

Présentation du projet Cunégonde

I- Cunégonde version « lancer »

Mise en place par Thierry LICHTLE, ancien CTS dans le Haut Rhin, il s'agissait de **faire découvrir à des enfants de l'école primaire les pré-requis du lancer à travers une histoire**. Un petit résumé de l'histoire : la princesse Cunégonde est prisonnière, chaque enfant est un chevalier mais tous ne peuvent pas aller sauver la princesse. Des épreuves vont être mises en place, chacune d'entre elles rapportent des écus. Ceux qui auront le plus d'écus auront le privilège d'aller sauver la princesse.

Thierry avait mis en place un parcours de 8 ateliers à enchaîner comprenant des lancers mais aussi des ateliers faisant travailler d'autres habiletés : coordination, équilibre, ... Puisque nous sommes dans une histoire chacun des ateliers a un nom bien particulier : le pont maudit, la grotte du dragon, ...

II-Cunégonde modifiée

A- Explication

Nous avons décidé de reprendre ce projet en y **ajoutant les sauts et courses**. Le principe est toujours le même : la princesse est toujours à sauver.

Pour faciliter votre tâche, nous avons décidé de garder pour chaque discipline le même nom d'atelier qui peut se décliner en course, saut et lancer. (Grotte du dragon, ...)

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 de tous les **pré-requis nécessaires à l'athlétisme**.

BUT pour les enfants : être choisi pour sauver la princesse et se faire plaisir.

Mise en place des ateliers : Pour mettre en place ce parcours, vous **disposerez d'un document course, saut, lancer, dans lequel figure chaque atelier de l'histoire**.

Ce sera donc à **vous de construire le parcours** en sélectionnant à votre guise les situations de courses, sauts et lancers. Pour des raisons d'organisations vous ne devez pas dépasser 10 ateliers pour une séance d'1h30 à 2h et 7 ateliers pour une séance d'1h.


Exemples de possibilités :

- Construire un parcours uniquement avec des courses, des lancers ou des sauts.
- Construire un parcours mêlant 2 à 3 situations de chacune des disciplines athlétiques.

Lieu et matériel :

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

Vous devez disposer :

- Dizaine de vortex
- Dizaine de poids
- 5 médecine ball ou ballons
- Dizaine de petits cerceaux (à lancer) ou des bouts de tuyaux d'arrosage
- 1 perche débutant ou un balai
- Dizaine de poteaux de buts 
- Quelques tapis (rivière)
- Bouts de cordes ou craies pour les cercles
- Draps ou vêtements pour les cabanes
- 5 mini haies ou 10 plots de grandes tailles et 5 lattes à poser dessus
- Une quinzaine de cerceaux **plats**
- Témoins de relais ou des bouts de bois
- Trentaine de plots
- Morceau de carton

C- Cycle

Idée pour la mise en place d'un cycle de 8 séances d'1h30 à 2h00, si vous voulez réduire le temps de pratique (faire juste 1h), réduisez le nombre d'ateliers (6-7). Votre cycle peut comporter autant de séances que vous voulez.

A chaque fin de séance vous pourrez évaluer les enfants sur un atelier ou 2 tirés au sort. (Ils devront réussir l'objectif de l'exercice : marquer la réussite par 1 point ou par un système de gommette pour les plus jeunes : exemple : gommette rouge s'il a réussi, gommette verte si l'objectif n'est pas atteint).

1^{ère} séance : effectuer le parcours entier saut

2^{ème} séance : effectuer le parcours entier lancer

3^{ème} séance : effectuer le parcours entier course

(Vous pouvez inverser l'ordre : course, saut, lancer, ...)

De la 4^{ème} à la 7^{ème} séance : Choisir 2 à 3 exercices de sauts lancers et courses, et ne pas reprendre les mêmes chaque semaine. (Par exemple pendant la 4^{ème} séance choisir les 3 premiers exercices de chaque discipline, puis à la 5^{ème} séance les 3 suivants, ...)

8^{ème} séance : **séance bilan** : mettre en place un parcours de 8 à 10 ateliers ou 6-7 selon la durée de la séance et évaluer les enfants. C'est-à-dire comptabiliser le nombre de points par exercice en fonction du barème (objectif atteint ou non). Les meilleurs pourront aller sauver la princesse. **Il faudra que vous inventiez une situation finale où l'on voit le chevalier sauver la princesse.**

D- La séance

→ Dans un premier temps **explication de l'histoire 5 à 10 minutes**

Nous sommes au moyen âge, dans un royaume. Le vieux roi Childebert est très malheureux. Sa fille, la belle princesse Cunégonde, a été enlevée par son pire ennemi, le sorcier Gargamel l'Ancien, et il la tient captive dans son château, une ruine au sommet d'une haute montagne, très loin d'ici. Il est trop vieux pour partir à son secours, car le chemin est très long et semé d'embûches de toutes sortes, ravins, dragons, pièges ... Il a décidé de

former des chevaliers pour aller la sauver. Ceux ci devront être **braves, forts, rapides**, mais aussi **adroits, précis, malins** ! Nous sommes tous réunis aujourd'hui pour choisir ce ou ces braves. Vous allez devoir parcourir son royaume et subir plusieurs épreuves, et les meilleurs d'entre vous seront faits chevaliers et iront sauver sa fille.

- Après un **échauffement rapide**, rassemblement des enfants qui se groupent 2 par 2 par affinités, par groupe ou seul, (c'est à l'enseignant de choisir). **10 minutes**
- Suit une **découverte des ateliers**, avec pratique et explications à chaque fois, et lecture de la fiche correspondante, **vous devez inventer une petite histoire pour chacun des ateliers**. Un enfant démontre à chaque fois. **15 minutes**
- Puis les enfants vont **effectuer une découverte minutée** des ateliers (3 mn par atelier), afin de se familiariser avec les exercices, repérer les difficultés, (choisir les distances et les engins optimaux pour les lancers).
- 3' x 8 ou 10 = de **24 à 30 minutes**
- Enfin chacun va réaliser le ou les ateliers tirés au sort pour être évalué. Soit c'est l'enseignant qui note ou ils peuvent s'auto-évaluer. **15 minutes**

III- Exemple de fiches « barème » : 1point est attribué par critère réussi

Exercice 1 : Le pont maudit

COURSE	
Critères	points
Changement d'allure visible	
Volonté de ne pas faire de bruit présent	
Aucun plot n'est tombé	
TOTAL	

SAUT	
Critères	points
Aucun pied dans la rivière	
L'élastique a été franchi	
Aucun plot n'est tombé	
TOTAL	

LANCER	
Critère	point
Ne pas sortir de la poutre (ou ligne)	
TOTAL	

Exercice 3 : Le Gué sur le fleuve

COURSE	
Critères	points
Franchir les 2 haies	
Atterrir dans les 2 cerceaux	
Enchaîner le passage des 3 lattes sans marcher dessus	
TOTAL	

SAUT	
Critères	Points
Piquer la perche dans le cerceau	
Atterrir sur un pied, puis l'autre	
TOTAL	

LANCER	
Critère	point
Réussir à enchaîner un pied dans chaque cerceau	
TOTAL	

Exercice 5 : Le défilé de la peur

COURSE	
Critère	point
S'arrêter et souffler sur chaque flamme	
TOTAL	

SAUT	
Critère	Point
Réussir les 3 parcours sans fautes	
TOTAL	

LANCER	
Critère	Point
Alignement du corps tout le parcours	
TOTAL	

Exercice 7 : La mer morte

COURSE	
Critère	Point
Ne pas sortir du couloir et garder une même allure	
TOTAL	

SAUT	
Critère	point
Respect de la consigne (1 pied ou 2 suivant la couleur)	
TOTAL	

LANCER	
Critères	Points
Ne pas sortir du cercle	
Garder le corps aligné, se pencher sur l'arrière	
TOTAL	