

Ateliers Poussins :

Courses : Défi Haies

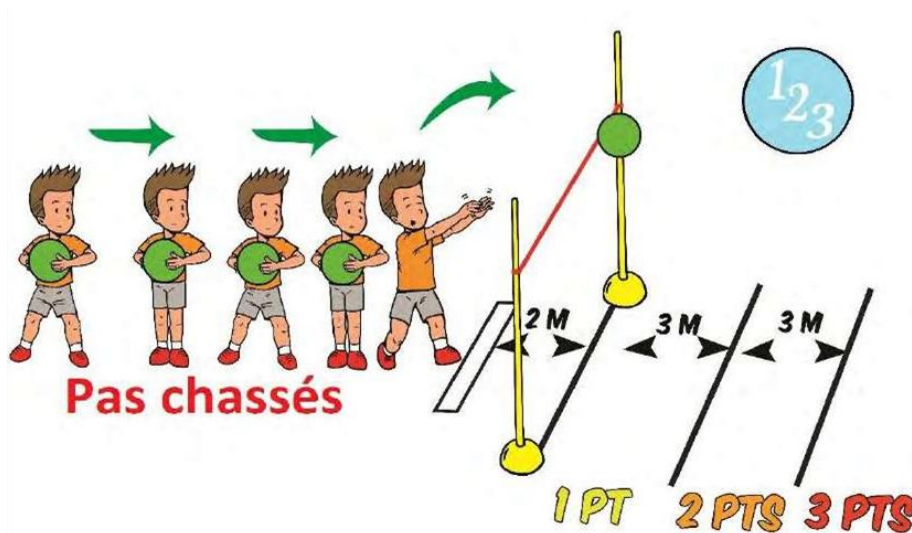
Lancers : Chasse pose - pousse

Sauts : Coups de tête en cercle

Niveau PO	Nom du jeu #40 Chasse pose-pousse	Répertoire moteur athlétique Projeter
--------------	--------------------------------------	--

Educateur
Objectif : rythmer la pose des 3 derniers appuis.

Situation
Matériel : 3 medecine-balls de 1 kg, une latte, 2 poteaux et un élastique avec des manchons à hauteur d'épaules des enfants, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.



Descriptif : l'enfant tient le medecine-ball à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine et les coudes sont relevés). Après un élan réduit en pas chassés (2 à 3 mètres), sur le dernier pas chassé il décale sa pose de pieds en posant le pied arrière avant le pied avant. L'éjection du medecine-ball au-dessus de l'élastique et le plus loin possible est simultanée à la pose du pied avant.

Enfant

Consignes :

- je me déplace en pas chassés pour conserver la position de profil ;
- je repousse le medecine-ball avec mes 2 mains ;
- je lance le medecine-ball au-dessus de l'élastique ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- j'éjecte le medecine-ball en respectant sur le dernier pas chassé le rythme « pose » (= pose du pied arrière) « pousse » (= pose du pied avant et éjection simultanée du medecine-ball).

Performance : le nombre de points de la zone atteinte par le projectile.

3 lancers par enfants (Somme des 3 lancers à reporter sur la fiche résultats)

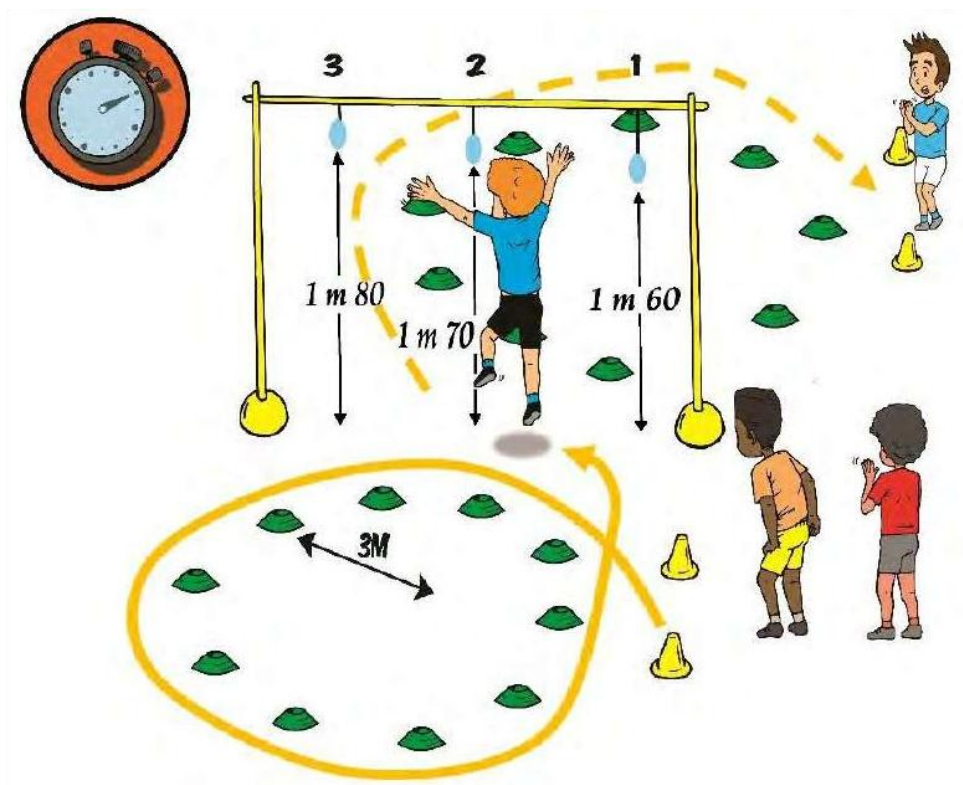
Niveau PO	Nom du jeu #58 Coup de tête en cercle	Répertoire moteur athlétique Se projeter
--------------	--	---

Educateur

Objectif : s'équilibrer durant un vol généré par un élan curviligne.

Situation

Matériel : des poteaux de sauts en hauteur, une barre de saut, 3 foulards, 18 coupelles



Descriptif : à la suite d'un élan couru circulaire, l'enfant impulse à 1 pied pour toucher avec la tête le foulard qu'il a choisi et se réceptionne pour continuer sur une course circulaire. Il touche la main d'un camarade qui réalise le parcours dans le sens inverse et ainsi de suite.

Enfant

Consigne :

- je ne démarre que lorsque mon camarade m'a tapé dans la main.

Critères de réalisation :

- je prends une impulsion à un pied ;
- je touche le foulard avec la tête ;
- je me réceptionne de façon équilibrée afin de continuer ma course.

Performance : le nombre de points en fonction de la hauteur du foulard atteint. On additionne toutes les performances réalisées sur le temps imparti.

2 essais sur une durée de 3' par essai (garder la meilleure perf. des 2)

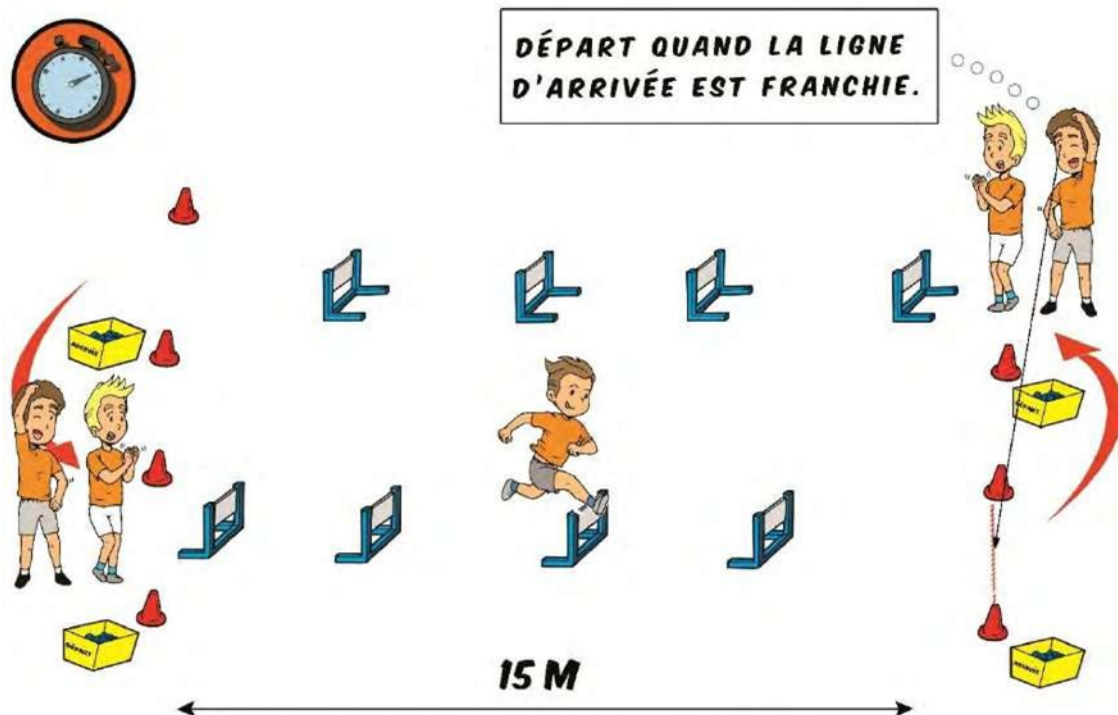
Niveau PO	Nom du jeu #50 Défi haies	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
--------------	------------------------------	---

Educateur

Objectif : rythmer un déplacement couru.

Situation

Matériel : 8 mini haies (hauteur à mi- tibia des enfants), 8 plots, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : l'équipe est divisée en 2. Un enfant d'un des sous-groupes franchit les haies sur son parcours. Dès qu'il franchit la ligne d'arrivée, le second enfant effectue à son tour l'autre parcours et ainsi de suite. Les enfants transfèrent un bouchon et changent de parcours à chaque relais réalisé.

Enfant

Consignes :

- je ne prends qu'un seul bouchon à la fois ;
- je ne pars que lorsque mon camarade a franchi la ligne d'arrivée.

Critère de réalisation :

- je réalise le même nombre de foulées dans les espaces inter-obstacles.

Performance : le nombre de bouchons transférés.

2 essais sur une durée de 3' par essai (garder la meilleure perf. des 2)

Atelier Eveils Athlétiques :

Projeter : Trampoline Debout

Se projeter : La marelle

Se déplacer : Haies différentes

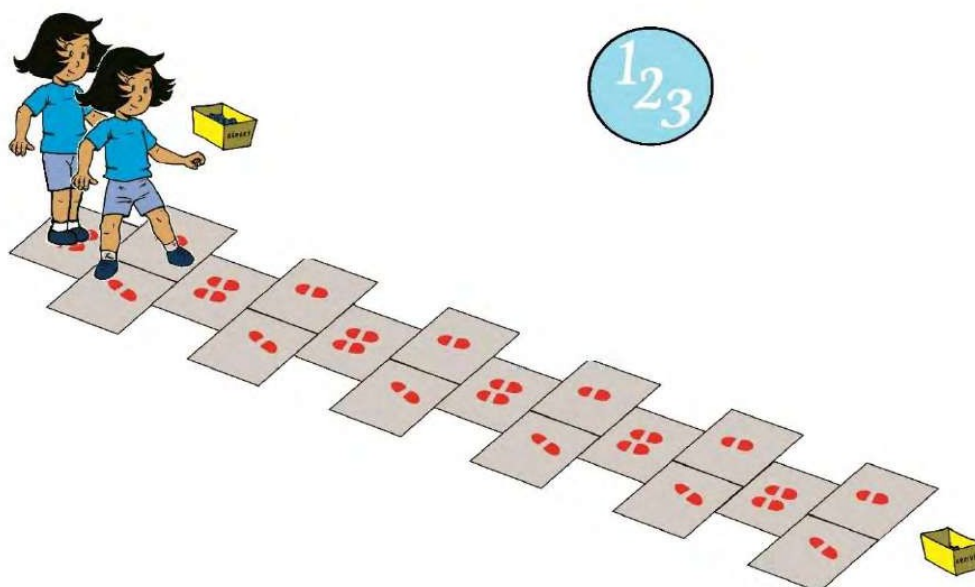
Niveau EA	Nom du jeu #7 La marelle	Répertoire moteur athlétique Se projeter
--------------	-----------------------------	---

Educateur

Objectif : rythmer un déplacement rebondi.

Situation

Matériel : 21 dalles de 30 x 30 cm ou des tracés au sol, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : l'enfant effectue le parcours aller-retour en respectant le rythme de rebonds pieds écartés (un pied sur chaque dalle) / pieds serrés (les deux pieds sur la même dalle). Il prend un bouchon au départ, le dépose à l'autre extrémité et passe le relais à son camarade.

Enfant

Consignes :

- je rebondis en posant mes pieds sur les dalles ou à l'intérieur des tracés ;
- je ne pars que lorsque mon équipier m'a tapé dans la main.

Critère de réalisation :

- je respecte le rythme de l'enchaînement pieds serrés / pieds écartés.

Performance : le nombre de bouchons transférés.

2 essais par groupe, reporter le chrono sur la fiche résultat, garder la meilleure perf. des 2 essais.

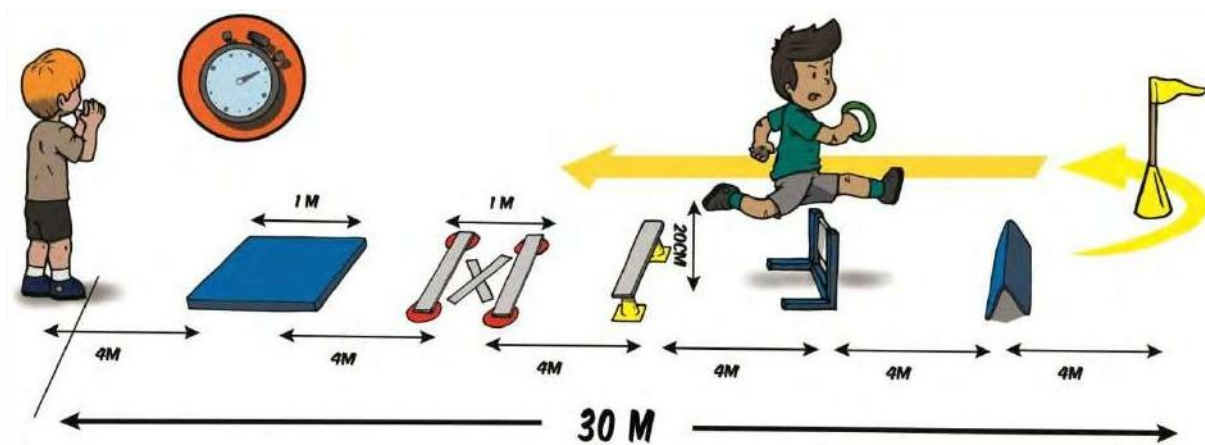
Niveau EA	Nom du jeu #11 Haies différentes	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
--------------	-------------------------------------	---

Educateur

Objectif : rythmer un déplacement couru.

Situation

Matériel : un tapis de 1 x 0,5 m, 4 coupelles de 5 cm, 2 plots de 20 cm, 3 lattes, un jalon, 2 récipients, des bouchons, une mini haie et une haie masquante (hauteur à mi-tibia des enfants), un anneau.



Descriptif : l'enfant franchit les obstacles à l'aller, effectue le retour sans obstacle et transmet l'anneau au suivant.

Enfant

Consigne :

- je ne pars qu'à la transmission de l'anneau.

Critère de réalisation :

- je vais le plus vite possible en franchissant les obstacles avec la même jambe.

Performance : le nombre de transmissions

2 essais par groupe, reporter le chrono sur la fiche résultat, garder la meilleure perf. des 2 essais.

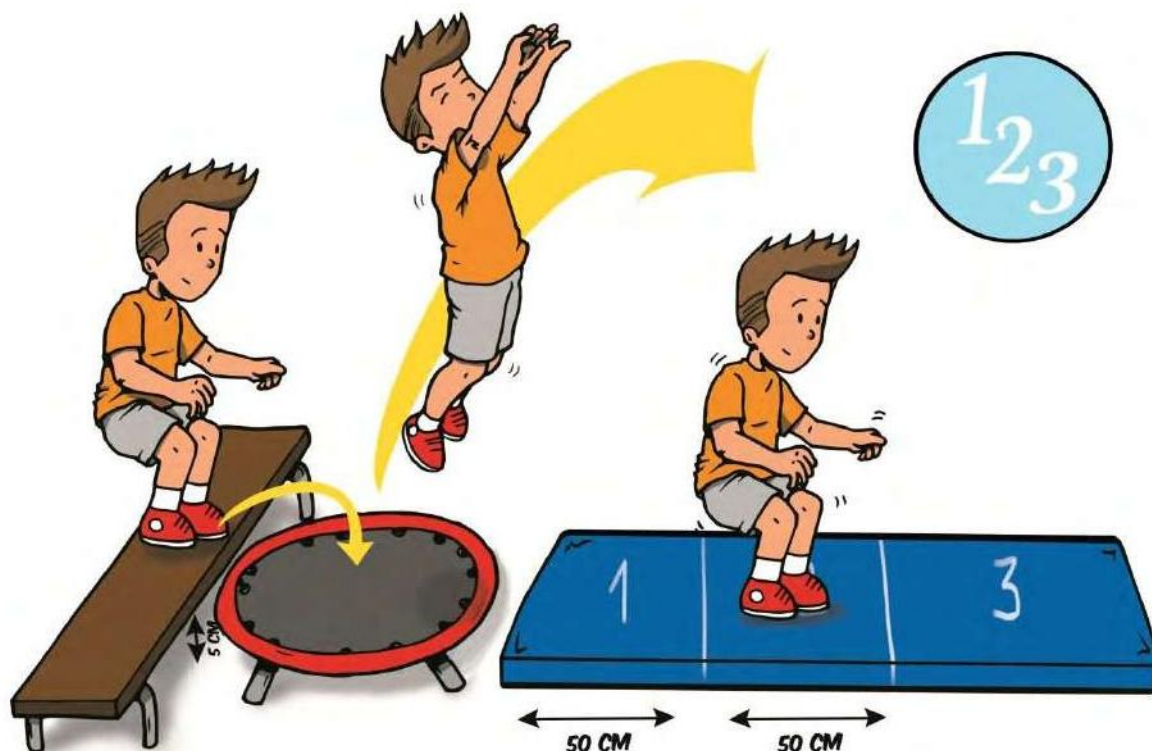
Niveau EA	Nom du jeu #5 Trampoline debout	Répertoire moteur athlétique Projeter
--------------	------------------------------------	--

Educateur

Objectif : s'équilibrer durant le vol à partir d'une impulsion à 2 pieds.

Situation

Matériel : un mini trampoline, un contre-haut dont la hauteur ne dépasse pas de 5 cm celle du mini trampoline, un tapis de réception d'épaisseur 4 cm.



Descriptif : l'enfant part debout depuis un contre-haut, rebondit à 2 pieds sur le trampoline et réalise une extension vers le haut et l'avant pour se réceptionner le plus loin possible.

Enfant

Consigne :

- je rebondis une seule fois sur le trampoline.

Critères de réalisation :

- je me réceptionne debout et les 2 pieds côte-à-côte ;
- je marque un temps d'arrêt pour assurer une posture stabilisée.

Performance : le nombre de points de la zone de réception atteinte.