KID'S-CROSS
Cycle 3

- Participe avec ton Association Sportive à une activité physique et sportive : le Kid's cross.
- Avec ta classe, tu devras effectuer un parcours avec différentes allures.

Objectifs :

- Pratiquer une APSA pour travailler la course en durée.
- Mettre en situation de réussite pour développer la confiance en soi et le goût de l'effort.
- Vivre un défi collectif.

Descriptif :

- *Le parcours une succession de situation à résoudre. Elles doivent faire l'objet d'un travail préparatoire.*

- *Avant :*
  - Découverte de la situation de référence.
  - Mise en place des situations d'apprentissage.

- *Pendant :*
  - Mise en place du Kid's cross.

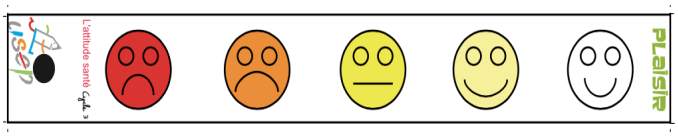
- *Après :*
  - Retour sur les ressentis des élèves.

Ressources :

- Le parcours

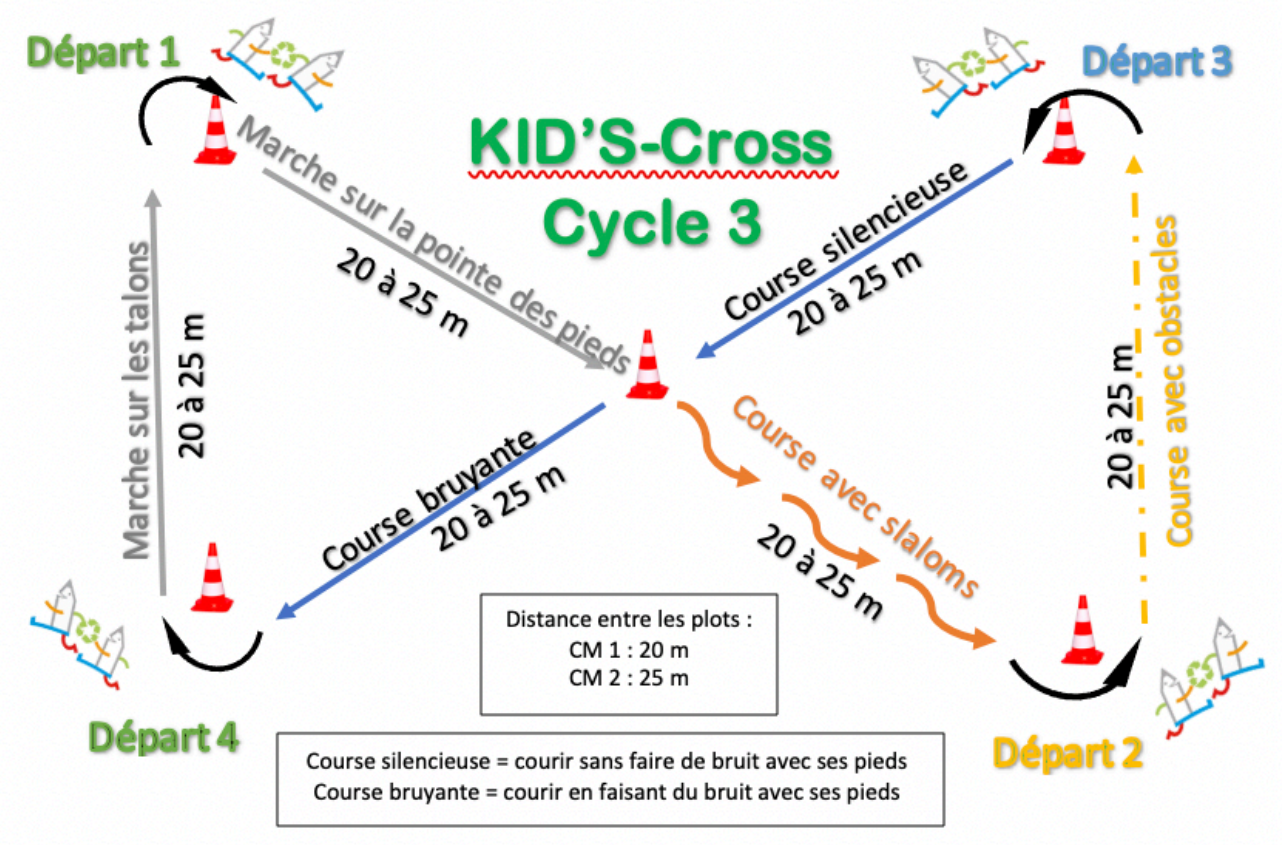
- Les situations préparatoires :
  - Le départ
  - Les appuis / foulées
  - Les obstacles
  - Les virages
  - Les slaloms

- La réglette du plaisir.



KID'S-CROSS
Cycle 3

Le parcours



Classe	Temps de course	Distance d'1 tour du parcours	Nombre de tours estimé
CM1	10 min (ou 2x5 min)	120 m	6 à 10 tours
CM2	12 min (ou 2x6 min)	150 m	6 à 10 tours

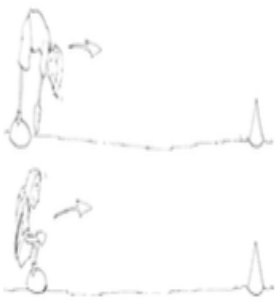
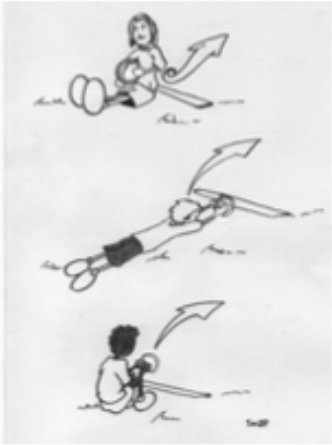
C'est **une course individuelle** à réaliser par binôme de même niveau, relié par un cerceau de grande taille. Au coup de sifflet final, les binômes terminent leur course et s'arrêtent au plot suivant.

Attention, il y a plusieurs départs possibles selon l'effectif de la classe. L'utilisation du matériel pour les obstacles et les slaloms est **laissée à l'appréciation de l'équipe pédagogique** tant au niveau de la quantité que de la taille et/ou de la forme.

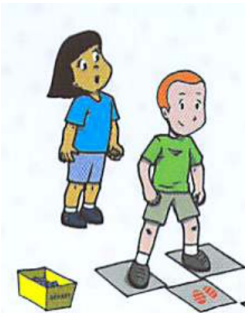
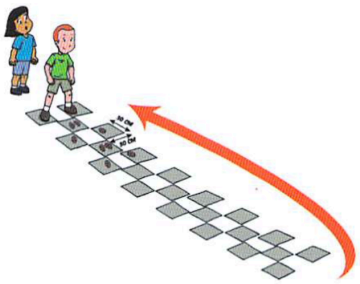
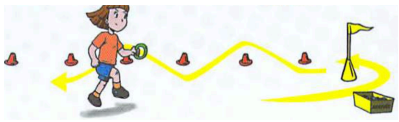
Organisation possible du KID'S cross dans votre école :

- Mise en place du parcours à l'intérieur ou aux abords de l'école (selon les disponibilités de l'espace et du matériel).
- Selon une programmation établie, les classes effectuent le parcours chacune à leur tour, tout en respectant les mesures sanitaires.

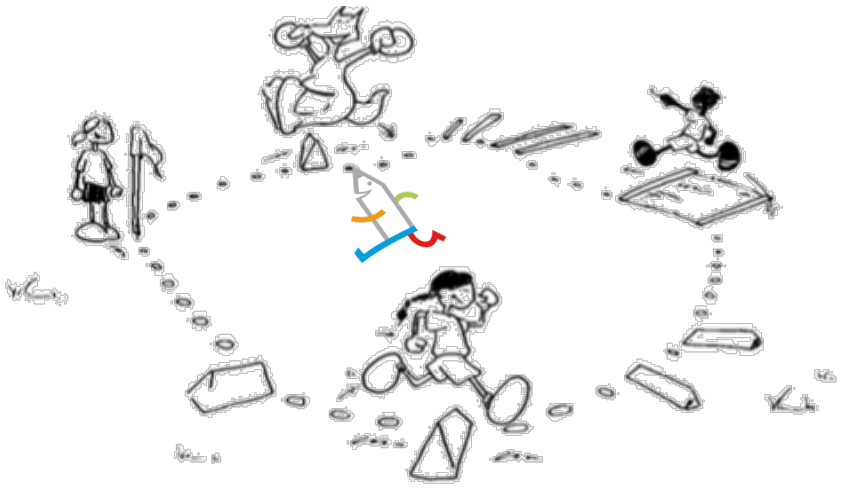
KID'S-CROSS
Cycle 3

Situation préparatoire	Descriptif
Le départ	**Objectif :** Rendre le départ efficace.
	But : Réagir au signal (auditif, visuel) de départ le plus rapidement possible.
	Critères de réussite : *Départ debout* : L'élève réagit au signal. Il utilise ses mains et la poussée de ses jambes pour démarrer. *Départ assis* : L'élève réagit au signal. Il utilise ses mains et la poussée de ses jambes pour se mettre debout.
	Consignes : Au signal, tu dois vite te mettre sur tes jambes pour courir vers le plot d'arrivée. **Comportement de débutant :** L'élève aura tendance à d'abord se mettre debout puis à enchaîner le départ de course.
	Dispositifs possibles :  
	Matériels : 2 plots (départ et arrivée)

KID'S-CROSS
Cycle 3

Situation préparatoire	Descriptif
Les appuis pédestres / foulées	**<u>Objectif :</u>** Ajuster et enchaîner ses déplacements (course et/ou marche) en fonction des contraintes (consignes).
	<u>But :</u> Réaliser l'enchaînement demandé (consignes de l'enseignant)
	<u>Critères de réussite :</u> Réussir l'enchaînement demandé à chaque passage.
	<u>Consigne :</u> Tu dois réaliser l'enchaînement correctement et le plus vite possible (ou le plus loin possible). **<u>Comportement de débutant :</u>** L'élève aura tendance à avoir des déplacements ou mouvements hésitants (coordination jambes/bras désordonnée)
	<u>Dispositifs possibles (à l'appréciation de l'enseignant) :</u> **Différentes formes de marche** : Sur la pointe des pieds – sur les talons – en levant le genou – en ramenant le talon aux fesses… **Différentes formes de courses** : En silence – en faisant du bruit – les jambes tendues – en levant le genou – en ramenant le talon aux fesses – avec des foulées bondissantes… **Coordination (La marelle)** : Enchaîner 2 pieds (serrés/écarté) Enchaîner 1/2 pieds   
	<u>Matériels :</u> Des plots ou coupelles (quantité selon le parcours) – Cerceau (ou tracé au sol).

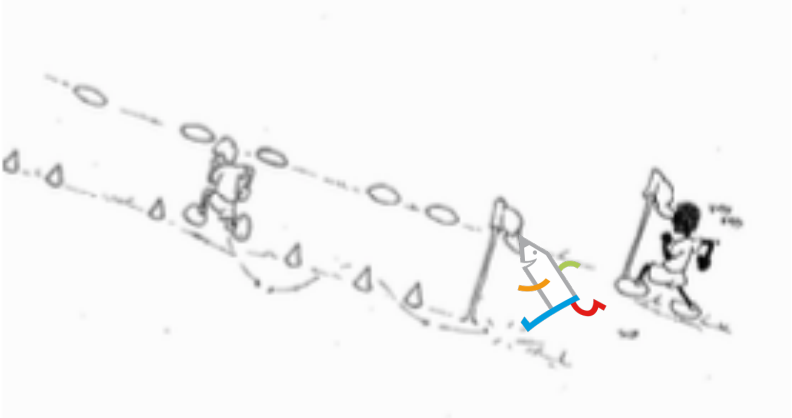
KID'S-CROSS
Cycle 3

Situation préparatoire	Descriptif
Les obstacles	**Objectif :** Découvrir et maîtriser la situation de franchissement d'obstacles.
	But : Courir en franchissant les obstacles dans la foulée.
	Critères de réussite : Pas de déséquilibre ; Pas de perte de vitesse à l'approche des obstacles ; Conservation de la logique de course sur les obstacles (bras, position générale du corps, etc.).
	Consigne : Au signal, tu dois en courant franchir les obstacles et te diriger vers le plot d'arrivée le plus vite possible. **Comportement de débutant :** L'élève va souvent ralentir devant les obstacles pour s'adapter et sauter. La réception derrière l'obstacle est souvent réalisée en position de sécurité (2 pieds au sol) empêchant la reprise de course.
	Dispositifs possibles (à l'appréciation de l'enseignant) : 
	Matériels : 2 plots (départ et arrivée) + différents obstacles

KID'S-CROSS
Cycle 3

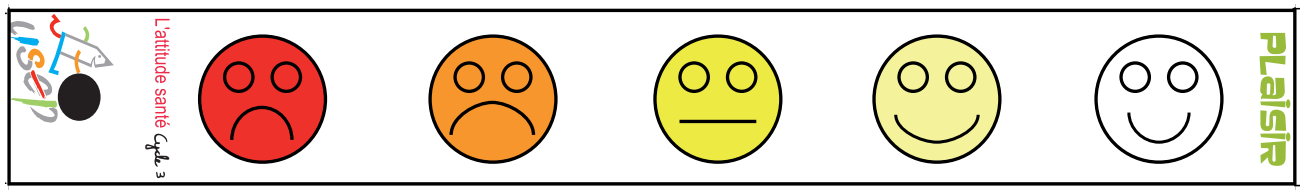
Situation préparatoire	Descriptif
Les virages	**Objectif :** Améliorer la course en courbe (en virage).
	But : Réaliser des courses rapides en courbes de rayons variés en fonction des consignes.
	Critères de réussite : Garder la course la plus régulière possible malgré la courbe. Se pencher à l'intérieur de la courbe. Respecter la consigne donnée (par l'enseignant ou l'élève).
	Consigne : Au signal, tu cours vers la porte puis tu effectues le virage pour contourner le plot (1, 2, 3 ou 4) désigné par l'enseignant(e) ou l'élève. **Comportement de débutant :** L'élève va souvent réaliser sa course en courbe en dégradant sa qualité de course (bras, pose d'appuis).
	Dispositifs possibles (à l'appréciation de l'enseignant) :
	Matériels : 5 plots (1 départ et 4 virages) ; 2 coupelles

KID'S-CROSS
Cycle 3

Situation préparatoire	Descriptif
Les slaloms	**Objectif :** Découvrir et maîtriser la situation de course en slalom.
	But : Effectuer le slalom en respectant les consignes de passage des plots.
	Critères de réussite : Respecter les consignes de passage des plots Maintenir le corps face à la direction de course en allant vite.
	Consignes : Au signal, tu effectues le slalom le plus vite possible. Tu dois respecter les consignes de passage des plots puis franchir la ligne d'arrivée. **Comportement de débutant :** L'élève aura tendance à modifier sa course pour réaliser son slalom. Le corps n'est plus face à la direction de course.
	Dispositifs possibles (à l'appréciation de l'enseignant) : 
	Matériels : 2 plots ou coupelles (départ et arrivée) ; 6 plots ou coupelles (slalom) espacées à l'appréciation de l'enseignant.

KID'S-CROSS
Cycle 3

<u>La réglette du plaisir.</u>

La réglette est à utiliser soit avant et après l'activité, ou bien uniquement à la fin de l'activité.

Est-ce que tu as ressenti du plaisir ?