# Mes premiers relais : quatre parcours dès 5 ans

Dès 5 ans • 8 à 30 joueurs • 25 à 35 min • Cour ou gymnase

### FICHE ANIMATEUR • VERSION APPROFONDIE

Quatre relais simples dès 5 ans : slalom, transport de balle, passage ou contournement d'un cerceau et pas latéraux. Les enfants apprennent à transmettre le témoin, attendre leur tour et améliorer un résultat collectif.

Ce dossier contient la conduite de l'activité puis les supports. Les pages « adulte » et les corrigés ne sont pas à distribuer aux enfants. Les supports sont utilisables en noir et blanc.

## Objectif, préparation et durée

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE
Passer un relais et adapter son déplacement à une consigne. À observer : le suivant attend réellement la transmission et les équipes encouragent sans presser.

AVANT L'ARRIVÉE DES ENFANTS
Préparation adulte : 10 min. Former des équipes de 4 à 6 pour limiter l'attente. Tracer des couloirs de 8 à 12 m avec un aller et un retour séparés si possible. Laisser 3 m pour ralentir. Si les effectifs diffèrent, fixer le même nombre de passages par équipe et répartir les passages supplémentaires.

REPÈRE DE TEMPS
5 min d'explication et essai marché ; quatre manches de 5 min, avec une minute de transition incluse ; 5 min de rangement et bilan. Pour 25 min, choisir trois manches.

## Matériel et impressions

Par couloir : 4 plots, 1 balle souple, 1 foulard ; 1 cerceau uniquement pour un poste tenu par un adulte. Kit de 4 consignes et feuille de progression.
Supports inclus : télécharger le kit animateur et les supports à imprimer joint à cette fiche. Imprimer uniquement les pages utiles ; les cartes se découpent en recto seul.

## Conduite de l'activité

1. Lancer le jeu et vérifier la compréhension. « Le suivant part seulement quand il reçoit le foulard derrière la ligne. Si un objet tombe, on s'arrête et on le ramasse. Le défi est terminé quand tout le monde a fait ses passages en respectant le trajet. »

2. Commencez par un aller-retour en marchant vite. Le joueur suivant part lorsque son partenaire a franchi la ligne et lui a passé le foulard témoin.

3. Proposez quatre manches : slalom entre des plots ; transport d'une balle dans les mains ; passage à travers un cerceau tenu verticalement par un animateur ; déplacement latéral au pas.

4. Un objet tombé est ramassé sur place avant de continuer, sans retour au départ. Chaque joueur effectue le même nombre de passages.

5. Accordez un point à toute équipe qui termine en respectant les consignes. Proposez ensuite de refaire un relais pour améliorer le temps collectif.

6. Terminez par un relais de rangement : chaque joueur rapporte un seul accessoire en marchant.

7. Rôle de l’animateur et régulation. Faire passer un enfant devant tous avant chaque nouvelle consigne. Pour le cerceau, utiliser un seul atelier successif si un adulte ne peut pas tenir chaque cerceau. Aucun enfant ne le tient dans une trajectoire de course. Pour comparer deux essais, conserver le même parcours et le même nombre de passages ; une chute d’objet n’impose jamais un retour au départ.

8. Terminer et faire un bilan court. « Qu’est-ce qui rendait le passage du témoin facile ? » Faire nommer le regard, l’arrêt et la main présentée.

## Adaptations

Composez des duos et demandez-leur de transporter une balle sur un tissu tenu à deux.

Adapter au groupe : Remplacer le passage dans un cerceau par son contournement au sol. Proposer la marche ou un trajet plus court sans supprimer le rôle dans le relais.

## Vigilance

Évitez les courses à reculons, les liens aux chevilles et les déplacements les yeux bandés. Laissez de l’espace pour ralentir après la ligne.
Avant de démarrer, vérifier l’espace et le matériel, convenir d’un signal d’arrêt et montrer où se regrouper. Ajuster le dispositif avec l’équipe d’animation et la direction : les effectifs annoncés sur la fiche ne fixent pas un nombre réglementaire d’encadrants.

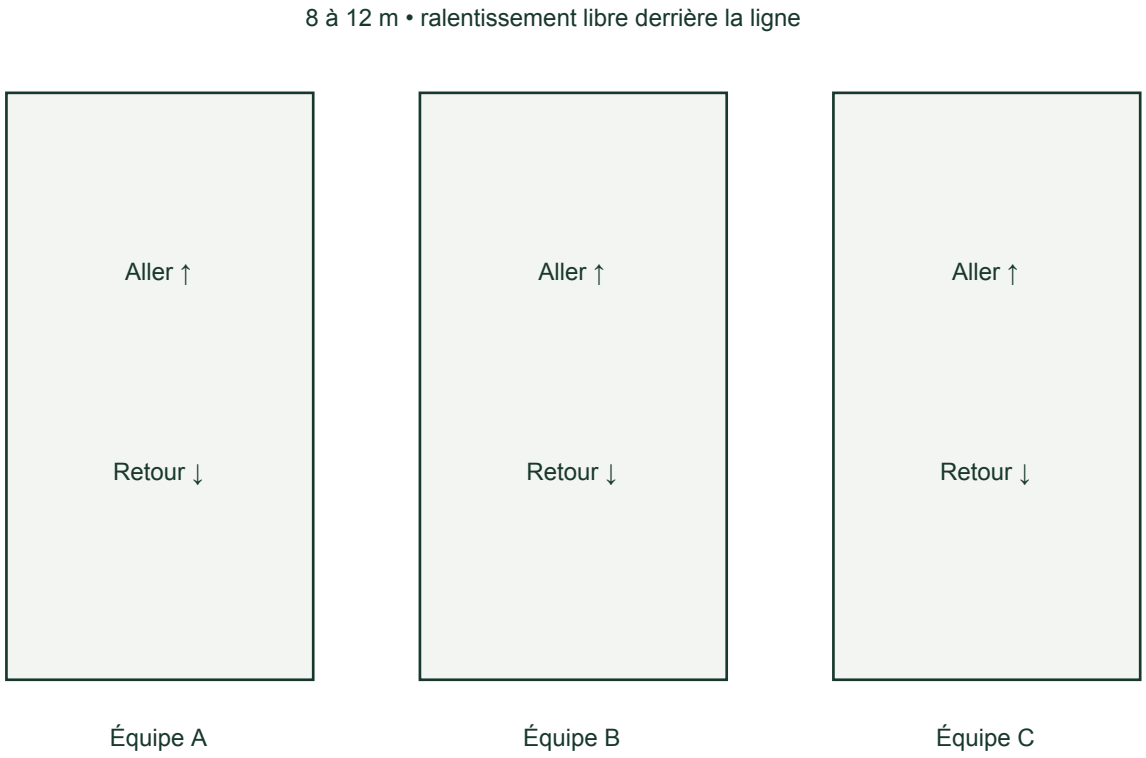
# Cartes et consignes • à utiliser

Découper sur les contours. Imprimer en taille réelle, recto seul.

| | |
|---|---|
| **Relais 1 • Slalom**<br>Aller entre les plots, contourner le dernier puis revenir dans son couloir. Transmettre le foulard derrière la ligne. | **Relais 2 • Balle**<br>Transporter la balle dans les mains. Si elle tombe, s’arrêter, la ramasser et continuer. Ne pas la lancer au partenaire. |
| **Relais 3 • Cerceau**<br>Passer calmement dans le cerceau tenu par l’adulte. Variante : contourner un cerceau au sol. Un adulte doit tenir chaque cerceau utilisé. | **Relais 4 • Pas latéraux**<br>Avancer de côté, au pas, en regardant l’espace de déplacement. Revenir en marchant. Pas de course à reculons. |

# Plan d’installation

Schéma de principe, non à l’échelle. Adapter les distances au groupe et au lieu ; les zones de course et d’attente doivent rester dégagées.




## Démonstration avant de jouer

« Le suivant part seulement quand il reçoit le foulard derrière la ligne. Si un objet tombe, on s’arrête et on le ramasse. Le défi est terminé quand tout le monde a fait ses passages en respectant le trajet. »

## Le meneur observe

Faire passer un enfant devant tous avant chaque nouvelle consigne. Pour le cerceau, utiliser un seul atelier successif si un adulte ne peut pas tenir chaque cerceau. Aucun enfant ne le tient dans une trajectoire de course. Pour comparer deux essais, conserver le même parcours et le même nombre de passages ; une chute d’objet n’impose jamais un retour au départ.

# Feuille de suivi

Équipe : _____ Date : _____

| Défi | Équipe A | Équipe B | Observation |
|---|---|---|---|
| Manche 1 | | | |
| Manche 2 | | | |
| Manche 3 | | | |

## Notes et observations

_____

_____