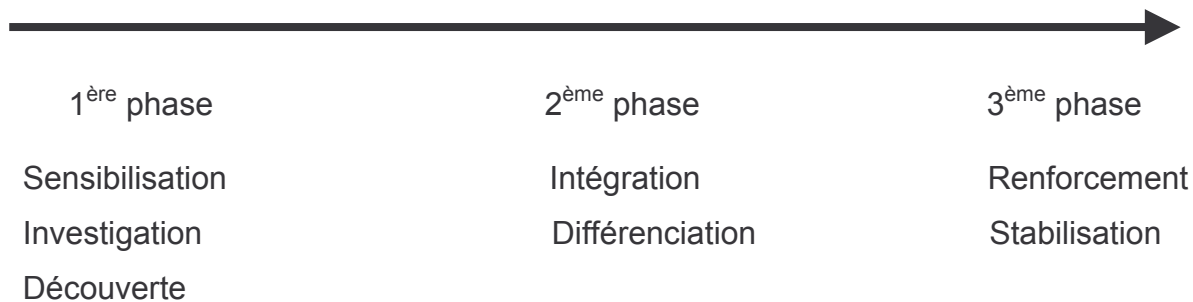
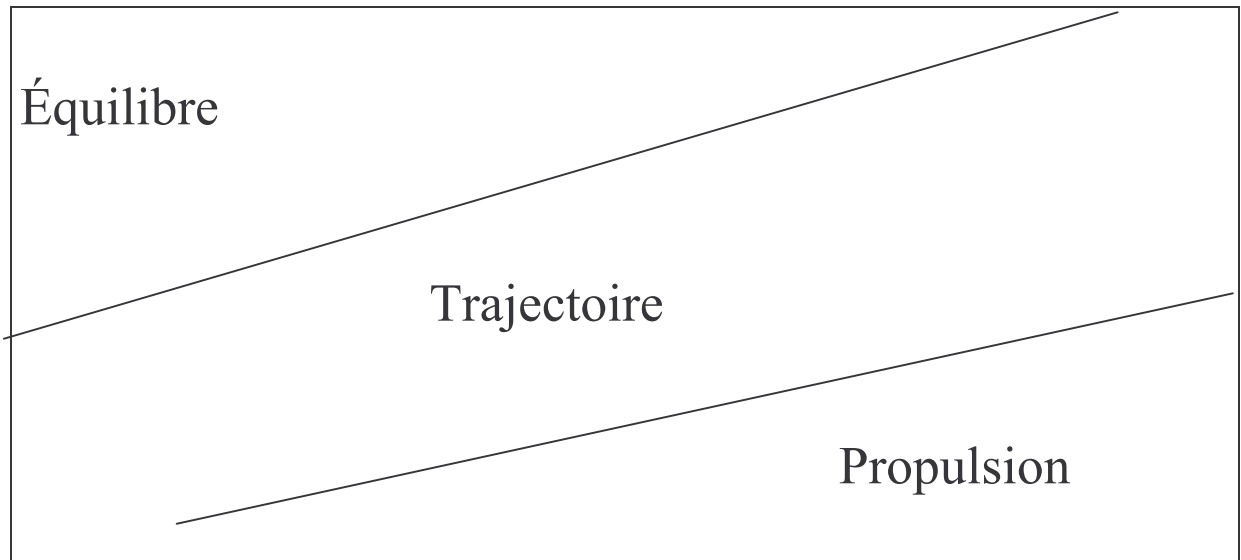


# Progresser dans les activités

Les activités sont classées selon trois entrées complémentaires :

- l'équilibre
- la trajectoire
- la propulsion

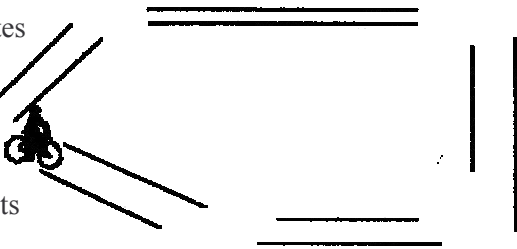


La trajectoire reste un souci permanent tout au long de la progression.

Les exercices d'équilibre, nombreux au début, sont peu à peu remplacés par des exercices de propulsion.

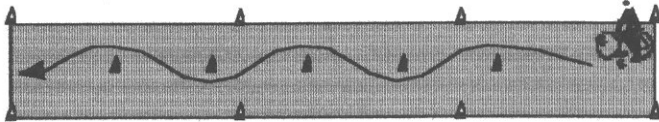
Pour chaque entrée, des situations pédagogiques sont présentées pour passer progressivement d'un niveau à l'autre, en fonction des réussites des élèves.

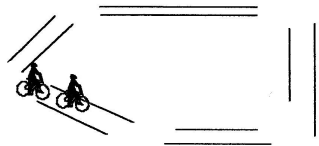
# TRAJECTOIRE

TRAJECTOIRE	SITUATION N° 1
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>MAÎTRISER UNE TRAJECTOIRE RECTILIGNE SEUL</b>
<b>BUT</b>	<i>Aller d'un point à un autre en restant dans un espace défini</i>
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	Réaliser trois fois un parcours sans sortir du couloir
<b>CRITÈRES DE RÉALISATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regarder suffisamment loin pour anticiper sur la trajectoire</li> </ul>
<b>DISPOSITIF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Couloirs rectilignes de largeurs différentes</li> <li>• Lignes matérialisées</li> <li>• Enchaîner plusieurs couloirs dans des directions différentes</li> <li>• Suivre des bordures, longer des murs...</li> <li>• Couloirs rectilignes de plus en plus étroits</li> </ul> 
<b>VARIANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nature du terrain</li> <li>• Nombre d'appuis (mains, pieds, fesses)</li> <li>• Lignes brisées (ex : utilisation des tracés du plateau sportif)</li> </ul>

TRAJECTOIRE	SITUATION N° 2
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>MAÎTRISER SEUL UNE TRAJECTOIRE PRÉSENTANT DES COURBES</b>
<b>BUT</b>	<i>Aller d'un point à un autre en restant dans un espace défini</i>
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	<i>Réaliser trois fois un parcours en respectant le balisage au sol</i>
<b>CRITÈRES DE RÉALISATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regarder suffisamment loin pour anticiper sur la trajectoire</li> <li>• Accepter de se pencher dans la courbe</li> </ul>
<b>DISPOSITIF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parcours matérialisé enchaînant différentes courbes</li> </ul>
<b>VARIANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Couloirs de largeurs différentes</li> <li>• Courbes plus ou moins serrées</li> </ul>

<b>TRAJECTOIRE</b>	<b>SITUATION N° 3</b>
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>MAÎTRISER SEUL UNE TRAJECTOIRE EN ROTATION DANS UNE COURBE FERMÉE</b>
<b>BUT</b>	Rouler en tournant
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	<i>Faire plusieurs tours consécutifs sans s'arrêter</i>
<b>CRITÈRES DE RÉALISATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajuster la vitesse à la courbure de la trajectoire</li> </ul>
<b>DISPOSITIF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Courbe fermée matérialisée au sol</li> </ul>
<b>VARIANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Couloirs de largeurs différentes</li> <li>• Parcours en spirale</li> <li>• Parcours en huit (priorité à droite)</li> <li>• Changer le sens de rotation</li> <li>• Rayon de braquage plus ou moins court</li> </ul>

<b>TRAJECTOIRE</b>	<b>SITUATION N° 4</b>
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>MAÎTRISER UNE TRAJECTOIRE EN SLALOM</b>
<b>BUT</b>	Se rendre d'un point à un autre en contournant des obstacles, alternativement à droite et à gauche
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	Effectuer le trajet plusieurs fois sans mettre pied à terre, sans toucher les obstacles et en restant dans la zone définie
<b>CRITÈRES DE RÉALISATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se pencher en contournant les obstacles en s'inclinant vers le milieu de la courbe</li> </ul>
<b>DISPOSITIF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zone de roulement définie et matérialisée</li> </ul> 
<b>VARIANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zone de largeurs différentes</li> <li>• Espacement des plots</li> <li>• Temps</li> </ul>

TRAJECTOIRE	SITUATION N° 5
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>MAÎTRISER UNE TRAJECTOIRE RECTILIGNE À DEUX EN SE SUIVANT</b>
BUT	Aller d'un point à un autre en restant dans un espace défini
CRITÈRES DE RÉUSSITE	Réaliser trois fois un parcours sans sortir du couloir
CRITÈRES DE RÉALISATION	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regarder suffisamment loin pour anticiper sur la trajectoire</li> </ul>
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Couloirs rectilignes de largeurs différentes</li> <li>• Lignes matérialisées</li> <li>• Enchaîner plusieurs couloirs dans des directions différentes</li> <li>• Suivre des bordures, longer des murs...</li> <li>• Couloirs rectilignes de plus en plus étroits</li> </ul> 
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se doubler</li> <li>• Meneur de jeu</li> <li>• Lignes brisées (ex : utilisation des tracés du plateau sportif)</li> </ul>

TRAJECTOIRE	SITUATION N° 6
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>MAÎTRISER UNE TRAJECTOIRE PRÉSENTANT DES COURBES À DEUX EN SE SUIVANT</b>
BUT	Aller d'un point à un autre en restant dans un espace défini
CRITÈRES DE RÉUSSITE	Réaliser trois fois un parcours en respectant le balisage au sol
CRITÈRES DE RÉALISATION	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regarder suffisamment loin pour anticiper sur la trajectoire</li> <li>• Accepter de se pencher dans la courbe</li> </ul>
DISPOSITIF	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parcours matérialisé enchaînant différentes courbes</li> </ul>
VARIANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Couloirs de largeurs différentes</li> <li>• Courbes plus ou moins serrées</li> <li>• Se doubler</li> <li>• Meneur de jeu</li> </ul>

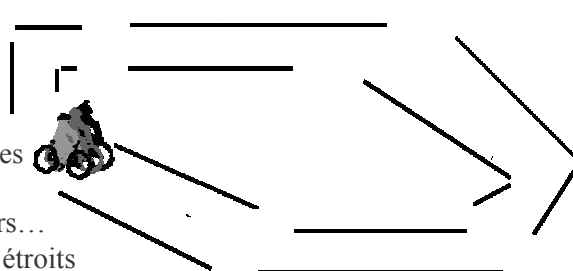
<b>TRAJECTOIRE</b>	<b>SITUATION N° 7</b>
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>MAÎTRISER UNE TRAJECTOIRE EN ROTATION DANS UNE COURBE FERMÉE À DEUX EN SE SUIVANT</b>
<b>BUT</b>	Rouler en tournant
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	Faire plusieurs tours consécutifs sans s'arrêter
<b>CRITÈRES DE RÉALISATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajuster la vitesse à la courbure de la trajectoire</li> </ul>
<b>DISPOSITIF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Courbe fermée matérialisée au sol</li> </ul>
<b>VARIANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Couloirs de largeurs différentes</li> <li>• Parcours en spirale</li> <li>• Parcours en huit (priorité à droite)</li> <li>• Changer le sens de rotation</li> <li>• Rayon de braquage plus ou moins court</li> <li>• Se doubler</li> <li>• Meneur de jeu</li> </ul>

<b>TRAJECTOIRE</b>	<b>SITUATION N° 8</b>
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>MAÎTRISER UNE TRAJECTOIRE EN SLALOM À DEUX EN SE SUIVANT</b>
<b>BUT</b>	Se rendre d'un point à un autre en contournant des obstacles, alternativement à droite et à gauche
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	Effectuer le trajet plusieurs fois sans mettre pied à terre, sans toucher les obstacles et en restant dans la zone définie
<b>CRITÈRES DE RÉALISATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se pencher en contournant les obstacles en s'inclinant vers le milieu de la courbe</li> </ul>
<b>DISPOSITIF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zone de roulement définie et matérialisée</li> </ul>

<b>TRAJECTOIRE</b>	<b>SITUATION N° 9</b>
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>MAÎTRISER UNE TRAJECTOIRE PRÉSENTANT DES COURBES À DEUX EN ROULANT DE FRONT</b>
<b>BUT</b>	Aller d'un point à un autre en restant dans un espace défini
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	Réaliser trois fois un parcours en respectant le balisage au sol
<b>CRITÈRES DE RÉALISATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regarder suffisamment loin pour anticiper sur la trajectoire</li> <li>• Accepter de se pencher dans la courbe</li> </ul>
<b>DISPOSITIF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parcours matérialisé enchaînant différentes courbes</li> </ul>
<b>VARIANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Couloirs de largeurs différentes</li> <li>• Courbes plus ou moins serrées</li> </ul>

<b>TRAJECTOIRE</b>	<b>SITUATION N° 10</b>
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>MAÎTRISER UNE TRAJECTOIRE EN ROTATION DANS UNE COURBE FERMÉE À DEUX EN ROULANT DE FRONT</b>
<b>BUT</b>	Rouler en tournant
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	Faire plusieurs tours consécutifs sans s'arrêter
<b>CRITÈRES DE RÉALISATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajuster la vitesse à la courbure de la trajectoire</li> </ul>
<b>DISPOSITIF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Courbe fermée matérialisée au sol</li> </ul>
<b>VARIANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Couloirs de largeurs différentes</li> <li>• Parcours en spirale</li> <li>• Parcours en huit (priorité à droite)</li> <li>• Changer le sens de rotation</li> <li>• Rayon de braquage plus ou moins court</li> </ul>

<b>TRAJECTOIRE</b>	<b>SITUATION N° 11</b>
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>MAÎTRISER UNE TRAJECTOIRE EN SLALOM À DEUX EN ROULANT DE FRONT</b>
<b>BUT</b>	Se rendre d'un point à un autre en contournant des obstacles, alternativement à droite et à gauche
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	Effectuer le trajet plusieurs fois sans mettre pied à terre, sans toucher les obstacles et en restant dans la zone définie
<b>CRITÈRES DE RÉALISATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se pencher en contournant les obstacles en s'inclinant vers le milieu de la courbe</li> </ul>
<b>DISPOSITIF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zone de roulement définie et matérialisée</li> </ul>
<b>VARIANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zone de largeurs différentes</li> <li>• Espacement des plots</li> <li>• Temps</li> </ul>


<b>TRAJECTOIRE</b>	<b>SITUATION N° 12</b>
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>MAÎTRISER UNE TRAJECTOIRE RECTILIGNE EN GROUPE DE 3 À 6</b>
<b>BUT</b>	Aller d'un point à un autre en restant dans un espace défini
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	Réaliser trois fois un parcours sans sortir du couloir
<b>CRITÈRES DE RÉALISATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regarder suffisamment loin pour anticiper sur la trajectoire</li> </ul>
<b>DISPOSITIF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Couloirs rectilignes de largeurs différentes</li> <li>• Lignes matérialisées</li> <li>• Enchaîner plusieurs couloirs dans des directions différentes</li> <li>• Suivre des bordures, longer des murs...</li> <li>• Couloirs rectilignes de plus en plus étroits</li> </ul> 
<b>VARIANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taille du groupe</li> <li>• Travail en vagues (1m d'écart au guidon)</li> </ul>


<b>TRAJECTOIRE</b>	<b>SITUATION N° 13</b>
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>MAÎTRISER UNE TRAJECTOIRE PRÉSENTANT DES COURBES EN GROUPE DE 3 À 6</b>
<b>BUT</b>	Aller d'un point à un autre en restant dans un espace défini
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	Réaliser trois fois un parcours en respectant le balisage au sol
<b>CRITÈRES DE RÉALISATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regarder suffisamment loin pour anticiper sur la trajectoire</li> <li>• Accepter de se pencher dans la courbe</li> </ul>
<b>DISPOSITIF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parcours matérialisé enchaînant différentes courbes</li> </ul>
<b>VARIANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Couloirs de largeurs différentes</li> <li>• Courbes plus ou moins serrées</li> </ul>


<b>TRAJECTOIRE</b>	<b>SITUATION N° 14</b>
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>MAÎTRISER UNE TRAJECTOIRE EN ROTATION DANS UNE COURBE FERMÉE EN GROUPE DE 3 À 6</b>
<b>BUT</b>	Rouler en tournant
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	Faire plusieurs tours consécutifs sans s'arrêter
<b>CRITÈRES DE RÉALISATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajuster la vitesse à la courbure de la trajectoire</li> </ul>
<b>DISPOSITIF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Courbe fermée matérialisée au sol</li> </ul>
<b>VARIANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Couloirs de largeurs différentes</li> <li>• Parcours en spirale</li> <li>• Parcours en huit (priorité à droite)</li> <li>• Changer le sens de rotation</li> <li>• Rayon de braquage plus ou moins court</li> </ul>



<b>TRAJECTOIRE</b>	<b>SITUATION N° 15</b>
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>MAÎTRISER UNE TRAJECTOIRE EN SLALOM EN GROUPE DE 3 À 6</b>
<b>BUT</b>	Se rendre d'un point à un autre en contournant des obstacles, alternativement à droite et à gauche
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	Effectuer le trajet plusieurs fois sans mettre pied à terre, sans toucher les obstacles et en restant dans la zone définie
<b>CRITÈRES DE RÉALISATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se pencher en contournant les obstacles en s'inclinant vers le milieu de la courbe</li> </ul>
<b>DISPOSITIF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zone de roulement définie et matérialisée</li> </ul>
<b>VARIANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zone de largeurs différentes</li> <li>• Espacement des plots</li> <li>• Temps</li> </ul>

<b>TRAJECTOIRE</b>	<b>SITUATION N° 16</b>
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>EN GROUPE CONSTITUÉ SUIVRE LE MENEUR DE JEU</b>
<b>BUT</b>	Maîtriser une trajectoire définie par le premier du groupe
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	<i>Tout le groupe passe aux mêmes endroits que le meneur</i>
<b>CRITÈRES DE RÉALISATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre des informations visuelles pertinentes</li> <li>• Adapter sa trajectoire à celle du précédent</li> </ul>
<b>DISPOSITIF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans un espace adapté, chaque chef de groupe choisit une trajectoire que les autres doivent suivre</li> </ul> 
<b>VARIANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taille des groupes</li> <li>• Espace (Taille, nature ...)</li> </ul>

<b>TRAJECTOIRE</b>	<b>SITUATION N° 17</b>
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>MAÎTRISER SA TRAJECTOIRE DANS DES FIGURES COLLECTIVES IMPOSÉES</b>
<b>BUT</b>	Participer à la réalisation de figures collectives
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	Réaliser les figures imposées
<b>CRITÈRES DE RÉALISATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mémoriser, visualiser et effectuer les figures demandées</li> <li>• Adapter sa trajectoire au type de figure, au groupe</li> <li>• Effectuer en accord avec les autres une figure ou une composition collective</li> </ul>
<b>DISPOSITIF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Groupements - dispersions</li> <li>• Trajectoires différentes et « croisements-évitements »</li> </ul> 
<b>VARIANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enchaîner des figures de plus en plus complexes</li> </ul>

<b>SECURITE ROUTIERE</b>	<b>SITUATION N° 18</b>
<b>OBJECTIF D'ENSEIGNEMENT</b>	<b>EN GROUPE CONSTITUÉ SUIVRE LE MENEUR DE JEU</b>
<b>BUT</b>	Maîtriser une trajectoire définie par le premier du groupe
<b>CRITÈRES DE RÉUSSITE</b>	<i>Tout le groupe passe aux mêmes endroits que le meneur</i>
<b>CRITÈRES DE RÉALISATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre des informations visuelles pertinentes</li> <li>• Adapter sa trajectoire à celle du précédent</li> </ul>
<b>DISPOSITIF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SITUATIONS DANS L'ECOLE APPLIQUANT LE CODE DE LA ROUTE</li> </ul> 
<b>VARIANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taille des groupes</li> <li>• Espace (Taille, nature ...)</li> <li>• Circuit de type routier dans la cour de l'école en respectant le code de la route</li> </ul>