

Ateliers Eveil Athlétique :

Projeter : Catapulte Aidée

Se projeter : Trampoline debout

Se déplacer : Le slalom

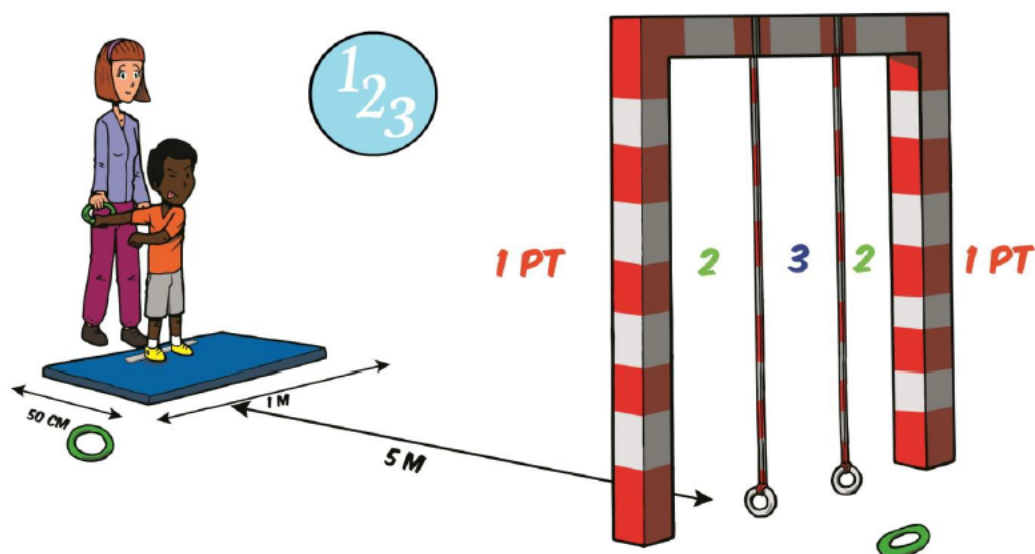
Niveau EA	Nom du jeu #3 Catapulte aidée	Répertoire moteur athlétique Projeter
--------------	----------------------------------	--

Educateur

Objectif : ressentir l'étirement-renvoi du fouetté par une fixation du bas du corps.

Situation

Matériel : 3 cerceaux de diamètre 35 cm, une latte, un dispositif permettant de suspendre des bandes de rubalise afin de délimiter 3 zones verticales, un tapis de 1 x 0,50 m.



Descriptif : l'enfant de face par rapport à la direction du lancer pose ses talons sur une latte tout en tenant un cerceau bras tendu à l'horizontal et en arrière. L'aide dans le dos du lanceur retient horizontalement le cerceau en arrière. L'enfant exerce une légère tension comme s'il voulait lancer le cerceau. Lorsque l'aide ressent cette tension, il donne un signal sonore et lâche le cerceau. Le bras est catapulté vers l'avant, l'enfant doit ouvrir sa main au bon moment pour marquer le plus de points possible.

Enfant

Consignes :

- je me fais surprendre par la catapulte de mon bras ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- A la fin du lancer, mes talons sont en appui sur la latte (je peux décoller mes talons lors du lancer).

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)

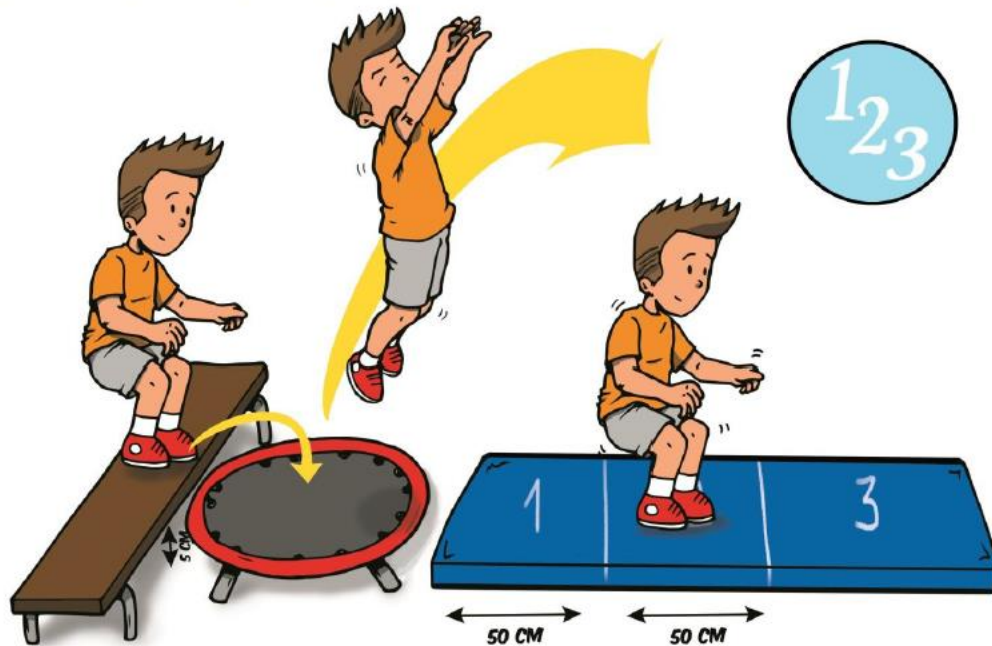
Niveau EA	Nom du jeu #5 Trampoline debout	Répertoire moteur athlétique Se projeter
--------------	------------------------------------	---

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.

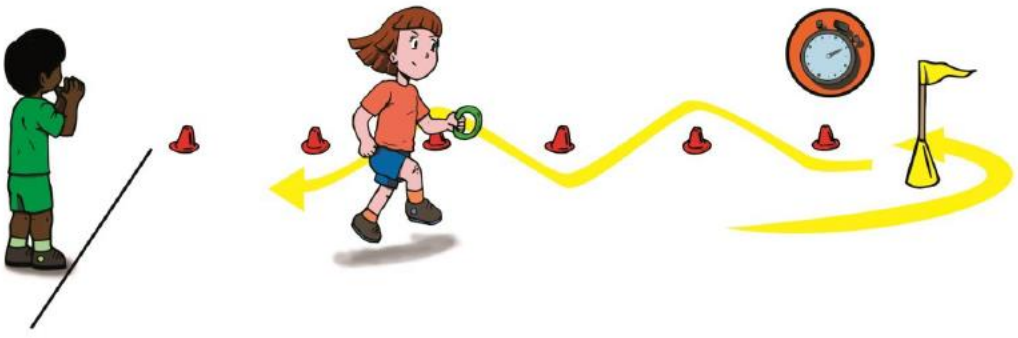
3 essais par enfants (Somme des 3 essais à reporter sur la fiche résultats)

Niveau EA	Nom du jeu #10 Le slalom	Repertoire moteur athlétique Se déplacer
---------------------	------------------------------------	--

Objectif : marcher vite.	Educateur
---------------------------------	------------------

Situation

Matériel : un anneau, 6 plots, un jalon.



Descriptif : l'enfant effectue l'aller en courant, contourne le jalon, slalome en marchant au retour, transmet l'anneau au suivant et ainsi de suite.

Consigne :	Enfant
<ul style="list-style-type: none"> je ne pars qu'à la transmission de l'anneau. 	
Critère de réalisation :	
<ul style="list-style-type: none"> je ne cours pas lors de la marche rapide. 	
Performance : le nombre de transmissions réalisées.	

2 manches de 2 minutes 30, 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 pousse

Se projeter : La course du géant

Se déplacer : Défi haies

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 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 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 médecine-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 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 chassé le rythme « pose » (= pose du pied arrière) « pousse » (= 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)

#43	Se projeter	La course du géant	Parcours d'impulsion
-----	-------------	--------------------	----------------------

Educateur
Objectif : jouer avec la force centrifuge pour lancer loin.

Situation

Matériel : bandes souples ou tracés à la craie.

Descriptif : l'enfant débute le parcours par une course au cours de laquelle il ne pose qu'un seul appui dans les espaces inter-lattes puis allonge sa foulée au fur et à mesure de l'écartement des lattes. Dès qu'il pose un 2e appui dans une zone ou empiète sur une délimitation, l'observateur lui indique le nombre de points réalisés.

Enfant

Consigne :

- je commence par courir en ne posant qu'un seul appui dans les zones puis au fur et à mesure j'allonge ma foulée.

Critère de réalisation :

- j'adapte ma foulée pour ne poser qu'un seul appui entre les lattes.

Performance : nombre de points de la zone atteinte en ne posant qu'un seul appui.

3 essais par enfants (Meilleur des 3 essais à reporter sur la fiche résultats)

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.

15 M

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.

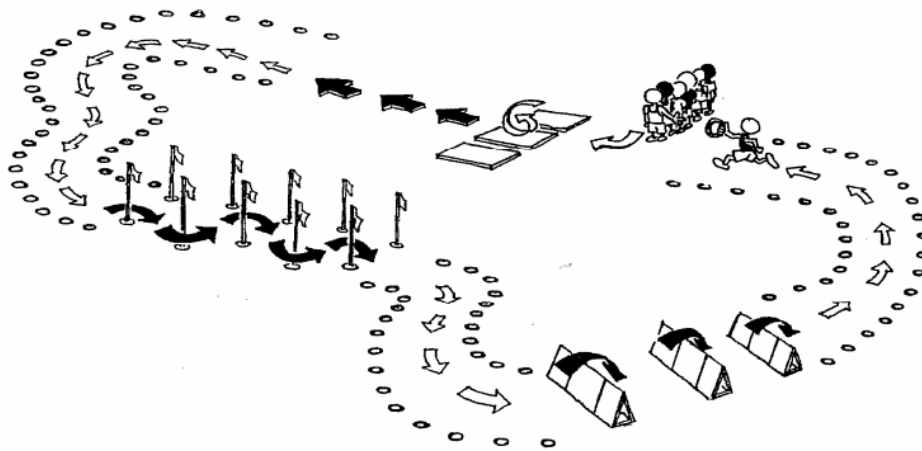
Critère de réalisation :

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

Performance : le nombre de bouchons transférés.

2 manches de 2 minutes 30, nombre de bouchon à reporter sur la fiche résultat, garder la meilleure perf. des 2 manches (nb : 1 tour commencé = +1 bouchon)

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.