

Atelier 1

Le monte très haut

EA

2



BUT :

Sauter par-dessus le fil et se réceptionner sur le tapis

MATERIEL :

1 tapis , 1 cerceau (départ) , 2 poteaux de hauteur , 1 élastique

Descriptif :

Tous les enfants réalisent 3 essais , d'abord à 50 cm puis à 60 cm et à 70 cm . Ils marquent 1 point s'ils passent le fil sans le toucher . 0 s'ils le touche .

Résultats :

Cumul des points des 3 essais .

Atelier 2

Lancer medecine ball

EA

Précision

2



BUT :

Lancer avec précision dans le cercle choisi

MATERIEL :

1 latte , 3 cerceaux , 2 MB 1 kg

Descriptif :

Tous les enfants réalisent 3 essais , en choisissant un cercle correspondant à un nombre de point (1 , 3 ou 5) . Si le lancer est à l'exterieur du cercle 0 point. Lancer libre.

Résultats :

Cumul des points des 3 essais .

Atelier 3

Slalom avec obstacles

EA

2



BUT :

Parcourir le parcours le + vite possible

MATERIEL :

**3 cônes (départ x2 + 1/2 tour)
8 jalons sur plot - écart : 1m (4 pieds)
4 petites haies - écart : 5m (5 pas)
1 chrono**

Descriptif :

**Jeu de relais par équipe , après avoir fait mon relais je
tape dans la main de mon coéquipier qui réalise à son
tour le parcours ...
3 essais par équipe**

Résultats :

Meilleur temps sur les 3 essais

Atelier 4

Lancer medecine ball

EA

Le plus loin possible

2



BUT :

Lancer le plus loin possible

MATERIEL :

Tapis de lancer + 3 MB 1 KG

Descriptif :

Tout les enfants réalisent 3 essais

Résultats :

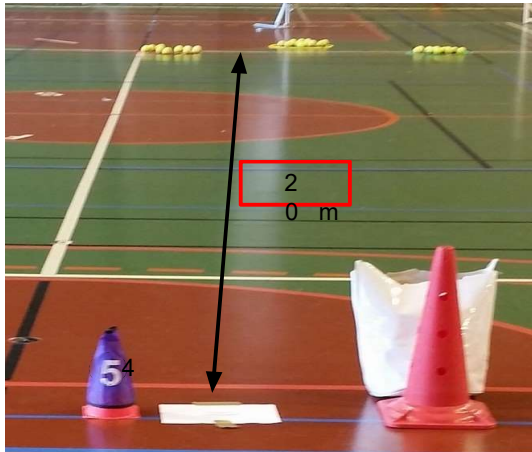
Cumul des points des 3 essais .

Atelier 5

La brocante

EA

Jeu du déménageur



2



BUT :

Remplir la corbeille le + vite possible

MATERIEL :

3 cerceaux , 3 x 13 balles de tennis , 1 corbeille , 1 chrono

Descriptif :

Tous les enfants partent ensemble , ils doivent Remplir la corbeille par des trajets cerceaux/corbeille en ne prenant qu'une seule balle à la fois . 2 essais par équipe

Résultats :

Meilleur temps des 2 essais

Atelier 6

Lancer de balle précision

EA

3



BUT :

Lancer dans la cible

MATERIEL :

1 cerceau (zone de lancer) , cible , 3 balles.

Descriptif :

Chaque enfant lance 3 balles chacun son tour , on additionne les points de chaque lanceur . 2 essais par équipe.

Résultats :

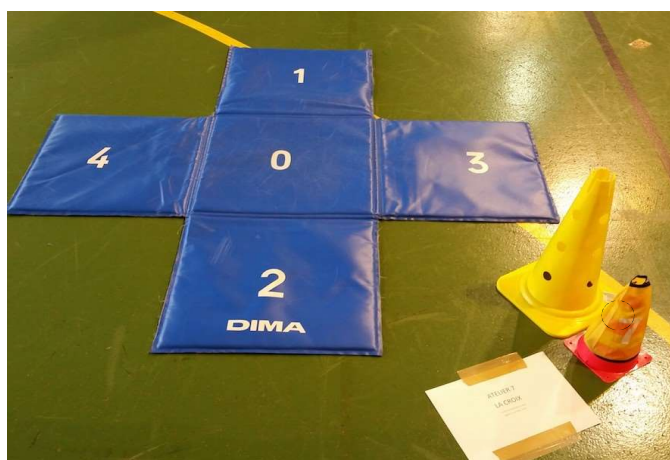
Cumul des points du meilleur essai de l'équipe .

Atelier 7

La croix

EA

1



BUT :

Rebondir le + vite possible

MATERIEL :

1 croix tapis + 1 chrono

Descriptif :

Sous forme de relais les enfants réalisent l'enchaînement suivant : Sauts à pieds joints départ sur 0 (0-1-02-0-3-0-4) - départ / arrivée à l'extérieur (entre 2 et 4). Puis c'est au tour du suivant ... 3 essais par équipe

Résultats :

Meilleur chrono sur les 3 essais

Atelier 8

Vitesse + marche

EA

2



BUT :

Marcher et courir le + vite possible

MATERIEL :

4 cônes , 8 coupelles , 1 chrono

Descriptif :

**En relais , départ ALLER en marche athlétique /
RETOUR en sprint . 3 essais par équipe**

Résultats :

Meilleur chrono sur les 3 essais

Atelier 9

Sauts de Grenouilles

EA

2



BUT :

Bondir en équipe le + loin possible

MATERIEL :

3 lattes , 1 bande métrique

Descriptif :

Départ Au point 0 du décamètre , chaque enfant réalise un saut de grenouille sans élan . Au point de réception de son saut l'enfant suivant réalise son saut ... 3 essais par équipe

Résultats :

Meilleur résultat des 3 essais

Atelier 10

Relais du Lapinou

EA

2



BUT :

Bondir le + vite possible entre les haies

MATERIEL :

8 mini haies , 2 cerceaux , 1 chrono

Descriptif :

En relais . Chacun son tour bondir le plus vite possible sur ses 2 pieds sans toucher les haies , jusqu'au cerceau d'arrivée . Le suivant peut partir dès que son coéquipier arrive dans le cerceau d'arrivée .

Résultats :

Meilleur temps sur les 3 essais .

