

GUIDE D'ÉVALUATION À L'USAGE DES ANIMATEURS



I. INTRODUCTION

Le *Carnet de progression athlétique* est un outil conçu spécifiquement pour vous accompagner dans l'évaluation des compétences athlétiques des enfants de 4 à 13 ans sous votre responsabilité. Dans ce carnet, vous trouverez une progression des apprentissages soutenue par la grande expérience terrain de ses concepteurs et conforme aux grandes lignes du développement à long terme des athlètes.

Avant d'aborder ce contenu d'apprentissage, nous vous présentons un aperçu des besoins des enfants des âges concernés ainsi que quelques lignes directrices pour influencer positivement leur développement. Il est en effet essentiel que l'intervenant auprès de l'enfant comprenne bien son profil de développement ainsi que le contexte dans lequel l'activité se déroule afin d'optimiser la qualité de son intervention.

Développement moteur prépondérant

Dans le présent document, nous nous intéresserons davantage au développement moteur puisque celui-ci est susceptible d'être davantage sollicité dans le cadre de la pratique sportive.

Considérations pour l'enfant

Avant d'aborder pleinement le développement moteur, il convient de bien situer le profil d'apprenant de l'enfant. La période entre la petite enfance (0-5 ans) et l'adolescence (13-18 ans) est en effet cruciale pour son développement puisque c'est à cette période que les enfants développent une panoplie de compétences sociales et cognitives.

Les questions que l'enfant se pose sont susceptibles d'avoir une grande influence sur son profil d'apprenant, aussi bien dans l'immédiat qu'à l'avenir. Favoriser les bons modèles de réflexion quant au concept de soi et effectuer une juste évaluation des compétences de l'enfant doivent être au cœur de vos préoccupations. Le besoin d'affiliation à un groupe de pairs émerge également comme une importante dimension du développement social.

Favoriser le développement moteur

Avant de développer des habiletés spécifiques à l'athlétisme dans le but d'une performance, on doit développer des schèmes moteurs plus généraux. Par exemple, en athlétisme, avant de rechercher une distance à atteindre au lancer du javelot, on doit apprendre à projeter un objet; avant de s'attaquer à un record sur la piste, on doit être capable de se déplacer en marchant, en courant, en galopant et en sautant. L'enfance est une période-clé pour favoriser l'apprentissage moteur des mouvements de base qui permettront, à plus long terme, de développer des habiletés motrices spécifiques, lesquelles, pour certains, se traduiront par de bonnes performances.

Facteurs d'influence

Lorsqu'on intervient auprès d'un groupe d'enfants, on observe souvent des différences importantes dans leur capacité d'effectuer une tâche motrice, et ce, même s'ils ont le même âge. Ces différences peuvent s'expliquer par le niveau de maturation neuromusculaire de l'enfant, son degré et son rythme de maturation physique, les effets résiduels d'un mouvement appris, la nature des nouvelles expériences motrices ou encore le contexte socioculturel de l'enfant. Cette information est pertinente dans la mesure où, pour une tâche donnée, on peut observer des différences et cela est tout à fait normal. Pour favoriser un sain développement moteur et répondre aux besoins de chaque enfant, l'intervenant peut offrir plus d'un niveau de réussite pour chacun des exercices proposés durant une séance.

2. LE CARNET DE PROGRESSION ATHLÉTIQUE

Le *Carnet de progression athlétique* est conçu de manière à ce que chaque personne impliquée dans le processus d'apprentissage puisse avoir une vue d'ensemble des habiletés à développer, celles qui sont en voie d'être maîtrisées ou celles qui l'ont été.

Autant vous que le parent de l'enfant ou tout autre adulte responsable de son développement y gagnerez à voir le *Carnet de progression athlétique* comme une façon de garder trace de son évolution athlétique. Cet outil n'est pas un bulletin de performances de l'enfant. Il permet plutôt de savoir avec précision à quoi il doit travailler pour maîtriser toutes les habiletés ciblées dans le cadre du Programme de progression athlétique. Chaque enfant se verra attribuer un bracelet de couleur à son passage à la catégorie suivante.

Cinq catégories

- | | | |
|--------------------|---------------|------------------|
| • Les éclaireurs | (4 à 5 ans) | Couleur : jaune |
| • Les explorateurs | (6 à 7 ans) | Couleur : orange |
| • Les aventuriers | (8 à 9 ans) | Couleur : verte |
| • Les persévérants | (10 à 11 ans) | Couleur : bleue |
| • Les conquérants | (12 à 13 ans) | Couleur : rouge |



3. LIGNES DIRECTRICES DU DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT

Voir le tableau à la dernière page.

4. LES CATÉGORIES

Les éclaireurs (4 à 5 ans)

Intentions éducatives

Découvrir et construire des actions motrices primaires

Objectifs

Être en mesure de se déplacer, bondir, lancer et sauter

Habiletés principales de validation

- Équilibre et déplacement
- Saut rythmé
- Réactivité et déplacement course
- Coordination et lancer
- Coordination et déplacement



Éclaireurs

Découvrir et construire des actions motrices primaires par le jeu.

Niveau 1 (Débutant)

- Équilibre et déplacement
- Saut avec réception
- Réaction sonore
- Coordination et lancer
- Coordination et déplacement

Niveau 2 (Avancé)

- Équilibre et déplacement
- Saut avec extension corporelle
- Réaction visuelle
- Coordination et lancer

Les explorateurs (6 à 7 ans)

Intentions éducatives

Développement de la coordination motrice propre aux sauts, à la course, à l'équilibre et à la réactivité

Objectifs

Être en mesure de faire une course rythmée, de réagir à un signal et de faire un saut sans élan

Habiletés principales de validation:

- Équilibre et déplacement
- Course rythmée
- Réactivité
- Coordination et projeter un engin



Explorateurs

Développer une motricité de base dans le but d'acquérir une coordination et une autonomie dans des situations ludiques.

Niveau 1 (Débutant)

- Équilibre et déplacement
- Course rythmée
- Coordination et projection d'engin
- Coordination et se projeter

Niveau 2 (Avancé)

- Équilibre et déplacement
- Course rythmée
- Coordination et projection d'engin
- Coordination et se projeter

4. LES CATÉGORIES (suite)

Les aventuriers (8 à 9 ans)

Intentions éducatives

Exploration des gestes du registre de l'athlétisme (courses, sauts, lancers)
Développement large des aptitudes physiques de base

Objectifs

Être en mesure de franchir des obstacles et d'effectuer différentes techniques de lancer

Habiletés principales de validation

- Coordination et bondissement
- Lancer en rotation
- Lancer « bras cassé »
- Course d'obstacles
- Transférer une force.



Aventuriers

Exploration des gestes du registre de l'athlétisme et développement large des aptitudes physiques de base (activité générale et prioritairement axée sur la coordination)

Niveau 1 (Débutant)

- Coordination et bondissement
- Lancer en rotation
- Course d'obstacles
- Transférer une force

Niveau 2 (Avancé)

- Coordination et bondissement
- Lancer en rotation
- Course d'obstacles
- Transférer une force

Les persévérants (10 à 11 ans)

Intentions éducatives

Découverte des spécialités athlétiques (apprentissage techniques)

Objectifs

Être en mesure d'effectuer les gestes techniques de lancer, de passage de haies et de saut en hauteur

Habiletés principales de validation

Développement équilibré des qualités physiques telles que :

- force
- vitesse
- souplesse
- coordination.



Persévérants

Exploration des spécialités athlétiques et exploration des gestes des familles courses, sauts et lancers

Niveau 1 (Débutant)

- Lancer en rotation
- Lancer transversal avec précision
- Courir et bondir
- Courir et impulsion vers le haut
- Franchissement de haies

Niveau 2 (Avancé)

- Lancer en rotation
- Lancer transversal avec précision
- Courir et bondir
- Courir et impulsion vers le haut
- Franchissement de haies

4. LES CATÉGORIES (suite)

Les conquérants (12 à 13 ans)

Intentions éducatives

Perfectionnement de la coordination motrice propre aux lancers du poids et du javelot, aux sauts en longueur et en hauteur, à la course et au franchissement des haies

Objectifs

Découverte des gestes techniques des courses, des sauts et des lancers, et développement équilibré des qualités physiques

Habilités principales de validation

- Courir vite (sprint)
- Course d'obstacles (course de haies)
- Saut en hauteur
- Saut en longueur
- Lancer de poids
- Lancer de javelot



Conquérants

La découverte des gestes techniques des courses, des sauts et des lancers, et développement équilibré des qualités physiques

Niveau 1 (Débutant)

- Course de vitesse
- Course de haies
- Saut en hauteur
- Saut en longueur
- Lancer du poids
- Lancer du javelot

Niveau 2 (Avancé)

- Course de vitesse
- Course de haies
- Saut en hauteur
- Saut en longueur
- Lancer du poids
- Lancer du javelot

Qu'est qu'une « évaluation des apprentissages » dans un contexte d'activité sportive?

Puisque vous êtes en première ligne d'intervention auprès de l'enfant, il est impératif de considérer l'évaluation comme un « levier pour aider l'enfant à apprendre et aider l'intervenant à le guider dans sa démarche ». Autrement dit, l'apprentissage ne se fait pas au profit de l'évaluation, mais bien le contraire : on évalue afin de mesurer les apprentissages réalisés et ce qui nécessite plus d'attention. L'objectif n'est pas, à la fin de la séance ou de l'activité, de donner une note à l'enfant, mais bien, par son évaluation, d'avoir un portrait plus clair des habiletés qu'il a développées durant l'activité.

Particulièrement dans le cadre d'un programme d'initiation, l'évaluation « a pour objet d'informer l'enfant et l'intervenant du degré de maîtrise atteint et, éventuellement, de découvrir où et en quoi un enfant éprouve des difficultés d'apprentissage, en vue de lui proposer ou de lui faire découvrir des stratégies qui lui permettent de progresser ».

(Adapté de Durant, M.-J. et Chouinard, R., *L'évaluation des apprentissages*, Éd. Marcel Didier, 2012, p.68)

Quand devrions-nous évaluer les apprentissages des enfants?

Voilà une question forte épineuse, puisqu'elle dépend de bien des variables. Dans une approche certificative, où l'idée est d'évaluer un ensemble d'habiletés ou de techniques athlétiques pour pouvoir passer au prochain niveau, l'évaluation se ferait à la toute fin d'un cycle, dans une situation bien contrôlée, un peu comme si l'enfant passait un examen.

Nous proposons plutôt une évaluation formative des habiletés qui s'intègre davantage au parcours. En lien avec cette proposition, le programme du Carnet de progression athlétique est conçu de manière à ce que les habiletés ciblées soient évaluées au moyen d'exercices qui s'intègrent bien à une situation d'apprentissage. L'idée est de jalonner l'évaluation des habiletés ciblées tout au long du parcours plutôt que de la condenser à la toute fin.

Dans ce carnet, vous pourrez aussi valider la session complète par l'enfant, en appliquant une signature.

Comment transmettre efficacement l'évaluation aux parents et à l'enfant?

En adhérant au programme du *Carnet de progression athlétique*, vous travaillerez avec un outil qui vous permettra de communiquer efficacement votre évaluation de la progression de l'enfant à ses parents, à ses prochains entraîneurs ou même entraîneurs, et à lui-même, évidemment.

5. ÉVALUATION (suite)

Pour illustrer comment l'évaluation peut s'intégrer au parcours et ainsi soutenir l'apprentissage, nous proposons un exemple d'intégration des évaluations sur une séance type comprenant une série d'exercices. Voici quelques éléments clés pour guider votre planification des apprentissages :

- Utilisez la première séance pour faire une évaluation diagnostic du niveau d'habiletés de vos jeunes et n'ayez crainte de modifier votre plan de session en fonction de ce que vous aurez observé.
- Dans la mesure du possible, intégrez les évaluations dans les activités d'apprentissage. Par exemple, incorporez la traversée d'une poutre (éclaireurs, niveau 1) dans un grand parcours. Cela dit, prenez le temps de montrer et de peaufiner l'habileté ciblée avant de l'inclure dans une situation d'apprentissage.
- Organisez les échauffements autour des habiletés développées à la séance précédente.
- Même si la séance est axée sur une habileté prédéterminée, rien ne vous empêche d'y incorporer d'autres éléments ou exercices. Cependant, gardez en tête vos objectifs de séance.

Automne 2018		Les éclaireurs – Niveau 1	12 participants	Samedi	10 h à 11 h
#	Habiletés	Corps de la séance (exercices)			Éval.
1	Introduction – La boîte à mouvements	Pour cette première séance, on organise cinq ateliers très simples autour des habiletés ciblées pour les éclaireurs. La simplicité de ces ateliers permet à l'intervenant d'avoir un aperçu individuel et collectif des habiletés des enfants.			
2	Équilibre et déplacement	On aménage un « parcours du funambule » comprenant plusieurs étapes qui exigent des habiletés à la fois de déplacement et d'équilibre. Ce parcours inclut deux traversées de poutre à exécuter selon les critères de réussite des niveaux 1 et 2 des objectifs de l'éclaireur.			X
3	Se projeter et rester en équilibre	C'est la grande traversée de la rivière... L'enfant devra franchir plusieurs obstacles pour réussir! Le parcours sollicite la capacité à se projeter et à rester en équilibre (ex. : sauter d'un objet à un autre).			
4		On propose une série de petits défis pour mettre à profit l'habileté de se projeter à pieds joints, mais en atterrissant en équilibre. Par exemple, on commence par une réception en équilibre à pieds joints en tombant d'une structure en hauteur. Ensuite, on fait la même chose, mais à partir du sol et, finalement, on combine les deux pour l'évaluation.			X
5	Réactivité et déplacement court	Aujourd'hui, on court aussi vite que Bruny Surin! Pour ce faire, on doit être capable de réagir à n'importe quel stimulus de départ. Au cœur de l'exercice, on propose plein de façons de réagir au départ, en faisant appel à des stimuli sonores et visuels.			X
6	Coordination et lancer	C'est le grand ménage du printemps aujourd'hui! Au cœur de la séance, on joue au concierge, c'est-à-dire qu'au signal de l'intervenant, tous les enfants doivent courir pour ramasser les ballons et les projeter dans les caisses prévues à cet effet.			
7		On reprend le thème du grand ménage, mais cette fois les lancers de ballon s'exécutent à deux mains. Pour évaluer l'apprentissage du mouvement, on termine la séance par un jeu où chaque enfant doit projeter le ballon contre un mur, à des distances variables.			X
8	Coordination et déplacement	Ici, on visite le « zoo »! Par exemple, on propose pleins de déplacements au gré d'imitations de cris d'animaux (lion, singe, éléphant, etc.)			
9		Afin d'évaluer l'habileté à se projeter vers l'avant les pieds joints, reprendre l'idée du parcours du funambule, mais plutôt qu'évaluer l'équilibre et les déplacements, évaluer l'enfant dans les sections qu'il doit franchir en sautant à pieds joints. On peut varier les exigences en fonction du niveau initial des jeunes.			X
10	La kermesse du mouvement!	Pour la dernière étape, on peut proposer un grand parcours ou des petits ateliers qui font appel à l'ensemble des habiletés développées durant la séance. Cette méthode permet d'évaluer à nouveau les enfants en leur donnant l'occasion soit de montrer leur amélioration, soit leur maîtrise de l'une ou l'autre habileté ciblée.			

Le tableau ci-dessus n'est qu'un exemple de séance. Il faut savoir planifier l'organisation des séances selon l'environnement et les participants eux-mêmes (goûts, intérêts, niveaux d'habiletés, etc.)

6. FICHES TECHNIQUES D'ÉVALUATION

LES ÉCLAIREURS - Niveau 1

Équilibre et déplacement 1

Objectif: Se déplacer en équilibre

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** Se déplacer sur une poutre en gardant son équilibre et faire un aller-retour sans aide.
- **Critères de réussite :**
 - Rester en équilibre sur le parcours
 - Demeurer sur la poutre sans poser le pied au sol

Matériel: - Poutre d'équilibre ou banc de gymnase (3 mètres de longueur)

Se projeter et rester en équilibre 1

Objectif: Effectuer un saut avec réception contrôlée

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** À partir d'un banc de gymnase, d'une caisse ou une chaise, l'enfant effectue un saut sur un matelas. Il doit atterrir à pieds joints. L'animateur peut fixer une cible sur le matelas sur laquelle l'enfant s'efforcera d'atterrir.
- **Critères de réussite :** - Atterrir sur le matelas en gardant son équilibre pendant au moins 2 secondes.

Matériel :

- Banc de gymnase, caisse ou chaise
- Matelas
- Cible sur le sol (foulard, cerceau, etc.)

Réactivité et déplacement 1

Objectif: Réagir à un signal sonore

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** L'animateur se tient derrière l'enfant. Il tient un ballon à hauteur de ses épaules et le laisse tomber au sol. Sitôt qu'il entend le bond, l'enfant se retourne rapidement et tente d'attraper le ballon avant qu'elle ne touche à nouveau le sol.
- **Critères de réussite :**
 - Réagir au signal sonore
 - Attraper le ballon

Matériel : - Ballon de basketball

Coordination et lancer 1

Objectif: Projeter un objet sur une cible

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** Ballon léger collé à la poitrine, l'enfant doit le propulser des deux mains (ou bras) vers le mur. Varier les distances (1 m, 2 m, 3 m) selon les capacités de l'enfant.
- **Critères de réussite :**
 - Les deux bras doivent se déplier de façon simultanée
 - Intention de lancer pour toucher le mur

Matériel : - Ballon léger

6. FICHES TECHNIQUES D'ÉVALUATION (suite)

Coordination et déplacement 1

Objectif: Franchir un parcours en sautillant
(Parcours de la grenouille)

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** Enchaîner de petits sauts à pieds joints pour traverser une zone de 5 mètres.
- **Critères de réussite :** - Sauter en gardant les pieds joints au moment de l'impulsion et toujours atterrir sur ceux-ci
- Bonne coordination des bras (du bas vers le haut) à l'impulsion

Matériel : - Plots ou cônes pour délimiter la zone de 5 mètres

LES ÉCLAIREURS - Niveau 2

Équilibre et déplacement 2

Objectif: Se déplacer en équilibre avec contraintes

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** En équilibre sur un banc de gymnase, l'enfant se déplace les bras écartés sur la pointe des pieds. Il effectue un aller-retour sans aide.
- **Critères de réussite :** - Garder l'équilibre en hauteur
- Ne pas mettre le pied au sol.

Matériel : - Poutre d'équilibre ou banc de gymnase

Se projeter et rester en équilibre 2

Objectif: Effectuer un saut en extension corporelle

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** L'enfant prend place dans une zone, un cerceau placé à la hauteur de ses doigts avec les bras tendus au-dessus de la tête. En position accroupie et les deux mains au sol, il effectue 2 sauts en extension de manière à frapper dans les mains à l'intérieur du cerceau. Il doit s'accroupir après chaque saut.
Note : *L'animateur tient le cerceau.*
- **Critères de réussite :** - L'enfant doit rester en équilibre pendant les sauts
- Il ne doit pas toucher le cerceau
- Il doit retomber dans la zone de réception sur les deux pieds entre chaque saut

Matériel : - 4 lattes, plots ou cônes formant un carré (zone de réception)
- Cerceau (tenu par l'animateur au-dessus de l'enfant)

Réactivité et déplacement course 2

Objectif: Réagir à un signal visuel

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** L'animateur tient un foulard dans sa main à la hauteur de son épaule. Lorsqu'il abaisse le bras, l'enfant, qui est en position assise sur le sol, réagit en se relevant rapidement pour effectuer une course sur une distance de 10 à 15 mètres le plus vite possible.
- **Critères de réussite :** - Réaction rapide de l'enfant lorsque le bras de l'animateur est abaissé
- Bonne attitude de course

Matériel : - Foulard (ou autre objet de réaction visuelle)
- Plots ou cônes pour délimiter la zone de course

6. FICHES TECHNIQUES D'ÉVALUATION (suite)

Coordination et lancer 2

Objectif: Effectuer un lancer en rotation

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** L'enfant est positionné derrière un banc ou une caisse et tient un cerceau dans l'une de ses mains. Alternier main droite, main gauche afin d'éviter l'unilatéralité. Il doit le projeter de côté pour le faire voler au-dessus d'une corde placée à 3 mètres de distance et à 2 mètres de hauteur.
- **Critères de réussite :**
 - Faire passer le cerceau par-dessus la corde
 - Bon positionnement des jambes (une jambe en avant et une jambe en arrière)
 - Garder les pieds au sol avant, pendant et après le lancer
 - Bonne trajectoire (vers le haut) du lancer

- Matériel :**
- Banc de gymnase ou caisse
 - Cerceau
 - Corde suspendue entre des poteaux de saut en hauteur ou autre dispositif analogue

Coordination et déplacement 2

Objectif: Se déplacer en sautillant dans différentes directions

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** Dans un rectangle tracé sur le sol (deux carrés de 50 x 50 cm), l'enfant exécute 5 sauts latéraux en commençant dans le carré à gauche à pieds joints. Il fait ensuite un demi-tour pour enchaîner avec 5 autres sauts.
- **Critères de réussite :**
 - Saut rythmé à pieds joints direct et fluide
 - Demi-tour sans pause
 - L'enfant ne doit pas toucher aux lignes des carrés

- Matériel :**
- Rectangle tracé sur le sol (2 carrés de 50 x 50 cm)
- Si ce n'est pas possible de tracer deux carrés, mettre deux grands cerceaux, surtout si cela se déroule en gymnase. Le problème avec les cerceaux, c'est qu'ils risquent de glisser si l'enfant met le pied dessus. On peut les fixer avec du ruban adhésif si nécessaire.

6. FICHES TECHNIQUES D'ÉVALUATION

LES EXPLORATEURS - Niveau 1

Équilibre et déplacement 1

Objectif: Se déplacer en équilibre avec contraintes

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** En équilibre sur un banc de gymnase retourné, l'enfant effectue une traversée les bras écartés et sur la pointe des pieds, fait demi-tour, puis revient les talons pointés.
- **Critères de réussite :** - L'enfant doit garder l'équilibre sur l'ensemble du parcours

Matériel : - Poutre d'équilibre ou banc de gymnase (3 mètres de longueur)

Course rythmée 1

Objectif: Courir rapidement sur une courte distance

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** En courant sur place, l'enfant effectue le plus grand nombre de contacts possible avec le sol pendant 5 secondes, puis il court le plus rapidement possible sur 10 mètres en posant un appui entre les lattes qui jalonnent le parcours.
Note : *Après 5 secondes de course sur place, l'animateur donne le départ (coup de sifflet) de la course.*
- **Critères de réussite :** - Appuis rapides au sol
 - Genoux hauts
 - Bonne attitude de course

Matériel : - Plots ou cônes pour délimiter la zone de course
- Lattes transversales écartées de 90 ou 120 cm (3 ou 4 pi)
- Sifflet

Réactivité et déplacement 1

Objectif: Réagir à un signal sonore

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** L'enfant est en position allongée sur le ventre, l'animateur se poste debout derrière. L'enfant ne le voit pas. L'animateur utilise un sifflet comme signal sonore. Au signal sonore, l'enfant doit se relever et courir sur une distance de 10 mètres.
- **Critères de réussite :** - Réactivité de l'enfant après avoir entendu le signal
 - Bonne attitude de course

Matériel : - Plots pour délimiter la zone de course
- Sifflet

Coordination et projection d'engin 1

Objectif: Projeter un objet avec force

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** Sans élan, jambes décalées (une jambe en avant, une jambe en arrière), l'enfant doit lancer une balle par-dessus l'épaule à « bras cassé », d'abord avec la main gauche puis avec la main droite, pour atteindre une cible située sur le mur (distance : 5 à 10 mètres).
- **Critères de réussite :** - Le lanceur regarde dans l'axe du lancer et vise la direction avec le bras opposée
 - Lancer par-dessus l'épaule à « bras cassée »

Matériel : - Cible (marque sur le mur)
- Balle de tennis ou ballon léger

6. FICHES TECHNIQUES D'ÉVALUATION (suite)

Coordination et se projeter 1

Objectif: Franchir un parcours d'obstacles en effectuant divers types de sauts et réceptions

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** 10 cerceaux de 3 couleurs différentes sont disposés en ligne sur le sol : une couleur représente un appui au sol à pieds joints, une seconde indique un appui au sol du pied droit, la dernière évoque un appui au sol du pied gauche. L'enfant devra effectuer le parcours aller-retour.
Note : *L'animateur doit juger si l'espace entre chaque cerceau convient à l'enfant. Les cerceaux doivent être disposés de manière à obliger l'enfant à exécuter des bonds et des sauts à cloche-pied.*
- **Critères de réussite :** - Appuis au sol selon les couleurs des cerceaux
- Exécution du parcours sans hésitation

Matériel : - 10 cerceaux plats de 3 couleurs différentes
(ex : rouge = pied gauche; bleu = pied droit; jaune = pieds joints)

LES EXPLORATEUR - Niveau 2

Équilibre et déplacement 2

Objectif: Se déplacer en équilibre avec contraintes

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** Tenant un ballon au-dessus de sa tête, l'enfant se déplace en équilibre sur un banc de gymnase retourné. Il doit se déplacer vers l'avant jusqu'au milieu, puis se retourner et poursuivre jusqu'au bout du banc.
- **Critères de réussite :** - L'enfant doit garder l'équilibre sur l'ensemble du parcours
- Ne pas fixer le banc avec les yeux si possible
- Le ballon reste en contact avec la tête

Matériel : - Banc de gymnase (3 mètres)
- Ballon de soccer ou de basketball

Course rythmée 2

Objectif: Courir rapidement pendant un court laps de temps

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** L'enfant doit parcourir la plus grande distance possible en 6 secondes.
- **Critères de réussite :** - Bonne attitude de course (vélocité)
- Parcourir une bonne distance

Matériel : - Plots ou cônes pour délimiter la zone de course
- Chronomètre

6. FICHES TECHNIQUES D'ÉVALUATION (suite)

Réactivité et déplacement course 2

Objectif: Réagir à un signal sonore

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** En position assise et dos tourné à l'animateur, l'enfant doit réagir à un signal sonore précis et parcourir une distance de 20 mètres. L'animateur doit disposer de plusieurs signaux sonores, mais un seul servira de signal de départ.
- **Critères de réussite :** - Réaction au bon signal sonore
- Bonne attitude de course

Matériel : - Signaux sonores de diverses sources : sifflet, battre des mains, flûte, clochette, etc.
- Plots ou cônes pour délimiter la zone de course

Coordination et projection d'engin 2

Objectif: Projeter un objet avec force et précision

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** L'enfant doit lancer à «bras cassé» une balle contre le mur. La balle doit rebondir contre le mur et retomber le plus loin possible dans une zone déterminée. Lancer une fois avec la droite, et la fois suivante avec la gauche, en alternance, afin d'éviter l'unilatéralité.
- **Critères de réussite :** - Pieds au sol pendant le lancer
- Garder l'équilibre pendant le lancer
- Viser la cible
- Lancer énergique

Matériel : - Ligne au sol pour marquer la zone de rebond
- Balle de tennis

Coordination et se projeter 2

Objectif: Franchir un parcours d'obstacles en exécutant divers types de sauts, réceptions avec contraintes

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** Même déroulement qu'au niveau 1, avec les variantes suivantes :
 - Appui sur le pied droit avec bras droit en extension latéralement
 - Appui sur le pied gauche avec bras gauche en extension latéralement
 - Appui à pieds joints avec les deux bras en extension latéralement
- **Critères de réussite :** - Coordination des bras et des jambes
- Pas de temps d'arrêt entre les cerceaux

Matériel : - 10 cerceaux plats de 3 couleurs différentes

6. FICHES TECHNIQUES D'ÉVALUATION

LES AVENTURIERS - Niveau 1

Coordination et bondissement 1

Objectif: Effectuer des sauts à la corde à pieds joints

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** Enchaînement de plusieurs sauts à pieds joints pendant 10 à 15 secondes.
- **Critères de réussite :**
 - Enchaînement fluide des sauts
 - Pas d'arrêt pendant l'exercice
 - L'enfant doit sauter sur les 2 pieds

Matériel : - Corde à sauter

Lancer en rotation 1

Objectif: Apprivoiser la technique de base d'un lancer en rotation

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** Sur un axe tracé au sol, départ pieds écartés, l'enfant exécute un « pivot gauche pose droit et pivot droit pose gauche » (sans engin).
- **Critères de réussite :**
 - Bras de lancer totalement tendu en direction du lancer
 - Pas d'arrêt pendant la rotation
 - Bonne simulation du lancer
 - Bonne rotation du haut du corps

Matériel: - Axe tracé sur le sol

Course d'obstacles 1

Objectif: Exécuter un parcours de haies à la course

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** Courir le plus vite possible en franchissant 4 haies sur une distance de 40 mètres. Le parcours comprend 4 haies espacées de 7 mètres; distance jusqu'à la première haie = 10 m; / distance de la dernière haie à l'arrivée = 9 m.
Départ-----10 m-----**H**-----7 m-----**H**-----7 m-----**H**-----7 m-----**H**-----9 m-----**Arrivée**
- **Critères de réussite :**
 - Jambe la plus forte comme jambe d'appel
 - Maintien de l'équilibre durant tout le parcours
 - Franchissement des haies sans interruption

Matériel :

- 4 haies de 30 à 40 cm de hauteur
- Plots pour délimiter la zone de course

Transférer une force 1

Objectif: Générer une force suffisante pour projeter un ballon lourd dans les airs

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** Assis sur un banc, l'enfant doit projeter un ballon médicinal vers le haut le plus loin possible. Il tient d'abord le ballon à deux mains au niveau de la poitrine, puis se relève en poussant sur les jambes pour projeter le ballon. Après la poussée jambes-bras, il devra se réceptionner en position fente avant.
- **Critères de réussite:**
 - Bonne poussée des jambes
 - Trajectoire de la balle vers le haut
 - Fente avant en conclusion

Matériel :

- Ballon médicinal de 1 kg
- Banc de gymnase (3 mètres)

LES AVENTURIERS - Niveau 2

Coordination et bondissement 2

Objectif: Combiner sauts à pieds joints et déplacement avec corde à sauter

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** L'enfant doit se poster derrière une marque tracée au sol, puis réaliser un enchaînement de 10 sauts à pieds joints sur place. Il poursuivra en effectuant un déplacement au petit trot vers l'avant sur une distance de 10 à 15 mètres.
- **Critères de réussite :**
 - Garder les pieds joints au moment des sauts
 - Pas d'arrêt pendant l'exercice (passage des sauts au petit trot sans interruption)
 - Rester droit pendant les sauts
 - Posture haute en phase de petit trot

Matériel :

- Corde à sauter
- Marque au sol
- Plots ou cônes pour délimiter la zone de course

Lancer en rotation 2

Objectif: Effectuer un lancer d'engin en rotation

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** Entre 2 lignes tracées au sol, départ pieds écartés, l'enfant exécute un « pivot gauche pose droit et un pivot droit pose gauche » (avec engin). L'enfant doit projeter l'engin dans la direction prévue.
- **Critères de réussite :**
 - Rotation dans la zone des 2 lignes
 - Pas d'interruption pendant l'exercice
 - Éviter l'inclinaison du torse en avant
 - L'engin doit être lancé dans la bonne direction

Matériel :

- Engin de lancer : anneau, quille, poche de sable, etc.
- Deux lignes parallèles tracées sur le sol

Course d'obstacles 2

Objectif: Exécuter un parcours de haies à la course avec contrainte d'appuis

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** L'enfant doit franchir 4 haies au rythme de 2 appuis entre les haies sur une distance de 35 mètres. Ajuster la hauteur des haies ou la distance entre les haies aux capacités de l'enfant.
- **Critères de réussite :**
 - 2 appuis entre les haies
 - Maîtrise du franchissement

Matériel :

- 4 haies (30 à 50 cm de hauteur); disposition : 11 m + 5 m + 5 m + 14 m = 35 m
- Plots ou cônes pour délimiter la zone de course

Transférer une force 2

Objectif: Combiner déplacement et transfert de force pour projeter un ballon lourd le plus loin possible

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** Posté derrière une ligne départ avec un ballon médicinal sur la poitrine, les jambes fléchies et parallèles au sol, l'enfant doit effectuer 3 bonds vers l'avant, puis lancer le ballon le plus loin possible.
- **Critères de réussite :**
 - Bonne coordination de la poussée et des jambes au sol
 - Intention de lancer le ballon le plus loin et le plus haut possible

Matériel :

- Ligne au sol (tracée ou latte)
- Engin de lancer (ballon médicinal de 1 kg)
- Plot ou cône pour marquer la mesure

6. FICHES TECHNIQUES D'ÉVALUATION

LES PERSÉVÉRANTS - Niveau 1

Lancer en rotation 1

Objectif: Effectuer un lancer en rotation avec élan

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** L'enfant doit lancer un cerceau plat dans une zone réduite (cercle de 2,50 m) en effectuant une rotation (« pivot gauche pose droit, pivot droit pose gauche ») pour ensuite viser des plots ou des cônes disposés au sol à une distance de 20 à 40 mètres. La distance peut varier de 10 à 20 mètres selon les capacités de l'enfant.
- **Critères de réussite :**
 - Extension complète du corps (pied-genou-hanche-bras) dans la direction du lancer
 - Lancer correct en position d'équilibre
 - Bonne rotation (« pivot gauche pose droit, pivot droit pose gauche »)

Matériel :

- Cerceau
- Cercle de 2,50 m pour zone réduite
- Plots ou cônes pour la zone cible

Lancer transversal 1

Objectif: Effectuer un lancer transversal sans élan

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** En appui sur la jambe droite, bras droit tendu en arrière, l'enfant amène la jambe gauche au sol vers l'avant et lance un engin en effectuant d'abord une rotation du talon droit, puis une extension du corps et une propulsion vers l'avant grâce à la jambe droite. Le lancer doit être exécuté par-dessus la jambe de blocage tendue.
- **Critères de réussite :**
 - Poids du corps sur la jambe droite pour les droitiers ou gauche pour les gauchers
 - Blocage de la jambe avant le lancer
 - Lancer bras cassé

Matériel : - Javelot « Vortex », petit javelot ou balle de tennis

Courir et rebondir 1

Objectif: Enchaîner foulées bondissantes et course sur une distance de 30 mètres

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** L'enfant devra effectuer des foulées bondissantes sur 10 mètres, courir 10 mètres, puis conclure avec des foulées bondissantes sur les 10 derniers mètres.
- **Critères de réussite :**
 - Bons appuis au sol lors des foulées bondissantes
 - Bon enchaînement entre les bonds et la course
 - Bonne attitude de course

Matériel : - Plots ou cônes pour baliser les 3 zones d'exercice (1 tous les 10 mètres jusqu'à 30 mètres)

Franchissement de haies 1

Objectif: Franchir un parcours d'obstacles en intégrant certains éléments techniques du franchissement de haies

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** Après quelques foulées d'élan, l'enfant franchit une haie de 60 ou 70 cm avec la jambe droite en ayant le bras opposé avant parallèle à la jambe d'attaque. La main doit être proche du pied opposé et l'enfant doit ramener la jambe d'esquive pour compléter le mouvement.
- **Critères de réussite :**
 - Bonne jambe d'attaque
 - Ramené rapide de la jambe d'esquive

Matériel :

- Haie de 60 à 70 cm (la hauteur peut être adaptée à la capacité de l'enfant)
- Plot ou cône pour indiquer le départ dans la zone d'élan

6. FICHES TECHNIQUES D'ÉVALUATION (suite)

Courir et impulser vers le haut 1

Objectif: Avec élan, effectuer le saut le plus haut possible

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** Au rythme de trois pas et toujours avec la même jambe d'appel, l'enfant saute par-dessus trois obstacles (bancs ou petites haies) disposés en cercle. Il termine par un saut en hauteur sur le matelas. Il effectue le parcours une fois à droite, une fois à gauche si possible.
- **Critères de réussite :**
 - Trois pas avant chaque obstacle
 - Même jambe d'appel à chaque obstacle
 - Saut en hauteur

Matériel :

- Bancs ou petites haies
- Équipement de saut en hauteur

LES PERSÉVÉRANTS - Niveau 2

Lancer en rotation 2

Objectif: Effectuer un lancer en rotation avec élan

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** Dans une zone réduite (2,50 m), l'enfant lance en rotation (« pivot gauche pose droit, pivot droit pose gauche ») un objet léger le plus loin possible.
- **Critères de réussite :**
 - Tenir l'engin correctement
 - Pivoter sur les appuis avant de déclencher l'action du bras
 - Accélération en phase de rotation
 - Lancer dans la bonne direction

Matériel :

- Objet léger : quille, bâton, disque de mousse ou disque de 1 kg
- Cercle de 2,50 m

Lancer transversal 2

Objectif: Effectuer un lancer transversal avec élan

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** Pieds joints, l'enfant effectue deux pas marchés droite et gauche, et lance un engin par-dessus l'épaule à « bras cassé ».
- **Critères de réussite :**
 - Bon enchaînement des pas marchés
 - Lancer « bras cassé »

Matériel :

- Javelot « Vortex » ou petit javelot de 600 g

Courir et rebondir 2

Objectif: Courir avec une corde à sauter

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** L'enfant enchaîne 10 sauts à la corde en courant, un tour de corde à chaque foulée.
- **Critères de réussite :**
 - Enchaînement fluide sans interruption

Matériel :

- Corde à sauter

6. FICHES TECHNIQUES D'ÉVALUATION (suite)

Franchissement de haies 2

Objectif: Course de haies rythmée

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** Mettre en place un parcours de 3 haies distancées de 5 mètres sur une distance totale de 30 mètres (première haie à 10 m, dernière à 10 m de l'arrivée). L'enfant doit essayer d'effectuer le même nombre d'appuis entre les obstacles et d'attaquer chaque haie avec la même jambe d'appel.
- **Critères de réussite :**
 - Enchaînement fluide sans interruption
 - Pas de piétinement
 - À la réception, la jambe avant reste tendue et le bras avant revient dans un mouvement circulaire.

Matériel :

- 3 haies de 50 à 70 cm de hauteur, selon les capacités de l'enfant
- Plots ou cônes pour indiquer le départ et l'arrivée

Courir et impulsion vers le haut 2

Objectif: Course et impulsion vers le haut (saut en hauteur)

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** Disposez un objet en hauteur tenu par un fil sur poteau. L'enfant prend un petit élan et doit toucher l'objet à la suite d'une impulsion sur un seul appui. S'il n'y a pas de poteau pour suspendre un objet, on peut inscrire une marque au mur à une hauteur adaptée à l'enfant.
- **Critères de réussite :**
 - Enchaînement des foulées
 - Poussée de la jambe d'appel vers le haut
 - Toucher la cible

Matériel :

- Poteau
- Fil
- Foulard (ou autre objet à suspendre)

OU

- Marque sur un mur

6. FICHES TECHNIQUES D'ÉVALUATION

LES CONQUÉRANTS - Niveau 1

Courir vite 1

Objectif: Course rapide (quadrupédie)

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** L'enfant avance à quatre pattes jusqu'à un plot ou un cône placé à 10 mètres, puis il se relève et court le plus vite possible sur une distance de 20 mètres.
- **Critères de réussite :** - Déplacement rapide à 4 pattes
- Enchaînement avec course rapide

Matériel : - Plots ou cônes (un à 10 mètres et un autre à 20 mètres)

Course d'obstacles 1

Objectif: Course de haies avec intervalles de 4 foulées

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** L'enfant franchit une série de 4 haies (hauteur de 50 cm) au rythme de 4 foulées entre chaque haie. Distance entre les haies d'environ 7-8 m. La distance entre les haies et la hauteur des haies peuvent être modifiées selon les capacités de l'enfant.
- **Critères de réussite :** - Rythme de 4 foulées entre chaque haie
- Appuis actifs au sol

Matériel : - 4 haies de 50 cm de hauteur

Saut en hauteur 1

Objectif: Sauter en hauteur (en mode ciseau)

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** Tracer une ligne courbe sur le sol qui servira de trajectoire. L'enfant doit suivre cette ligne pour prendre son élan en vue de franchir une barre ou une corde basse en mode ciseau. L'appel se fait sur un tremplin devant la barre ou la corde.
- **Critères de réussite :** - Insister sur l'inclinaison latérale pendant l'élan en courbe

Matériel : - Tracé de ligne courbe
- Tremplin
- Équipement de saut en hauteur (ou corde tendue entre deux poteaux)

Saut en longueur 1

Objectif: Sauter en longueur (avec planche)

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** L'enfant effectue des foulées bondissantes dans des cerceaux et finit par un saut complet avec réception sur un matelas ou dans un bac à sable.
- **Critères de réussite :** - Un appui dans chaque cerceau
- Bonne transition entre les bonds et le saut final
- Réception assise sur le matelas ou dans le bac à sable

Matériel : - Cerceaux
- Matelas ou bac à sable
- Cônes ou plots pour délimiter la zone de saut

6. FICHES TECHNIQUES D'ÉVALUATION (suite)

Lancer de poids 1

Objectif: Lancer de poids (lancer loin)

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** De face, pied en avant, lancer à partir de la poitrine à deux mains un poids de 2-3 kg le plus haut et le plus loin possible.
- **Critères de réussite :** - Toutes les forces doivent être dirigées vers le haut et l'avant

Matériel : - Poids de 2-3 kg

Lancer de javelot 1

Objectif: Lancer de javelot
(déplacement rythmique et lancer)

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** L'enfant, pieds joints, marche droite et gauche pour lancer une balle-molle ou un javelot par-dessus l'épaule le plus loin possible.
- **Critères de réussite :** - Lancer par-dessus l'épaule

Matériel : - Javelot de 400 g ou balle molle

LES CONQUÉRANTS - Niveau 2

Courir vite 2

Objectif: Course de vitesse

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** L'enfant s'accroupit, mais sans poser un genou au sol; il tient plutôt son équilibre en posant une main au sol. Au coup de sifflet, il s'élance pour un sprint de 20 mètres sur une distance plane, mesurée avec précision. Il répète l'exercice en changeant de pied d'appel (et de main assurant l'équilibre) au départ.
- **Critères de réussite :** - Réaction au coup de sifflet
- Bonne attitude de course

Matériel : - Plots ou cônes pour délimiter la zone de course
- Sifflet

Course d'obstacles 2

Objectif: Course de haies

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** Option 1 : L'enfant franchit 4 haies (60-70 cm) avec un rythme de 4/4/4 appuis
Option 2 : L'enfant franchit 5 haies (60-70 cm) avec un rythme de 3/4/3/4 appuis
Option 3 : L'enfant franchit 6 haies (60-70 cm) avec un rythme de 2/3/4/3/2 appuis
- **Critères de réussite :** - Respect du rythme des foulées
- Fluidité des passages de haies

Matériel : - Haies

6. FICHES TECHNIQUES D'ÉVALUATION

Saut en hauteur 2

Objectif: Sauter en hauteur (mode dorsal)

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** L'enfant effectue une course d'élan de 6 à 8 foulées, dont les 4 dernières en courbe, puis saute en mode dorsal à une hauteur moyenne. Monter et descendre la barre afin d'ajuster la hauteur aux capacités de l'enfant.
- **Critères de réussite :** - Élan curviligne
- Bon pied d'appel
- Franchissement en dorsal

Matériel : - Plots ou cônes pour délimiter la zone d'élan
- Équipement de saut en hauteur

Saut en longueur 2

Objectif: Sauter en longueur
(saut complet dans une zone d'appel)

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** Après un élan de 4, 6, 8 ou 10 foulées, l'enfant effectue un saut complet par-dessus un obstacle très bas (haie retournée) en prenant son impulsion dans une zone (un cerceau). La réception se fait sur un matelas ou dans un bac à sable.
Note : Pour améliorer l'élévation de la jambe libre, la haie retournée doit être placée à 70-100 cm après la zone d'appel.
- **Critères de réussite :** - Bon enchaînement entre la course d'élan et le saut
- Bon pied d'appel dans la zone définie
- Bonne réception sur le matelas ou dans le bac à sable

Matériel : - Cerceau
- Haie retournée
- Matelas ou bac à sable

Lancer de poids 2

Objectif: Lancer avec élan

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** Les pieds joints, le poids au niveau du cou, l'enfant déplace son pied gauche pour avoir une bonne base d'appui et fait reposer le poids du corps sur le pied droit; il fait pivoter sa hanche et lance le poids loin devant lui vers le haut.
- **Critères de réussite :** - Bonne prise du poids dans les mains avec positionnement au niveau du cou
- Pousée des jambes pour lancer à une main
- Toute la force doit être dirigée vers le haut et l'avant

Matériel : - Poids 2-3 kg

Lancer de javelot 2

Objectif: Lancer de javelot
(déplacement pour projeter un engin)

Mise en place de l'exercice

- **Déroulement :** Les pieds joints, l'enfant combine un élan de deux foulées, droite et gauche, et un sursaut droite-gauche pour effectuer un lancer « bras cassé ».
- **Critères de réussite :** - Rester de profil jusqu'à la reprise des appuis au sol
- Placement du javelot parallèle à la ligne des épaules

Matériel : - Javelot de 400 g
- Balle de 200 g si exercice en gymnase

