

Course de vitesse

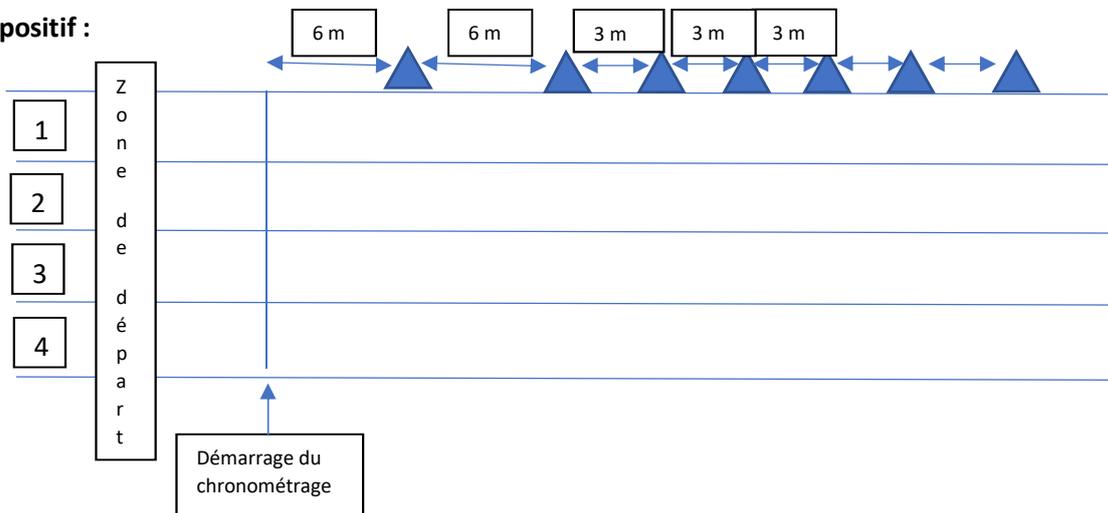
Atelier 1

Objectif visé : courir vite sans ralentir avant le signal

Comptabilisation de la performance : Le dernier plot franchi (on observe le plot le proche). Les plots 1 et 2 sont espacés de 6 mètres, les suivants sont espacés de 3 mètres.

Matériel : plots – chronomètres – fiche points – sifflet

Dispositif :



But : parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné : 7 secondes.

Organisation : un coureur par couloir, 1 élève qui donne le départ visuel et 1 élève qui déclenche le chronomètre et qui siffle à 7s. 1 observateur qui détermine la zone d'arrivée et note le résultat (adulte ou élève)

Départ lancé :

- l'élève est placé en retrait de la ligne de départ (pas de départ arrêté).
- Au signal (visuel), le coureur part et doit courir le plus vite possible sans ralentir.
- Le chronométrateur enclenche le chronomètre lorsque le coureur passe la ligne de départ.
- Le chronométrateur siffle au bout de 7 secondes. L'observateur désigne la zone d'arrivée (celle dans laquelle se trouve le coureur au moment du coup de sifflet).
- Un premier essai est effectué pour s'entraîner.
- Une fois, tous les élèves passés, les coureurs effectuent un deuxième essai. Le numéro du plot est noté sur la fiche résultat.

Critère de réussite : atteindre la zone la plus éloignée possible.

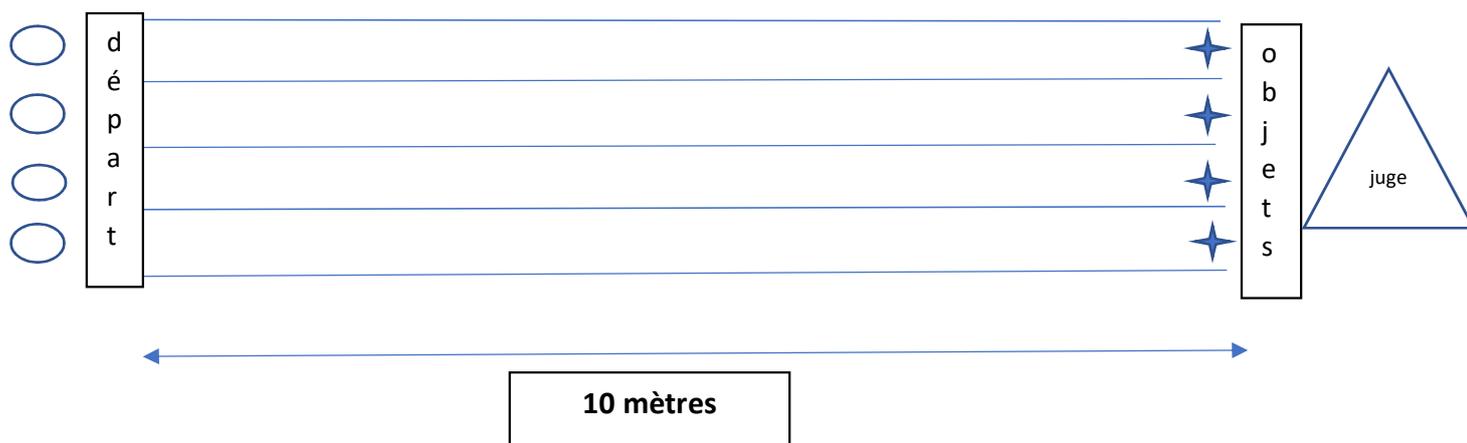
Atelier 2

Objectif visé : réagir à un signal sonore et courir vite

Comptabilisation de la performance : rapporter le plus vite possible l'objet situé à distance dans son couloir.

Matériel : cerceaux – objets à aller chercher (palet) – sifflet

Dispositif :



But : réagir à un signal sonore et parcourir la plus vite possible un aller-retour.

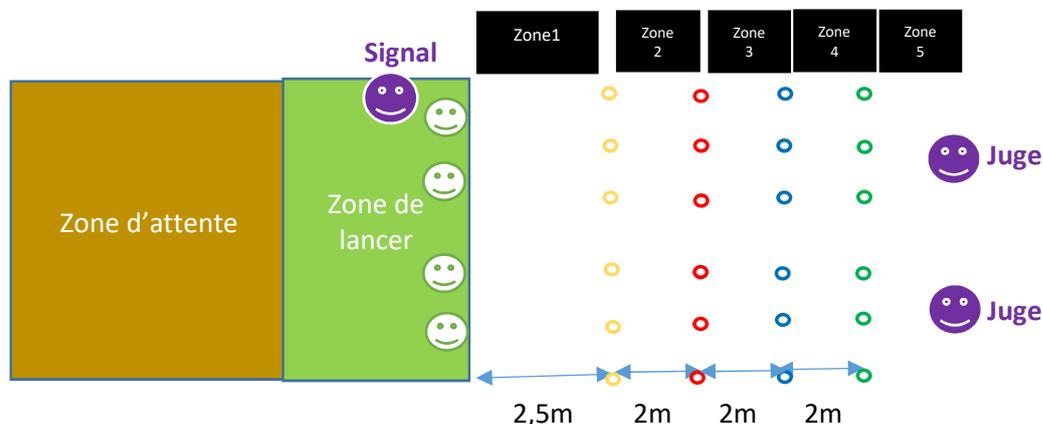
Organisation : un coureur par couloir, 1 juge situé vers les objets qui donne le départ avec un sifflet.

Descriptif : les élèves sont assis dans le cerceau dos tourné au juge.

Au signal (sifflet), les coureurs se lèvent, se retournent, partent chercher l'objet et le ramènent dans le cerceau.

Critère de réussite : rapporter l'objet dans sa zone de départ le plus vite possible.

Lancer Balle



Matériel :

- Balles de tennis (une trentaine)
- Coupelles (pour délimiter les lignes de « performance »)
- Cônes (pour zone attente / lancer)
- Caisses pour entreposer les balles
- Sifflet
- Planchette / crayon / fiche de marquage du groupe X2

But : Lancer le plus loin possible dans une zone graduée.

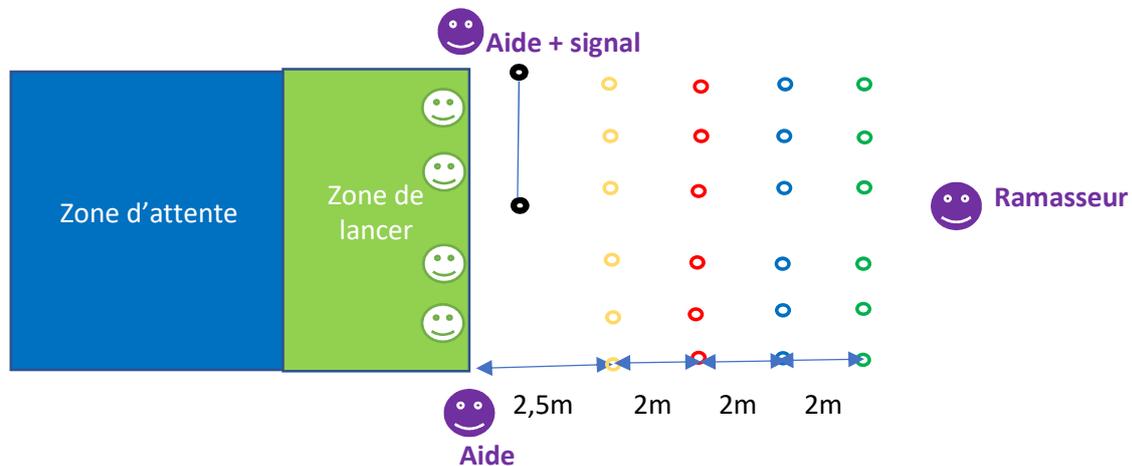
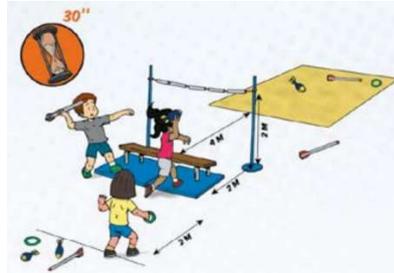
Consignes / Sécurité :

- Phase entraînement :
 - Etre dans la zone de lancer pour lancer.
 - 4 élèves lancent en même temps (2 lancent des vortex / 2 lancent des anneaux)
 - Attendre le signal pour faire le 1^{er} lancer.
 - Faire ses 3 lancers successivement (pas de signal).
 - Retourner dans la file d'attente après les 3 lancers.
- Phase mesure de performance :
 - Etre dans la zone de lancer et attendre le signal individuel pour lancer.
 - 4 élèves prêts à lancer côte à côte.
 - Chacun lance une fois et on répète 2 fois.
 - Retourner dans la file d'attente après les 3 lancers.

Variable :

- Lancer avec élan.

Lancer Vortex



Matériel :

- Vortex, Anneaux lestés, Coupelles, Cônes (pour zone attente / lancer), Caisses pour entreposer les vortex/anneaux, Sifflet, Poteaux + élastique, Frite de piscine

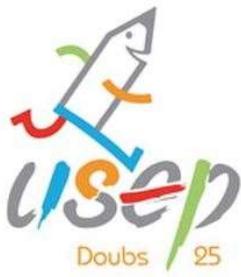
But : Lancer le plus loin possible des objets différents.

Consignes / Sécurité :

- Etre dans la zone de lancer pour lancer.
- 4 élèves lancent en même temps (2 lancent des vortex / 2 lancent des anneaux)
- Attendre le signal pour faire le 1^{er} lancer.
- Faire ses 3 lancers successivement (pas de signal).
- Retourner dans la file d'attente après les 3 lancers.

Variable :

- Lancer assis si tendance à lancer de bas en haut. (Vortex)
- Lancer avec élan. (Vortex)
- Un élève tient une « frite » de piscine verticalement pour limiter l'angle de lancer. (Anneau)



Parcours complet

Cet atelier est installé deux fois pour deux équipes qui s'affrontent.

Objectif visé : courir vite avec passage d'obstacles et objets à lancer

Départ au signal :

- courir droit dans le couloir
- saut 1 pied sur chaque marque colorée
- lancer un sac de graine par-dessus un élastique en utilisant la méthode du lancer de poids (départ sac dans le cou et pousser vers le haut)
- effectuer le slalom sans toucher les cônes
- franchir la zone en utilisant les bondissements pieds joints
- lancer les anneaux en utilisant la méthode du lancer de disque (départ disque sur un support et lancer sur le côté)
- franchir les obstacles (haies, moquettes et lattes)

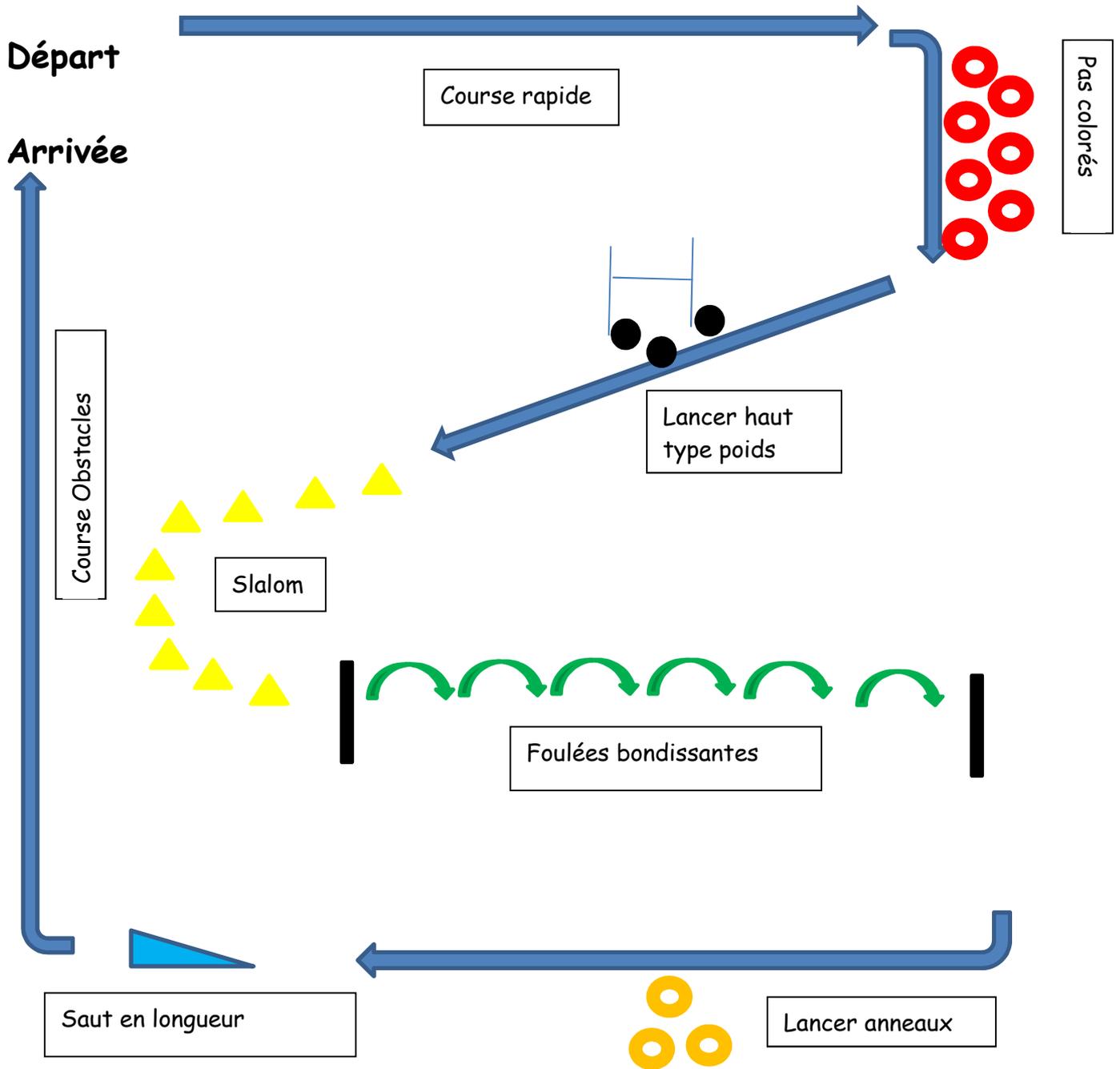
Comptabilisation de la performance : avoir transporté tous les bouchons par équipe.

Matériel : plots - lattes- coupelles- mini-haies, des cônes, des haies masquantes, des bouchons, des caisses, des anneaux, tapis de saut, balles lestées,

Dispositif : voir ci-dessous

Critère de réussite : franchir tous les obstacles, partir quand on a l'anneau dans la main.

Dispositif



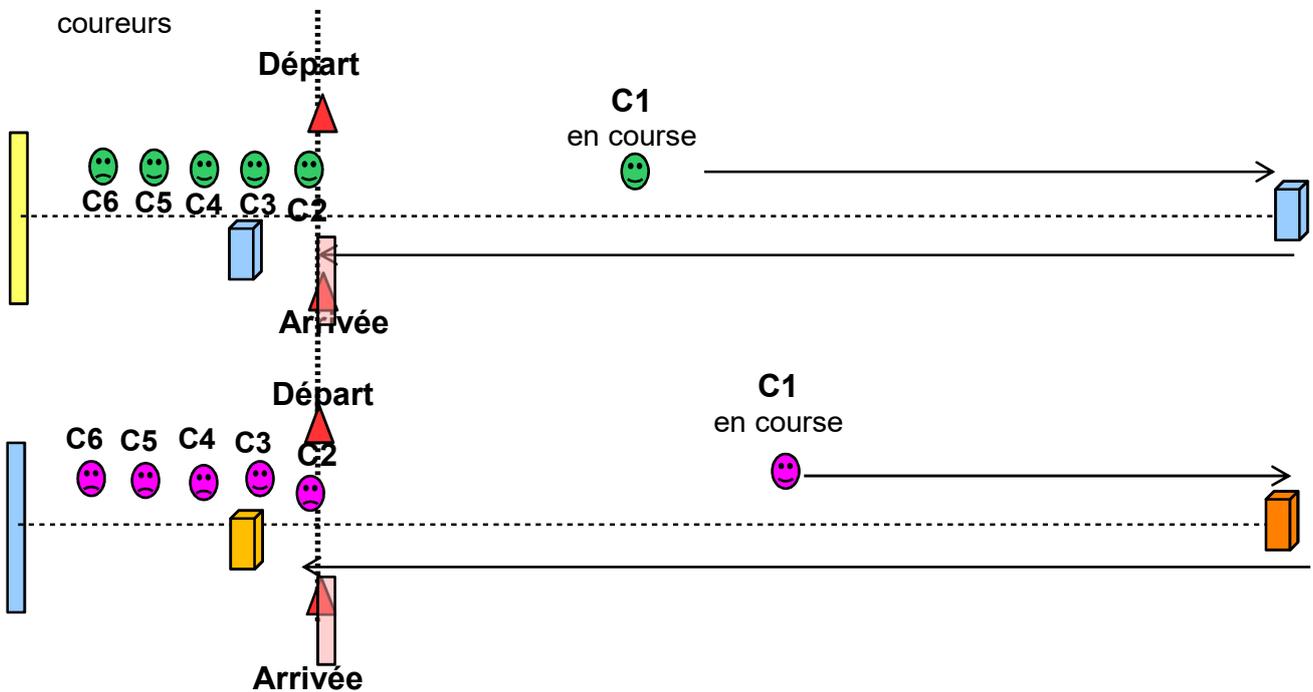
Atelier Relais

Cycle 1

Les deux équipes qui sont associées se rencontrent en parallèle sur les deux aires de relais représentées en jaune et bleu ci-dessous.

Situation initiale

Zone d'attente des coureurs



1 - PS/MS. Le coureur 1 part au signal avec un bouchon (donné par le responsable de l'atelier), il **passse derrière la caisse placée à l'extrémité de son couloir et y dépose son bouchon avant de revenir au départ.** A son passage dans la zone, le coureur 2 peut partir.

2 - PS/MS. Le coureur 1 part au signal et sur le parcours prend un bouchon dans la caisse placée à l'extrémité de son couloir. **Quand il pose son bouchon dans la caisse, le coureur 2 part.** Pendant ce temps, le coureur 3 se met à la place du coureur 2 en attente, en position de départ. Et ainsi de suite jusqu'à ce que la caisse soit vidée

3 - MS/GS. Le coureur 1 part au signal avec un témoin, fait le tour du cône et va transmettre son **témoin au coureur 2 installé dans la zone de départ. Pendant ce temps, le coureur 3 se met à la place du coureur 2 en attente, en position de départ.** Et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les coureurs soient passés.



Consigne :

PS/MS. Le coureur 1 part au signal avec un bouchon (donné par le responsable de l'atelier), il passe derrière la caisse placée à l'extrémité de son couloir et y dépose son bouchon avant de revenir au départ. A son passage dans la zone, le coureur 2 peut partir.

PS/MS. Le coureur 1 part au signal et sur le parcours prend un bouchon dans la caisse placée à l'extrémité de son couloir. Quand il pose son bouchon dans la caisse, le coureur 2 part.

Pendant ce temps, le coureur 3 se met à la place du coureur 2 en attente, en position de départ.
.Et ainsi de suite jusqu'à ce que la caisse soit vidée

Si les équipes sont composées de 6 élèves, le relais concerne les 6 élèves.

Si les deux équipes n'ont pas un nombre égal de coureurs, un de ceux-ci fait un second relais, non consécutif au premier pour effectuer le même nombre de relais.

MS/GS. Le coureur 1 part au signal avec un témoin, fait le tour du cône et va transmettre son témoin au coureur 2 installé dans la zone de départ. Pendant ce temps, le coureur 3 se met à la place du coureur 2 en attente, en position de départ.

Et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les coureurs soient passés.

Si les équipes sont composées de 6 élèves, le relais concerne les 6 élèves.

Si les deux équipes n'ont pas un nombre égal de coureurs, un de ceux-ci fait un second relais, non consécutif au premier pour effectuer le même nombre de relais.

Déroulement

1. Le coureur 1 part au signal avec un bouchon (donné par le responsable de l'atelier), il passe derrière la caisse placée à l'extrémité de son couloir et y dépose son bouchon avant de revenir au départ. Il tape dans la main du coureur suivant.

2. Pendant ce temps, le coureur 2 avec un bouchon se met en place dans la même position que le coureur 1 en attente de départ.

3. Le coureur 1 tape dans la main du coureur 2. Le coureur 2 passe derrière la caisse et y dépose son bouchon.

4. Pendant ce temps, le coureur 3 se met à la place du coureur 2 en attente, en position de départ.

5..Et ainsi de suite jusqu'à ce que la caisse soit vidée

Si les équipes sont composées de 6 élèves, le relais concerne les 6 élèves.

Si les deux équipes n'ont pas un nombre égal de coureurs, un de ceux-ci fait un second relais, non consécutif au premier pour effectuer le même nombre de relais.

Saut en longueur

SAUT EN LONGUEUR



Matériel :

- 4 palettes recouvertes d'une planche
- 4 cônes
- 4 x 3 coupelles de couleurs différentes
- Planchette + crayon + fiche de marquage du groupe

But : Sauter le plus loin possible

Consignes / sécurité : 3 types de départ :

a) 2 pas d'élan sur contre-haut (= palette).



b) arrêté à un plot, au niveau du sautoir.



c) avec 2m d'élan, au niveau du sautoir.



Course d'obstacles

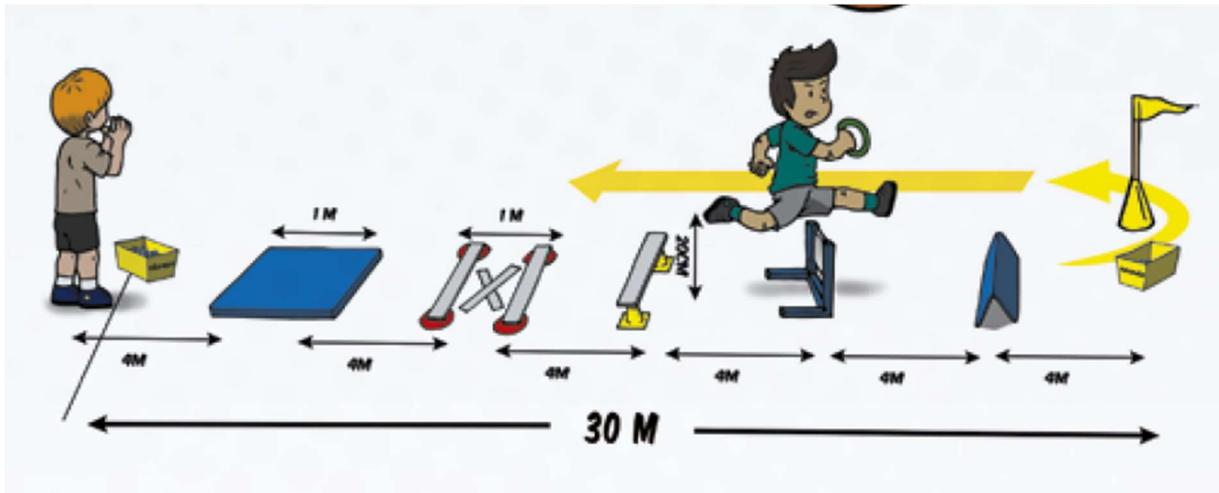
Cet atelier est installé deux fois pour deux équipes qui s'affrontent.

Objectif visé : courir vite avec passage d'obstacles

Comptabilisation de la performance : avoir transporté tous les bouchons par équipe.

Matériel : plots - lattes- coupelles- mini-haies, des cônes, une haie masquante, des bouchons (prévoir 3 bouchons par élève), des caisses, des anneaux

Dispositif :



But : réaliser le parcours le plus vite possible en franchissant les obstacles.

Organisation : 4 élèves par équipe.

Descriptif : le premier prend un bouchon dans la caisse et l'anneau. Il franchit les obstacles à l'aller, dépose le bouchon dans la caisse de son équipe, effectue le retour sans obstacle en courant, transmet l'anneau à l'enfant suivant. L'activité se termine quand tous les bouchons ont été transportés.

Critère de réussite : franchir tous les obstacles, partir quand on a l'anneau dans la main.