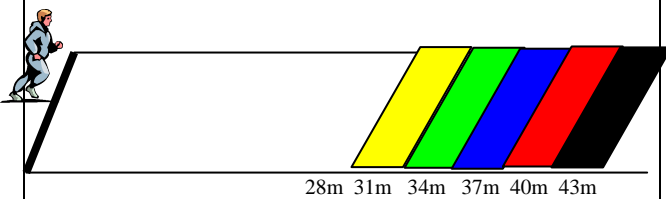


Ateliers Jeux athlétiques Cycle 2

Vitesse

SITUATION : Courir vite



Le starter donne le départ en sifflant et déclenche le chronomètre. Au bout de 7 secondes, il siffle de nouveau.

Le juge à l'arrivée regarde où se trouve le coureur au bout des 7 secondes.

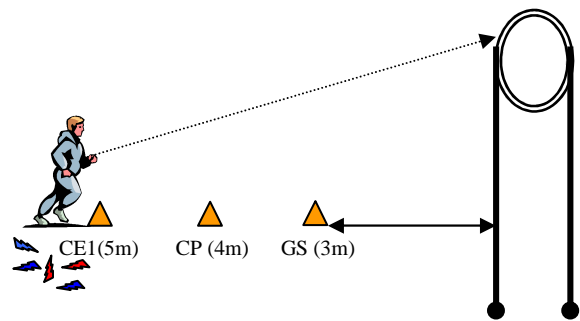
Il note la couleur atteinte sur la fiche.

La course est individuelle.

Il n'y a qu'un essai par élève mais un essai d'échauffement est envisageable selon les rencontres.

Les fusées

SITUATION : Lancer précis



Lancer de mini-vortex sur cible à environ 1,40m en hauteur à adapter en fonction de l'âge des enfants

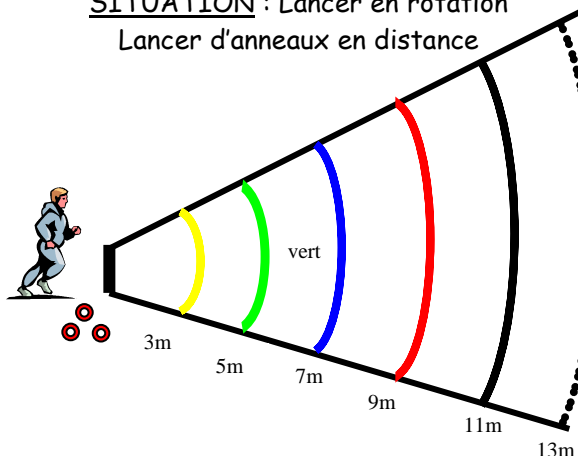
Chaque élève lance à bras cassé, successivement, 5 mini-vortex dans le cerceau.

Le responsable de l'atelier note la couleur obtenue selon le barème ci-dessous :

- 0 réussite : Blanc
- 1 réussite : Jaune
- 2 réussites : Vert
- 3 réussites : Bleu
- 4 réussites : Rouge
- 5 réussites : Noir

Les anneaux

SITUATION : Lancer en rotation
Lancer d'anneaux en distance



Chaque élève lance successivement 3 anneaux le plus loin possible dans la zone de lancer (zone de 10 mètres de large).

Lancer en rotation (comme un lancer de disque - pas de lancer type frisbee).

Tenir l'anneau en prise marteau.

Mesurer la performance au point d'impact au sol de l'anneau.

Le responsable d'atelier note la meilleure performance atteinte (couleur).

Multi-Bonds

SITUATION : sauts à cloche-pied



20 cm entre chaque cerceau

Le responsable d'atelier donne le départ et déclenche le chronomètre. Il regarde où se trouve le coureur au bout de 7 secondes. Le sauteur à cloche-pied peut changer une seule fois de pied sur le parcours et n'a qu'un essai.

Le juge note :

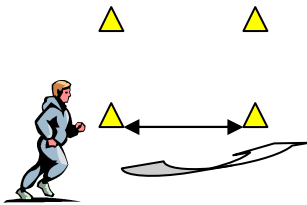
- soit la zone atteinte sans erreur d'appuis,
- soit la zone atteinte au bout des 7 secondes.

Un essai d'échauffement est possible selon les rencontres.

Temps pouvant être limité à 5 secondes pour les CE.

Le demi-fond

SITUATION : Courir vite et longtemps



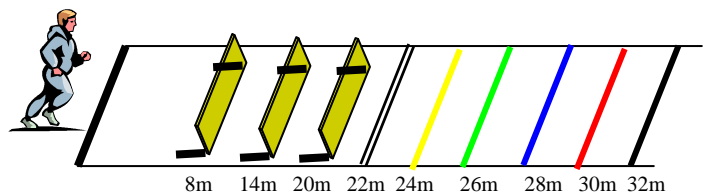
Réaliser le plus grand nombre de tours en 2 minutes.

Nombre de tours complets parcourus en 2 minutes :

3 tours complets :	Blanc
4 tours complets :	Jaune
5 tours complets :	Vert
6 tours complets :	Bleu
7 tours complets :	Rouge
8 tours complets :	Noir

Les haies

SITUATION : Course mixte Haies/Vitesse



Le starter donne le départ en sifflant et déclenche le chronomètre. Au bout de 7 secondes, il siffle de nouveau.

Le juge à l'arrivée regarde où se trouve le coureur au bout des 7 secondes.

Il note la couleur atteinte sur la fiche.

La course est individuelle.

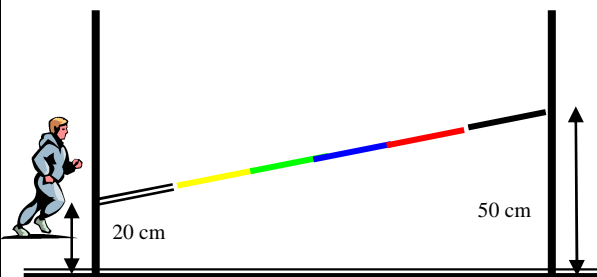
Il n'y a qu'un essai par élève. Essai d'échauffement possible selon les rencontres.

Hauteur des haies : 25 à 30 cm

L'élastique

SITUATION : Saut en hauteur

2 poteaux (par exemple but de football, arbres...)
1 élastique avec des zones de couleur



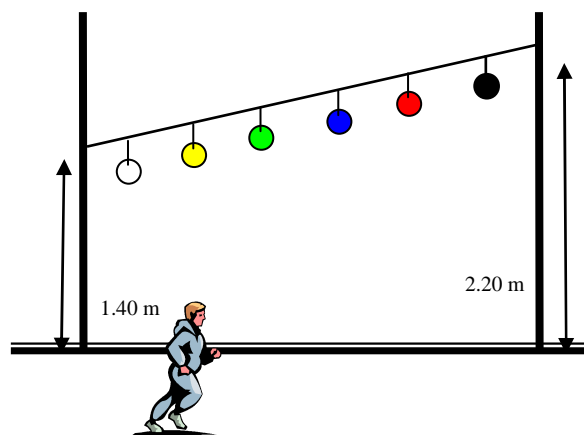
Zone blanche : 20 cm environ
Zone noire ; 50 cm environ

Après une courte prise d'élan, franchir l'élastique appel 1 pied au niveau d'une zone couleur, sans toucher l'élastique. 6 essais maximum pour franchir la hauteur la plus importante possible. L'essai est valide si l'élastique n'est pas touché.

- Ordre des hauteurs au choix de l'élève.
- L'élève franchit l'élastique au niveau de la hauteur de son choix.

Tête en l'air

SITUATION : Saut en hauteur



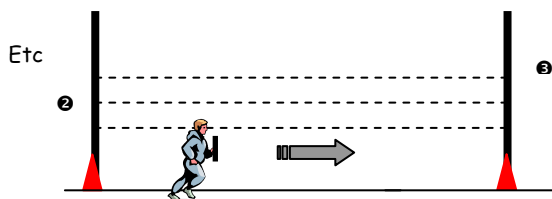
Après une courte prise d'élan, chaque élève essaie de toucher, avec la tête, la balle suspendue.

Commencer par le plus bas et passer au suivant s'il est atteint. Chaque élève a 2 essais successifs par couleur (balle).

Le responsable d'atelier note la meilleure performance (couleur)

La navette

SITUATION : Course en aller/retour



Les 2 poteaux sont distants de 5 mètres. Le coureur a un bâton de relais à la main.

En 10 secondes, il doit faire le plus « d'aller/retour » en touchant les poteaux avec le bâton.

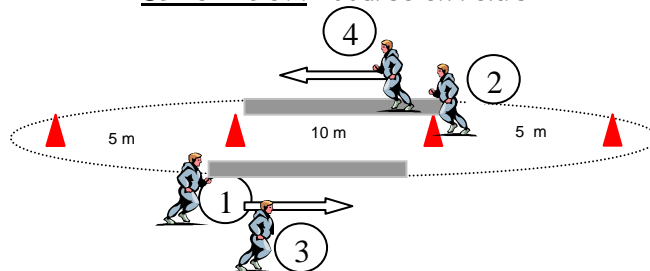
Le responsable d'atelier donne le départ et déclenche le chronomètre. Il note la couleur correspondant au nombre d'aller/retour effectué selon le barème ci-dessous :

Nombre d'aller / retour :

- 3 : Blanc
- 4 : Jaune
- 5 : Vert
- 6 : Bleu
- 7 : Rouge
- 8 : Noir

Le relais

SITUATION : Course en relais



4 élèves pour une équipe. Chaque élève est numéroté de 1 à 4 et se place selon le plan.

A chacun son tour, dans l'ordre, l'élève court et passe le témoin (dans la zone grisée) au coureur suivant (1 à 2, 2 à 3, 3 à 4, 4 à 2, 2 à 1 ...)

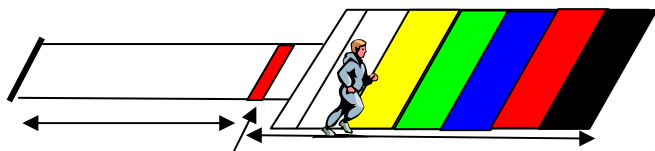
L'équipe fait le plus de tours possible en 3 minutes

Le responsable d'atelier inscrit pour chacun des 4 élèves la couleur correspondant au nombre de tours effectués **par le témoin** selon le barème ci-dessous :

- 4 tours : Blanc
- 5 tours : Jaune
- 6 tours : Vert
- 7 tours : Bleu
- 8 tours : Rouge
- 9 tours et + : Noir

Le sable

SITUATION : Sauter en longueur



Chaque élève a 2 essais non consécutifs.

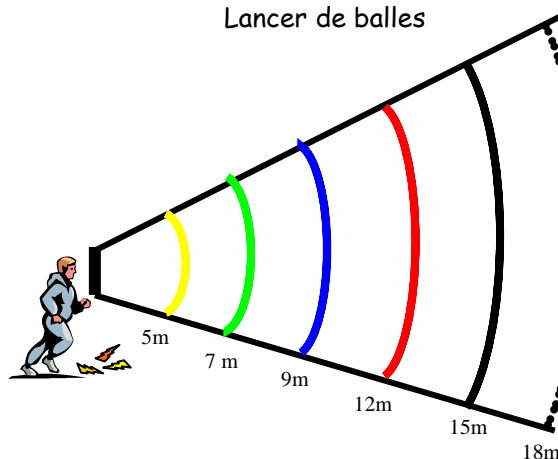
Après une course d'élan, prendre son appel et retomber le plus loin possible dans la fosse à sable (de préférence pieds joints)

Le responsable de l'atelier note la couleur atteinte à chaque saut (dos de la fiche) et inscrit sur la fiche la meilleure performance (couleur)

Les balles

SITUATION : Lancer loin

Lancer de balles



Chaque élève lance successivement 3 balles le plus loin possible dans la zone de lancer. Lancer à bras cassé. Le responsable d'atelier note la meilleure performance (couleur). Mesurer la performance au point d'impact au sol de la balle. La prise d'élan est possible.

Franchir le gué

SITUATION : Rebondir pour sauter loin

6 lattes pour matérialiser la zone d'appel.

6 plots pour limiter l'élan (10 m maximum)

6 cerceaux

1 élastique dans le sable pour matérialiser une zone de sécurité.

Après une courte course d'élan, arriver sur la berge opposée (sable), en posant 1 seul pied dans la rivière (cerceau).

3 essais

Essai valide :

- Ne pas « mordre »
- Retomber au delà de la zone interdite

