

Ateliers Eveil Athlétique :

Projeter : Pousse pousse debout

Se projeter : La marelle

Se déplacer : Haies différentes

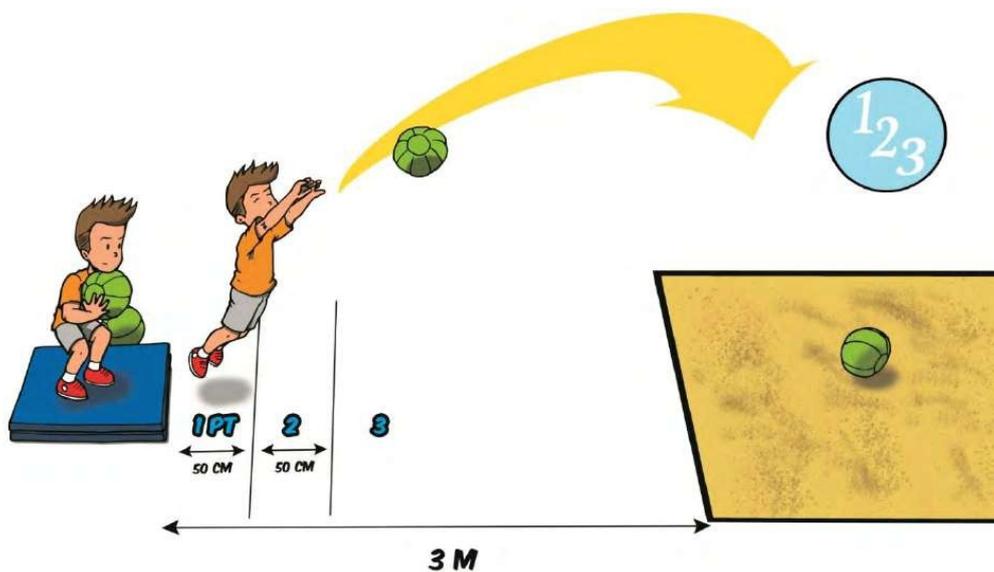
Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	#1 Pousse pousse debout	Projeter

Educateur

Objectif : déclencher un lancer en repoussé de face à partir d'une action des jambes.

Situation

Matériel : 3 medecine-balls de 1 kg, un contre-haut d'une hauteur maximale de 15 cm, une zone-cible matérialisée, des marquages pour les lignes balisant les zones de réception du lanceur.



Descriptif : l'enfant de face, debout pieds écartés sur le contre-haut saisit le medecine-ball à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine et les coudes sont relevés). Il plie les jambes pour projeter son corps et éjecte le medecine-ball lorsqu'il est en l'air.

Enfant

Consignes :

- Je lance le medecine-ball quand je suis en l'air et avant de toucher le sol ;
- Je lance le medecine-ball dans la zone cible ;
- Je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- Je me réceptionne debout et sur mes 2 pieds.

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

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

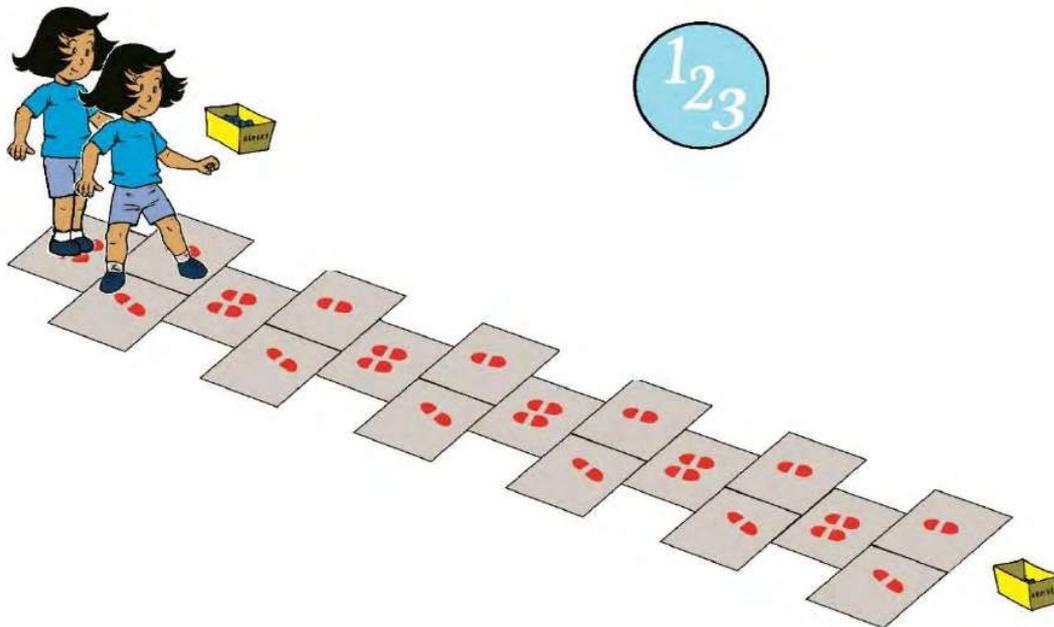
Niveau EA	Nom du jeu #7 La marelle	Répertoire moteur athlétique Se projeter
---------------------	------------------------------------	--

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 manche de min, nombre de bouchon à reporte sur la fiche résultats garder la meilleure perf. des 2 manches.

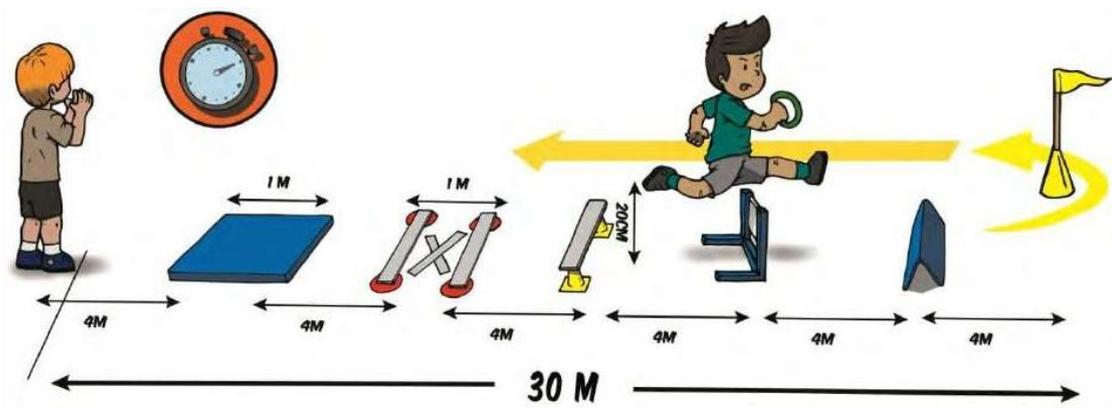
Niveau EA	Nom du jeu #11 Haies différentes	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
---------------------	--	--

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 manches de 4 min, nombre de transmission d'anneau à reporter sur la fiche résultat, garder la meilleure perf. des 2 manches (nb : 1 tour commencé = +1 transmission)

Atelier Poussins :

Projeter : Chasse pose fouette

Se projeter : Perche sol

Se déplacer : Passe Haies

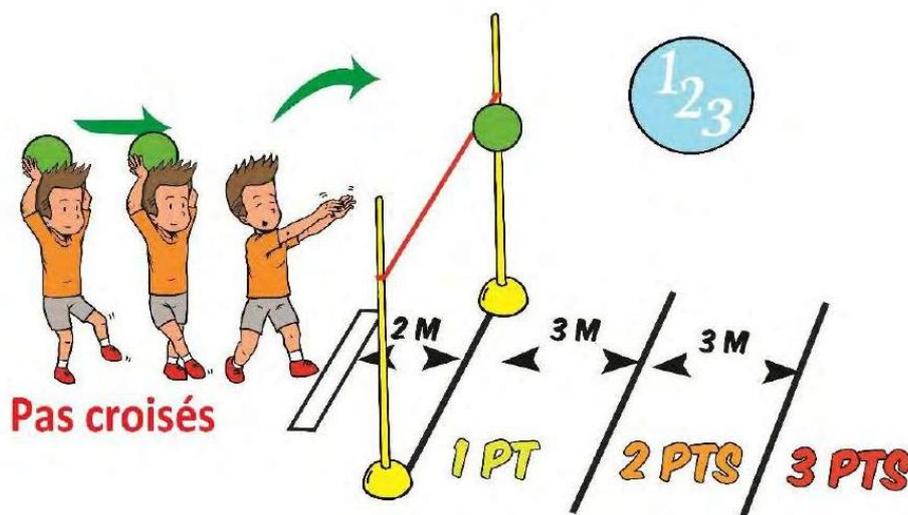
Niveau PO	Nom du jeu #54 Croise pose-fouette	Répertoire moteur athlétique Projeter
--------------	---------------------------------------	--

Educateur

Objectif : rythmer la pose des 3 derniers appuis.

Situation

Matériel : 3 médecine-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 médecine-ball à 2 mains au-dessus de la tête. Après un élan réduit en pas croisés (2 à 3 mètres), sur le dernier pas croisé, le pied arrière est posé avant le pied avant. L'éjection du médecine-ball le plus loin possible et au-dessus de l'élastique, par fouetté des bras, est simultanée à la pose du pied avant.

Enfant

Consignes :

- Je me déplace en pas croisés en position de profil ;
- j'éjecte le médecine-ball avec mes 2 mains ;
- je lance le médecine-ball au-dessus de l'élastique ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- j'éjecte le médecine-ball en respectant sur le dernier pas croisé le rythme « pose » (= pose du pied arrière) « fouette » (= pose du pied avant et éjection simultanée du médecine-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)

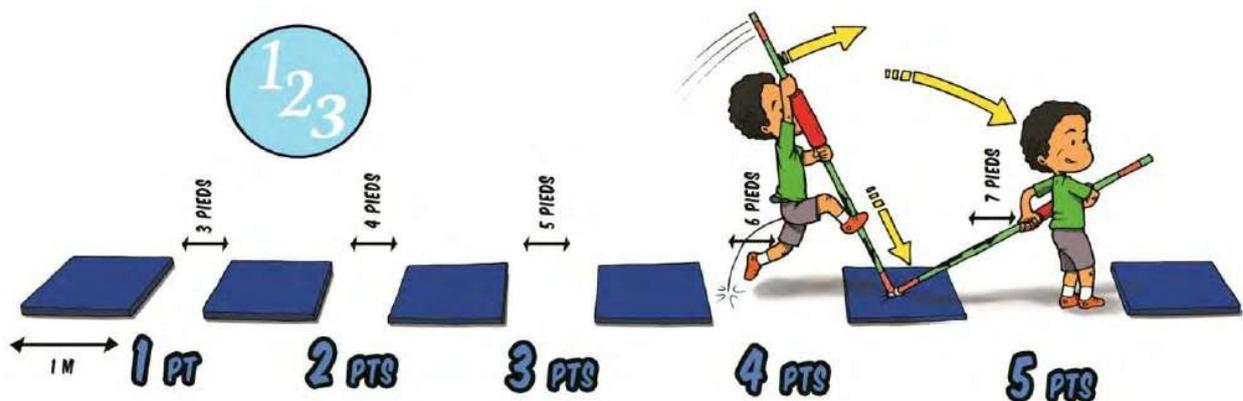
Niveau PO	Nom du jeu #44 Perche sol	Répertoire moteur athlétique Se projeter
--------------	------------------------------	---

Educateur

Objectif : impulser sans élan pour se suspendre et sauter de plus en plus loin.

Situation

Matériel : une perche (bois, fibre ...), un manchon mobile en mousse de 30 cm sur la perche (pour fixer l'écartement des mains), 8 tapis de 1 x 0,5 m.



Descriptif : l'enfant devant le premier tapis, debout pieds décalés (pied gauche devant pour un droitier), saisit la perche en mettant sa main droite (pour un droitier) le plus haut possible puis glisse le manchon et place sa main gauche à l'autre extrémité. Il pose l'embout de la perche sur le premier tapis pour le franchir et se réceptionne debout dans l'intervalle suivant. De l'endroit de la réception, il pose l'embout sur le deuxième tapis et ainsi de suite. Il essaie d'aller le plus loin possible en conservant les deux mains de chaque côté du manchon.

Enfant

Consignes :

- 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 tous les sauts (le manchon ne bouge pas) ;
- à la réception mes deux mains restent de chaque côté du manchon ;
- je reprends une impulsion de l'endroit exact où je me suis réceptionné.

Critères de réalisation :

- je me réceptionne debout ;
- je 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 enfants (Meilleur des 2 essais à reporter sur la fiche résultats)

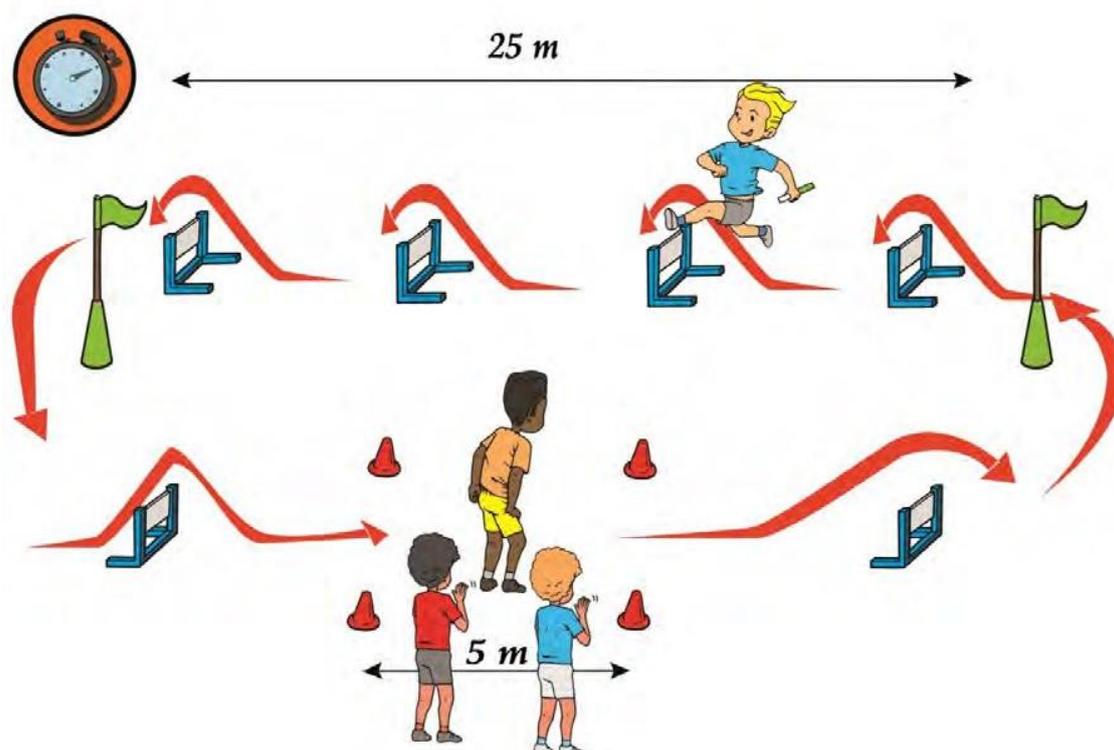
Niveau PO	Nom du jeu #63 Passe haies	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
---------------------	--------------------------------------	--

Educateur

Objectif : rythmer un déplacement couru et transmettre en mouvement.

Situation

Matériel : mini haies (hauteur à mi tibia des enfants), 2 jalons, 4 plots, un témoin.



Descriptif : le premier enfant franchit la haie sur la première partie du parcours, contourne le jalon, franchit les haies, contourne l'autre jalon, franchit la dernière haie, transmet le témoin au suivant et ainsi de suite.

Enfant

Consigne :

- je ne pars qu'à la transmission du témoin.

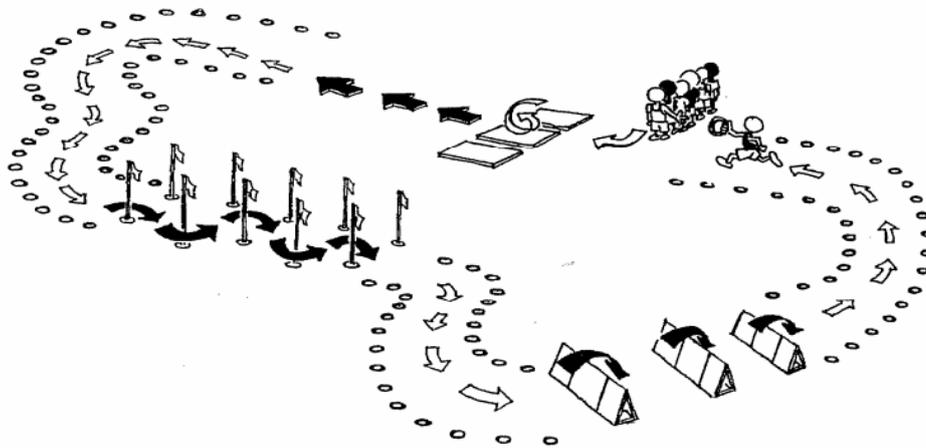
Critères de réalisation :

- je vais le plus vite possible ;
- le témoin est transmis en mouvement.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.

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

Relais pour l'ensemble des catégories : Formule 1



Procédure :

La course est longue d'environ 60 à 80m et est divisée en une zone pour la course de sprint, une pour la course de haies et une pour la course en slalom. On utilise un anneau en plastique comme témoin de relais. Chaque participant doit commencer par un départ debout enchaîner roulade avant sur le tapis de sol. Ceci est valable pour les enfants entraînés à la roulade avant. Pour les autres, le départ sera assis tailleur, ou allongé au sol face au relayé. La "Formule 1" est une course d'équipe ou chaque équipier doit réaliser tout le parcours. Six équipes peuvent concourir en même temps.