

Ateliers Poussins :

Courses : Course de vitesse sur 8" & Marche Athlétique de 4'

Lancers : Lancer de MB sur un bras & Lancer de vortex

Sauts : Saut à la perche en longueur & Saut en longueur

Niveau
PO

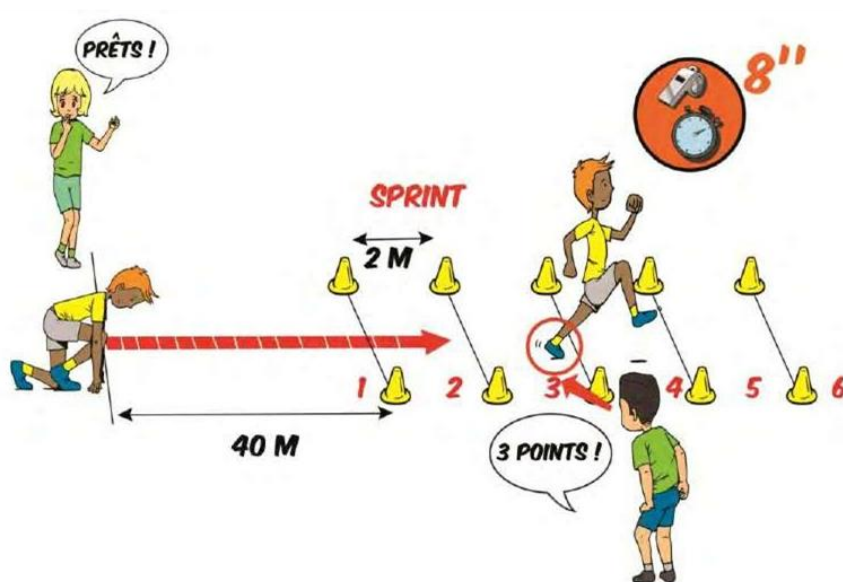
Epreuve
#11 Course de vitesse sur 8"

Educateur

But : Après un départ accroupi sans starting-block, l'enfant sprinte durant 8 secondes pour réaliser la distance la plus longue possible.

Situation

Matériel : chronomètre, sifflet, plots de couleur, nécessaire pour le tracé des zones.



Descriptif : Le starter/juge donne le départ par signal sonore (sifflet), déclenche son chronomètre et siffle à nouveau 8 secondes plus tard. Un autre juge, placé perpendiculairement aux plots, repère la zone atteinte par le pied arrière lors du second coup de sifflet. Le départ sans starting-block se fait sur 5 appuis (2 mains, 2 pieds et 1 genou). Il n'y a pas de commandement formel « A vos marques » mais une invitation à prendre la position. Au commandement « Prêts », les enfants lèvent le bassin et partent au signal sonore (claquoir ou sifflet).

Mesure de performance

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 40 m	40 m - 42 m	42 m - 44 m	44 m - 47 m	47 m - 50 m	> 50 m

2 essais par enfant, garder la meilleure perf. des 2 essais.

Niveau
PO

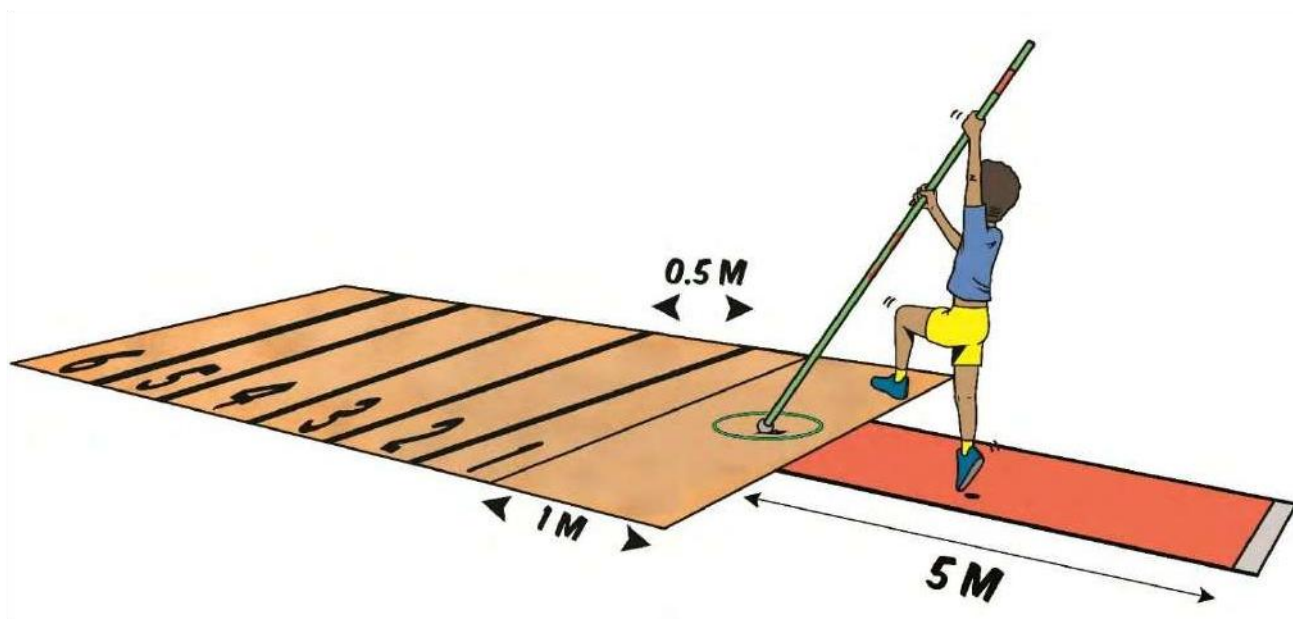
Epreuve
#17 Saut à la perche en longueur

Educateur

But : L'enfant doit se projeter le plus loin possible en utilisant un engin.

Situation

Matériel : latte souple, une perche, un cerceau de 50 cm de diamètre, fosse à sable, rubalise ou nécessaire pour le tracé des zones d'impulsion.



Descriptif : A la suite d'un élan limité à 5 m, l'enfant impulse en plaçant l'extrémité de la perche dans un cerceau posé dans le sable. L'essai n'est pas mesuré si la perche n'est pas placée dans le cerceau et/ou si les 2 mains ne restent pas sur la perche à la réception.

Mesure de performance

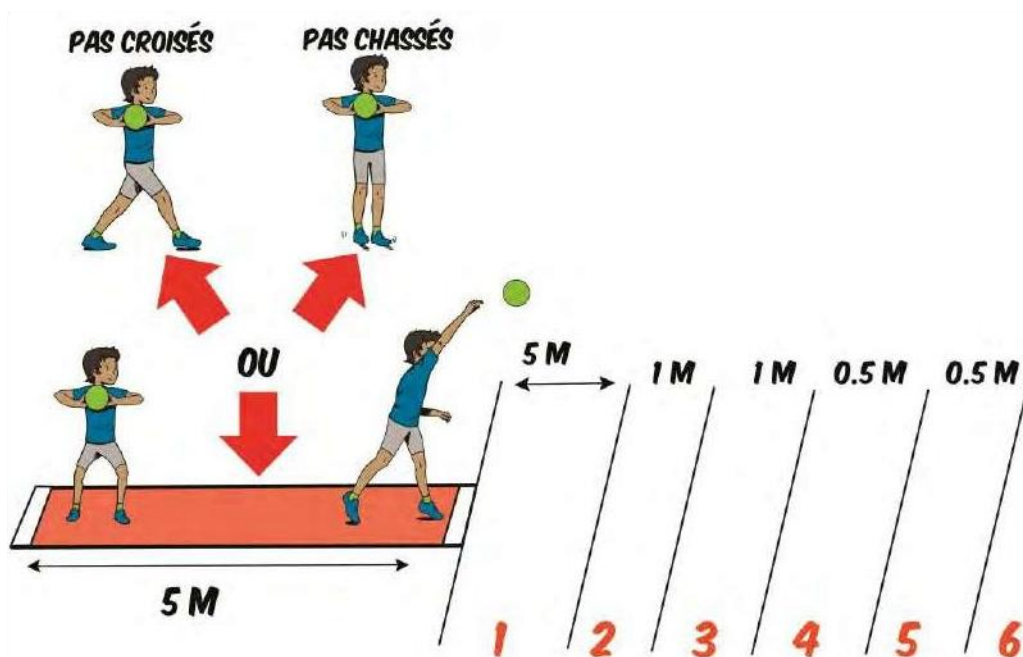
Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Longueur	< 1 m	1 m - 1 m 50	1 m 50 - 2 m	2 m - 2 m 50	2 m 50 - 3 m	> 3 m

2 essais par enfant, garder la meilleure perf. des 2 essais

Niveau
PO

Epreuve
#18 Lancer de medecine-ball à un bras

Educateur
But : L'enfant à la suite d'un élan rectiligne projette le medecine-ball le plus loin possible.

Situation
Matériel : medecine-ball de 2 kg pour les garçons et 1,5 kg pour les filles, 2 lattes souples, nécessaire pour le tracé des zones.

Descriptif : A la suite d'un élan au choix en pas chassés ou croisés limité à 5 m (demander de maintenir le medecine-ball à 2 mains durant l'élan afin d'éviter les mouvements du projectile), l'enfant éjecte le medecine-ball le plus loin possible avec un bras. Sur les 3 essais autorisés, l'enfant peut, s'il le souhaite, choisir de modifier son mode de déplacement (pas chassés ou croisés). Si une partie ou le pied entier se pose sur la latte souple ou au-delà, l'essai n'est pas mesuré.

Mesure de performance

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 4 m	4 m - 5 m	5 m - 6 m	6 m - 7 m	7 m - 8 m	> 8 m

3 lancers par enfants (garder la meilleure perf. des 3 lancers)

Niveau
PO

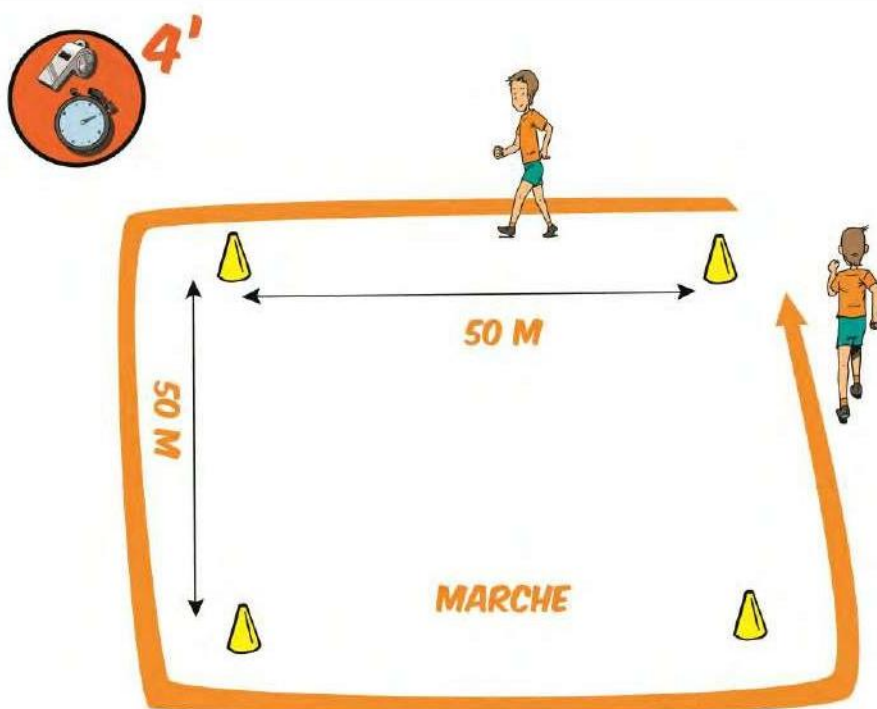
Epreuve
#14 Marche athlétique

Educateur

But : L'enfant doit réaliser la plus longue distance possible en marchant sur une durée d'effort de 4'.

Situation

Matériel : 4 plots, chronomètre, sifflet.



Descriptif : Des plots sont disposés à chaque sommet d'un parcours carré de 50 m de côté. Le départ et la fin de la course sont annoncés par un coup de sifflet. Au départ, les groupes sont répartis sur les 4 sommets.

Mesure de performance

Les tours sont comptés pour chaque passage au plot de départ. Au coup de sifflet final à 4', on compte le nombre de sections de 50 m réalisées à partir du plot de départ. La dernière section prise en compte est celle qui a été réalisée complètement. Si un enfant se met à courir, on lui demande de régulariser son allure et en fonction on peut lui retirer une section de 50 m à la fin de l'épreuve.

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 2 tours (400 m)	+ 50 m (450 m)	+ 50 m (500 m)	+ 50 m (550 m)	+ 50 m (600 m)	> 600 m



POUSS'ATHLON

Niveau
PO

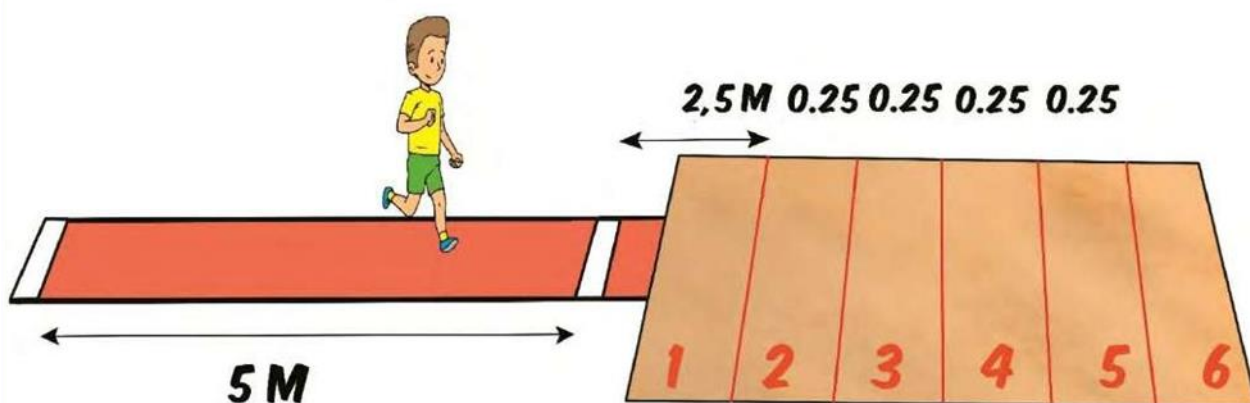
Epreuve
#16 Saut en longueur

Educateur

But : L'enfant doit se projeter le plus loin possible à la suite d'un élan couru.

Situation

Matériel : 2 lattes souples, rubalise ou nécessaire pour le tracé des zones, fosse à sable ou tapis de réception d'épaisseur 20 cm.



Descriptif : A la suite d'un élan limité à 5 m, l'enfant doit impulser en avant d'une ligne repère tracée ou matérialisée par une latte souple. Si une partie ou le pied entier se pose sur la latte ou au-delà, l'essai n'est pas mesuré. Sur une réception dans le sable, c'est l'empreinte la plus proche de la zone d'impulsion qui est prise en compte. Sur un tapis, c'est l'emplacement des pieds à la réception qui indique la zone atteinte.

Mesure de performance

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Longueur	< 2 m 50	2 m 50 - 2 m 75	2 m 75 - 3 m	3 m - 3 m 25	3 m 25 - 3 m 50	> 3 m 50

2 essais par enfant, garder la meilleure perf. des 2 essais

Niveau
PO

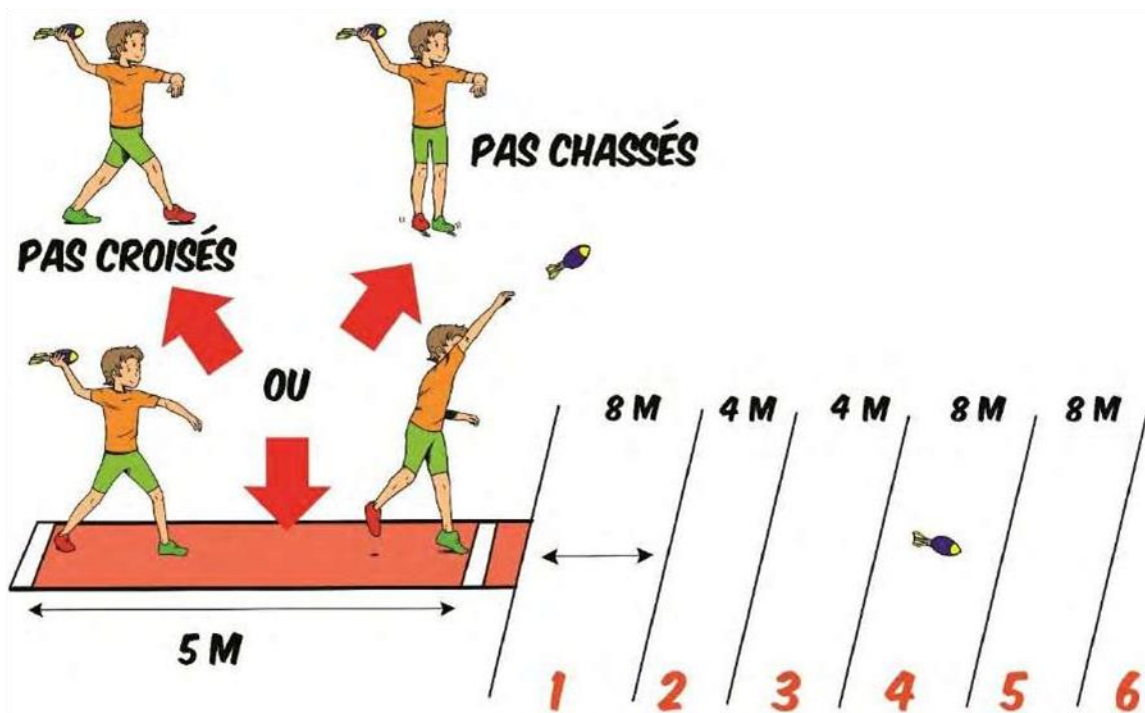
Epreuve
#8 Lancer de vortex

Educateur

But : L'enfant à la suite d'un déplacement rectiligne projette le vortex le plus loin possible.

Situation

Matériel : vortex, 2 lattes souples, rubalise ou nécessaire pour le tracé des zones.



Descriptif : A la suite d'un déplacement au choix en pas chassés ou croisés limité à 5 m voire sans élan, l'enfant éjecte le vortex le plus loin possible. Sur les 3 essais autorisés, il peut, s'il le souhaite, choisir de modifier son mode de déplacement (pas chassés, croisés ou sans élan). Si une partie ou le pied entier se pose sur la latte souple ou au-delà, l'essai n'est pas mesuré.

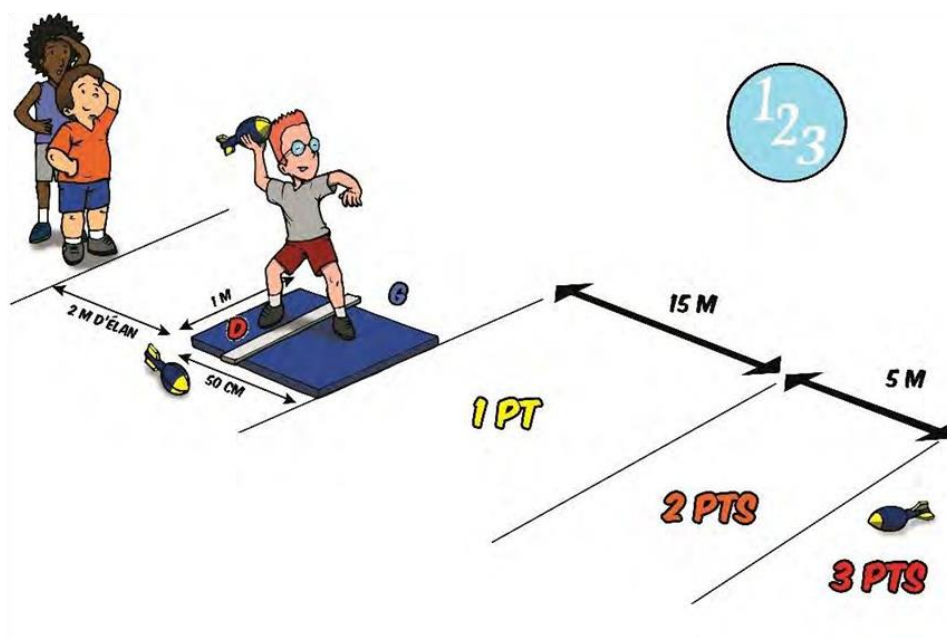
Mesure de performance

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 8 m	8 m - 12 m	12 m - 16 m	16 m - 22 m	22 m - 30 m	> 30 m

3 lancers par enfants (garder la meilleure perf. des 3 lancers)

Atelier Eveils Athlétiques :**Projeter :** Tap tap fouette**Se projeter :** Le parcours d'obstacles et Perche Banc**Se déplacer :** Roule et Sprint

Niveau EA	Nom du jeu #28 Tap tap-fouette	Répertoire moteur athlétique Projeter
--------------	-----------------------------------	--

Educateur**Objectif :** rythmer la pose des 2 derniers appuis.**Situation****Matériel :** 3 vortex, 1 tapis de 1 x 0,50 m, une latte, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.**Descriptif :** après un élan réduit (2 à 3 mètres), l'enfant se réceptionne sur le tapis en décalant sa pose de pieds de part et d'autre de la latte. L'éjection du vortex le plus loin possible est simultanée à la pose du pied avant.**Enfant****Consignes :**

- je me réceptionne en posant mes pieds de chaque côté de la latte ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- j'éjecte le vortex en respectant le rythme « tap » (= pose du pied arrière) « tap-fouette » (= pose du pied avant et éjection simultanée du vortex).

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)

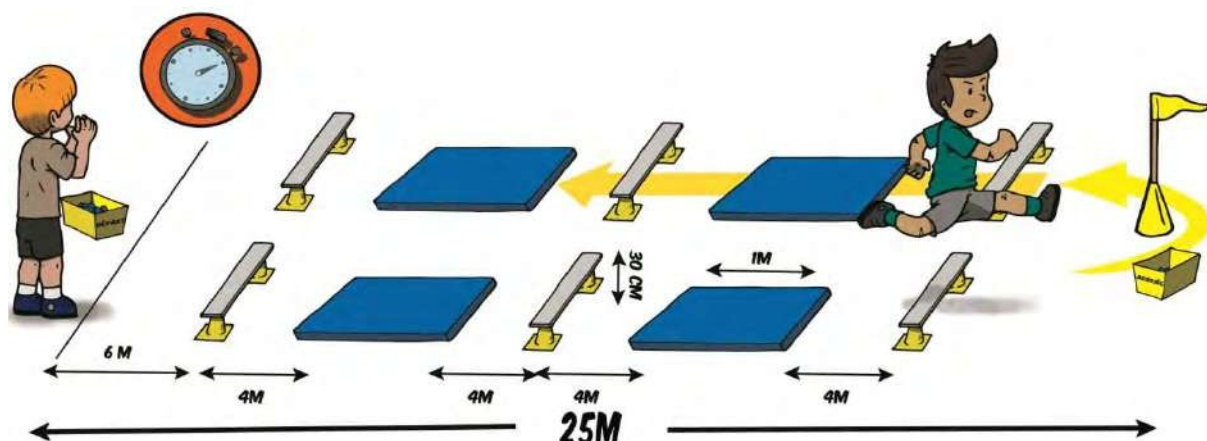
Niveau EA	Nom du jeu #4 Le parcours d'obstacles	Répertoire moteur athlétique Projeter
--------------	--	--

Educateur

Objectif : impulser selon des angles d'envol différents.

Situation

Matériel : 12 plots de 20 cm, 6 lattes, 4 tapis de 1 x 0,5 m, un jalon, 2 récipients, des bouchons.



Descriptif : l'enfant prend un bouchon dans le seau réserve, franchit les obstacles à l'aller, dépose le bouchon dans le seau performance et effectue le retour en franchissant les autres obstacles. Dès qu'il franchit la ligne d'arrivée, le second enfant effectue à son tour le parcours et ainsi de suite.

Enfant

Consignes :

- je prends un seul bouchon à la fois ;
- je ne pars que lorsque le précédent coureur franchit la ligne d'arrivée.

Critère de réalisation :

- je cours le plus vite possible sans renverser ou marcher sur les obstacles.

Performance : le nombre de bouchons transférés.

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

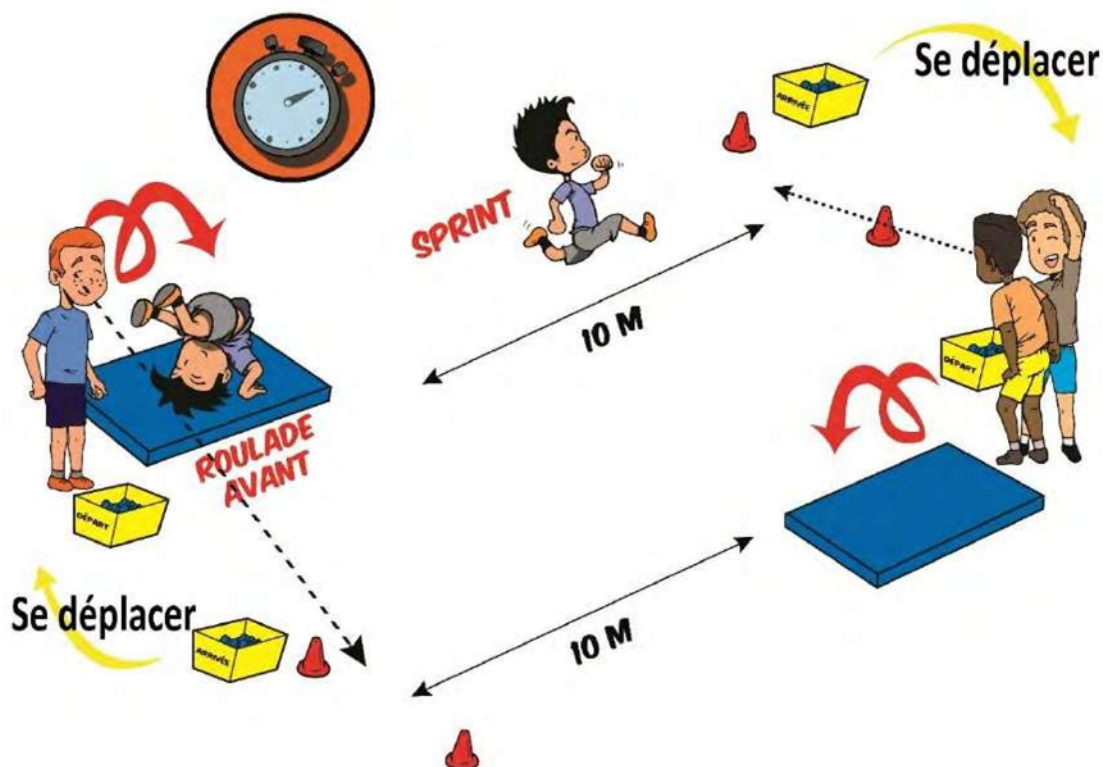
Niveau EA	Nom du jeu #35 Roule et sprint	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
--------------	-----------------------------------	---

Educateur

Objectif : accélérer à partir d'un départ en mouvement.

Situation

Matériel : 2 tapis 1 x 0,5 m, 4 plots, 4 récipients et des bouchons.



Descriptif : l'équipe est divisée en 2. Un enfant d'un des sous-groupes réalise une roulade avant sur le tapis et enchaîne un sprint. Lorsqu'il franchit la ligne d'arrivée, son partenaire fait la même chose et ainsi de suite. Les enfants transfèrent un bouchon et changent de parcours après le relais réalisé.

Enfant**Consignes :**

- je prends un seul bouchon à la fois ;
- je démarre ma roulade lorsque mon camarade franchit la ligne d'arrivée.

Critère de réalisation :

- je suis capable d'enchaîner une roulade et une course.

Performance : le nombre de bouchons transférés..

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

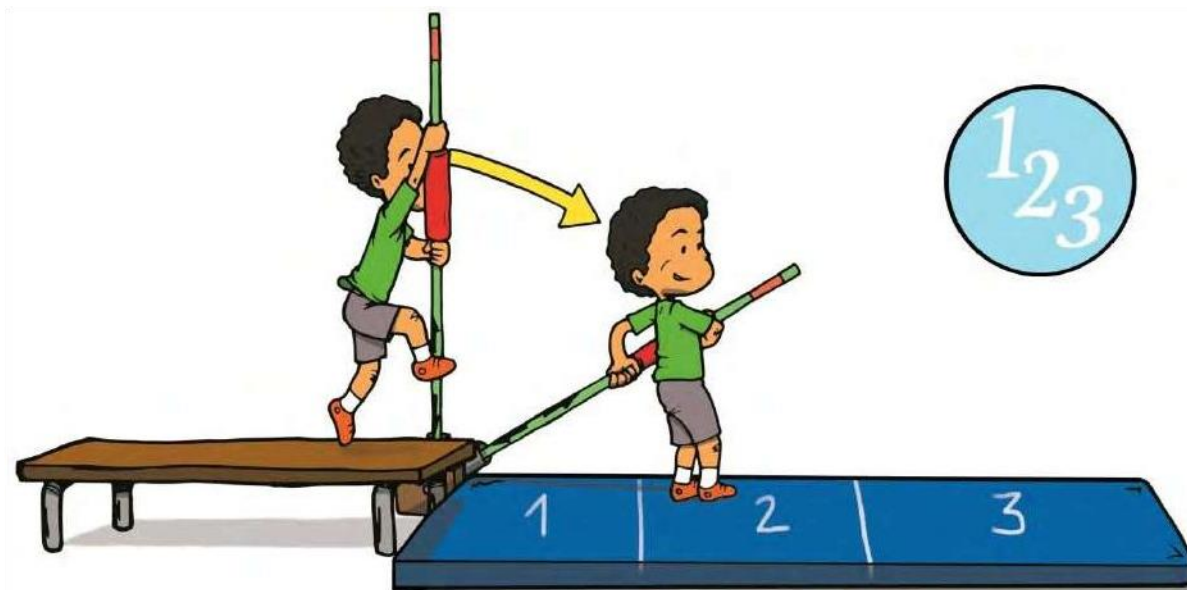
Niveau EA	Nom du jeu #31 Perche banc	Répertoire moteur athlétique Se projeter
--------------	-------------------------------	---

Educateur

Objectif : se suspendre pour aller loin.

Situation

Matériel : une perche (bois, fibre ...), un manchon mobile en mousse de 30 cm sur la perche (pour fixer l'écartement des mains), un tapis de réception d'épaisseur 4 cm, un banc.



Descriptif : son l'enfant debout sur le banc, pieds décalés (pied gauche devant pour un droitier), saisit la perche en mettant sa main droite (ou la main gauche si préférée) le plus haut possible puis glisse le manchon et place sa main gauche à l'autre extrémité. Il impulse, se suspend et se réceptionne sur le tapis le plus loin possible en conservant les deux mains de chaque côté du manchon.

Enfant

Consignes :

- sur le banc, je décale mes pieds en fonction de la position de mes mains (pied gauche devant pour une main droite la plus haute) ;
- je conserve la même position de mains durant toutes les phases du saut (le manchon ne bouge pas) ;
- à la réception mes deux mains restent de chaque côté du manchon.

Critère de réalisation :

- je me réceptionne debout et marque un temps d'arrêt pour assurer d'une posture stabilisée.

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

2 essais par enfant, reporter le nombre sur la fiche résultat, garder la meilleure perf. des 2 essais.