

Ateliers Poussins :

Courses : Le double 8

Lancers : Pivot pose - pousse

Sauts : Coups de tête en cercle

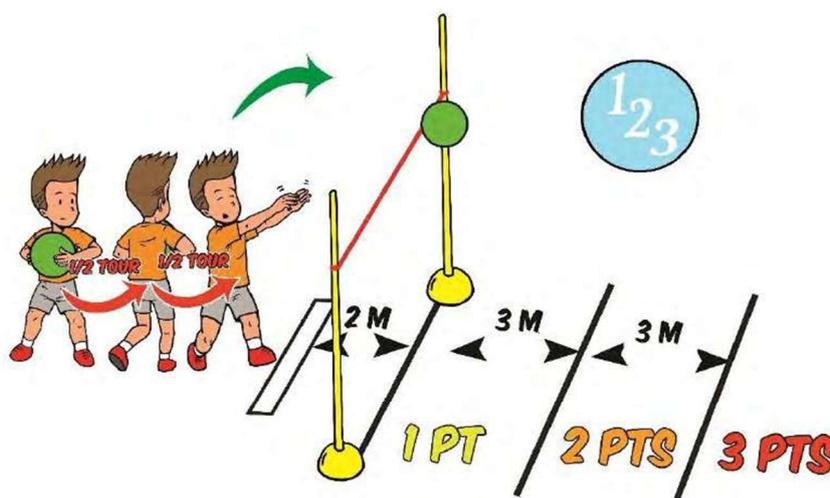
Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
PO	#53 Pivot pose-pousse	Projeter

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 avoir réalisé 2 demi-tours, 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 réalisant 2 demi-tours 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 demi-tour 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)

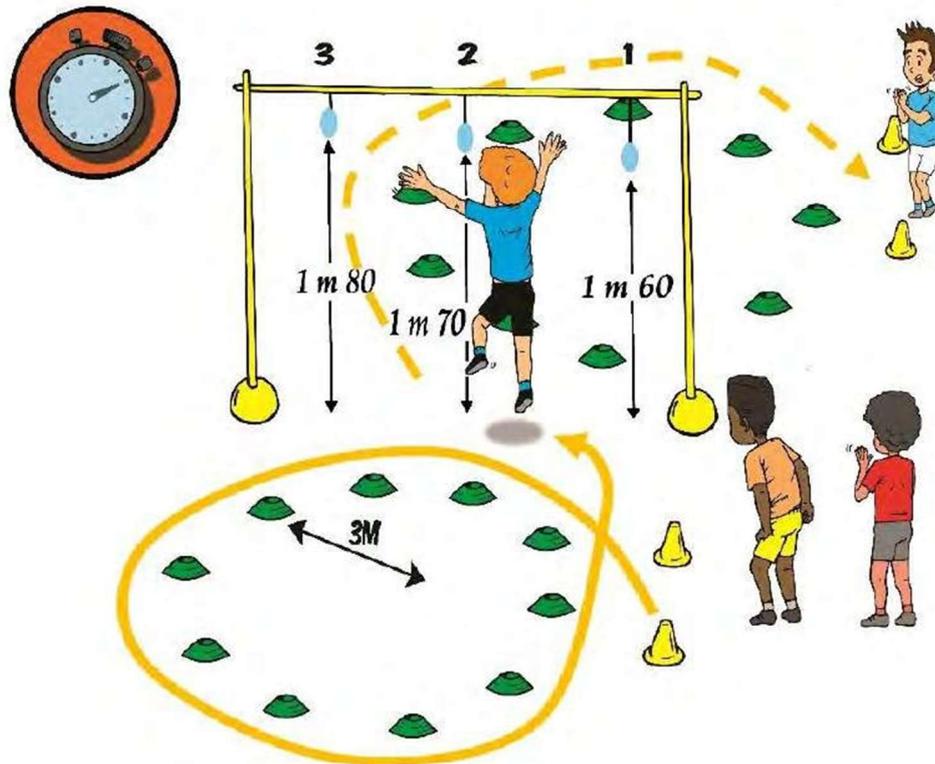
Niveau PO	Nom du jeu #58 Coup de tête en cercle	Répertoire moteur athlétique Se projeter
---------------------	---	--

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)

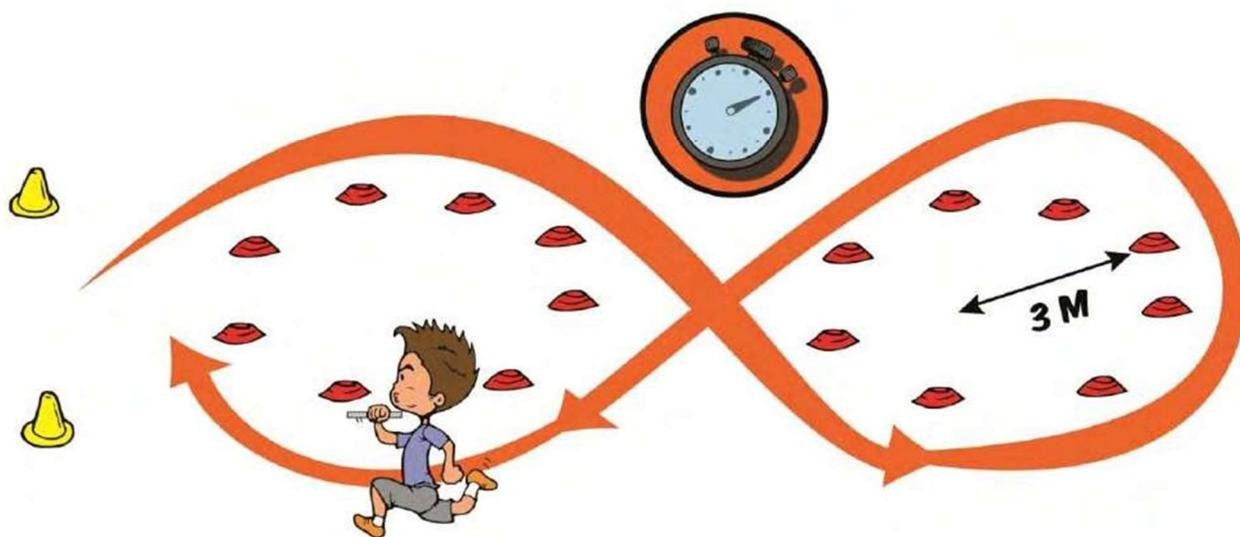
Niveau PO	Nom du jeu #49 Le double 8	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
---------------------	--------------------------------------	--

Educateur

Objectif : incliner son corps pour courir vite.

Situation

Matériel : des coupelles, un témoin.



Descriptif : l'enfant entame son parcours par la gauche du premier cercle (sens des aiguilles d'une montre) et réalise un 8. Il transmet le témoin au suivant.

Enfant

Consigne :

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

Critère de réalisation :

- je vais le plus vite possible dans les courbes.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.

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

Atelier Eveils Athlétiques :

Projeter : Ile perdue

Se projeter : Perche banc

Se déplacer : le carré

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.

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

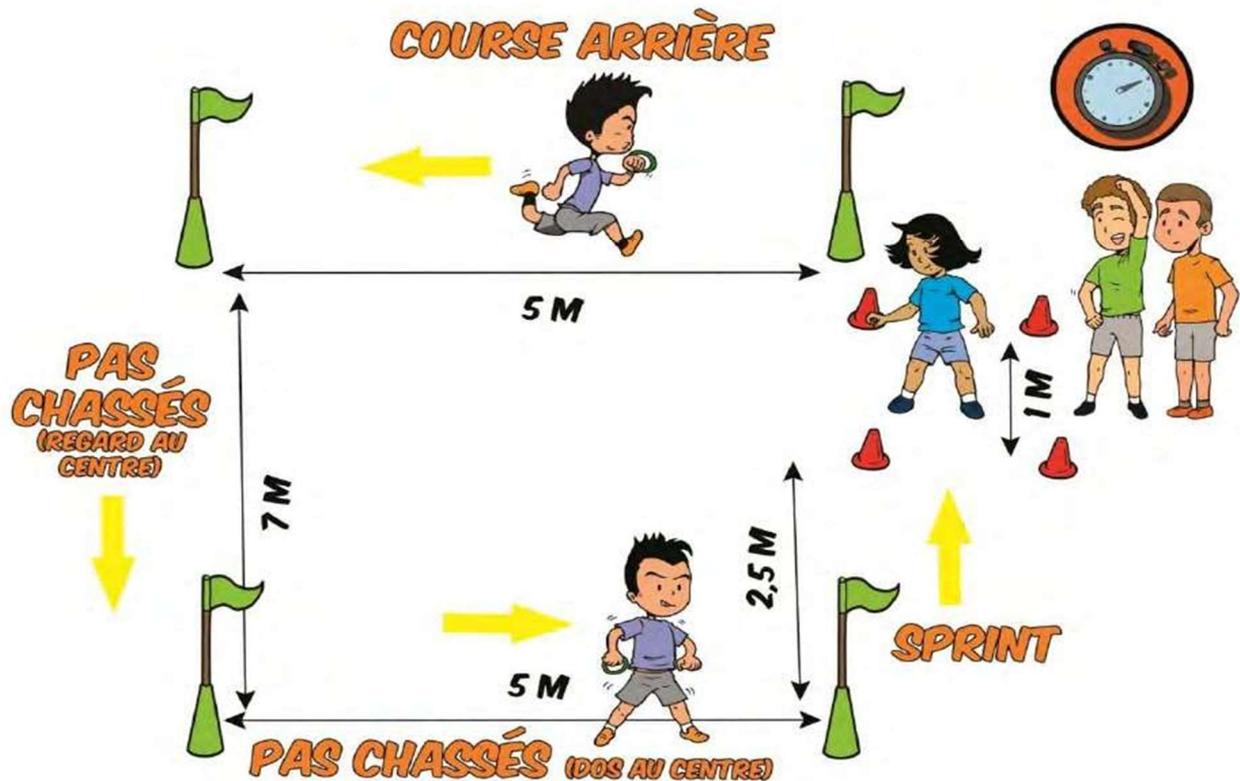
Niveau EA	Nom du jeu #9 Le carré	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
--------------	---------------------------	---

Educateur

Objectif : se déplacer rapidement selon différentes modalités.

Situation

Matériel : 4 jalons, un anneau.



Descriptif : sur les côtés du carré, l'enfant enchaîne une course arrière, un déplacement en pas chassés dans un sens puis dans l'autre, un sprint, transmet l'anneau au suivant et ainsi de suite.

Enfant

Consigne :

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

Critère de réalisation :

- je me déplace le plus vite possible en respectant les modalités imposées.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.

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

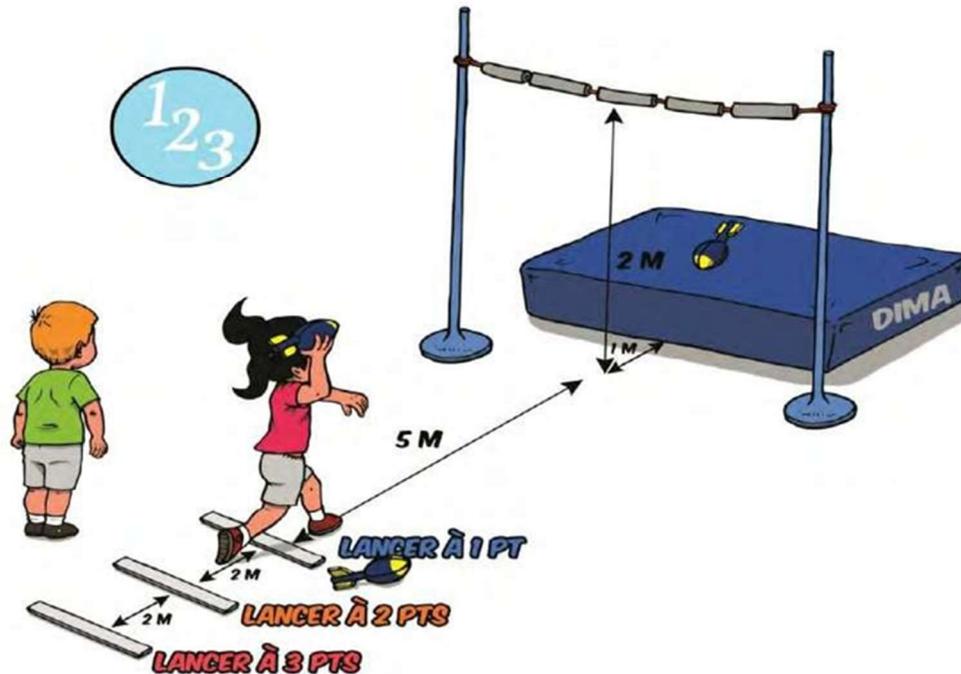
Niveau EA	Nom du jeu #15 L'île perdue	Répertoire moteur athlétique Projeter
---------------------	---------------------------------------	---

Educateur

Objectif : jouer avec les angles d'envol dans un lancer en fouetté de face pieds décalés.

Situation

Matériel : vortex, 3 lattes, une zone cible matérialisée d'environ 2 x 3 m, 2 poteaux, 1 élastique avec des manchons.



Descriptif : l'enfant choisit sa zone de lancer, décale ses pieds de part et d'autre de la latte, (pied gauche devant pour un droitier) et effectue un lancer à bras cassé pour atteindre la zone cible.

Enfant

Consignes :

- Je lance le vortex en conservant les pieds de chaque côté de la latte ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- mon projectile doit passer au-dessus de l'élastique et retomber dans la zone cible.

Performance : le nombre de points de la zone de mon lancer.