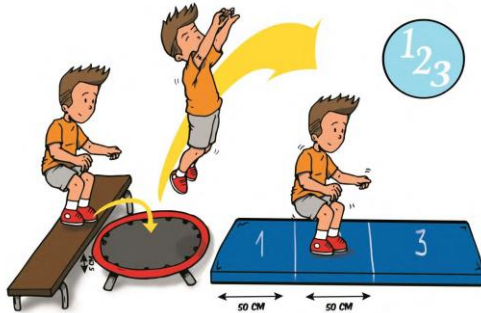


ATELIER EA

➤ SE PROJETER :

Trampoline debout

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.



Consigne : je rebondis une seule fois sur le trampoline.

Critères de réalisation :

- je marque un temps d'arrêt pour assurer une posture stabilisée.

Performance : le nombre de points de la zone de réception atteinte. (On comptabilise le nombre de points des 3 essais)

- 1^{er} essai je me réceptionne debout et les 2 pieds côte-à-côte
2^{ème} essai : Je fais un ½ tour
3^{ème} essai : ¾ de tour

➤ PROJETER

CATAPULTE

Descriptif : l'enfant de face par rapport à la direction du lancer pose un pied devant une latte et l'autre pied derrière. Il tient un anneau bras tendu à l'horizontal et en arrière. Le bras est catapulté vers l'avant, l'enfant doit ouvrir sa main au bon moment pour marquer le plus de points possible.

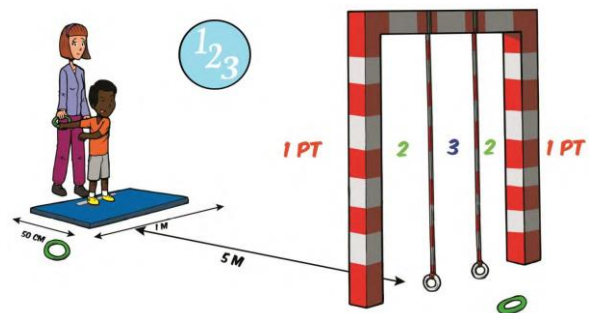
Consignes Enfant :

- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- A la fin du lancer, mes pieds sont toujours de chaque côté de la latte (je peux décoller mes talons lors du lancer).

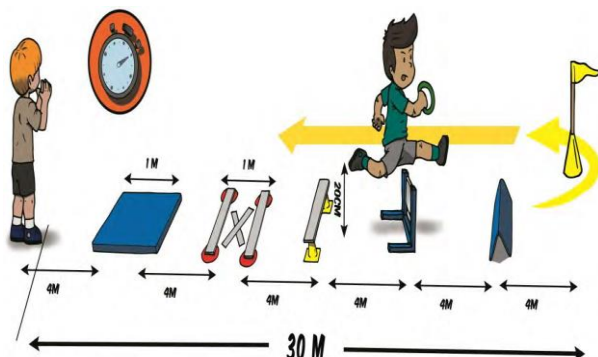
Performance : le nombre de points de la zone atteinte par le projectile. (total des 3 lancers)



➤ SE DEPLACER

Haies Différentes

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



Consigne enfant :

- 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

Le Carré

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.

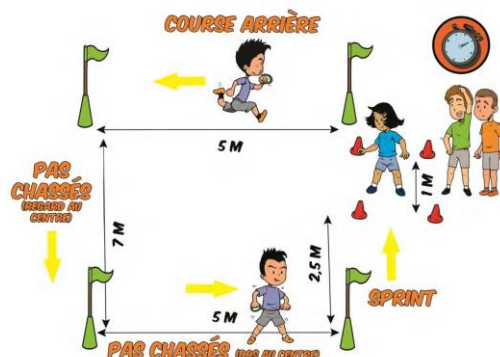
Consigne :

- 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.



Pour les ateliers « Se projeter »

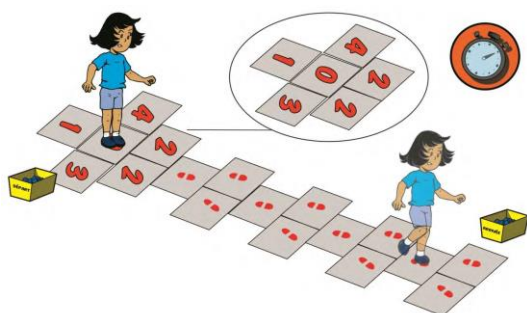
Durée : 5 mn

ATELIER PO

SE PROJETER

➤ *Croix Marelle*

Descriptif : l'enfant commence par un enchaînement de rebonds à 2 pieds sur la croix en respectant l'ordre suivant : « 0 », « 1 », « 0 », « 2 - 2 » (pose pieds écartés sur 2 dalles tandis que les autres rebonds sont pieds serrés sur la même dalle), « 0 », « 3 », « 0 », « 4 » « 0 » puis enchaîne la marelle en respectant le rythme de rebonds 2 pieds / cloche-pied. Il fait un aller-retour en ayant pris un bouchon au départ et le dépose à l'autre extrémité du parcours.



Consigne Enfant :

- je rebondis en posant mes pieds sur les dalles ou les tracés.

Critère de réalisation :

- je vais le plus vite possible en respectant les rythmes de rebonds imposés sur la croix et la marelle.

Performance : le nombre de bouchons transférés

PROJETER

➤ *Chasse Pose-Pousse*

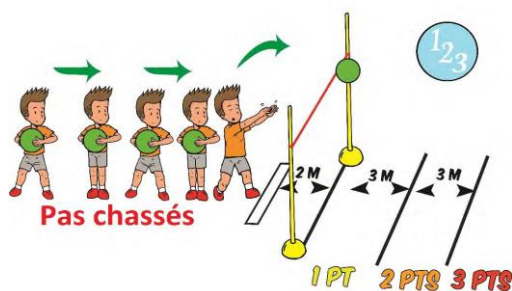
Consignes :

- 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).

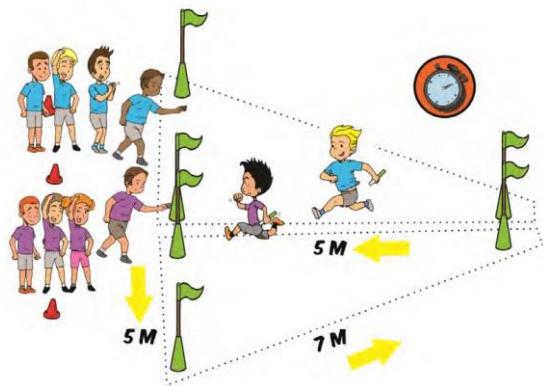
Performance : le nombre de points de la zone atteinte par le projectile.



SE DEPLACER

➤ Le Triangle

Descriptif : au signal sonore un enfant de chacune des équipes part en courant, effectue le parcours triangulaire le plus vite possible, transmet le témoin à un équipier et ainsi de suite.



Consigne Enfant :

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

Critère de réalisation :

- je gagne du temps aux passages des jalons et au moment de la transmission.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.

➤ Défi Haies

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.

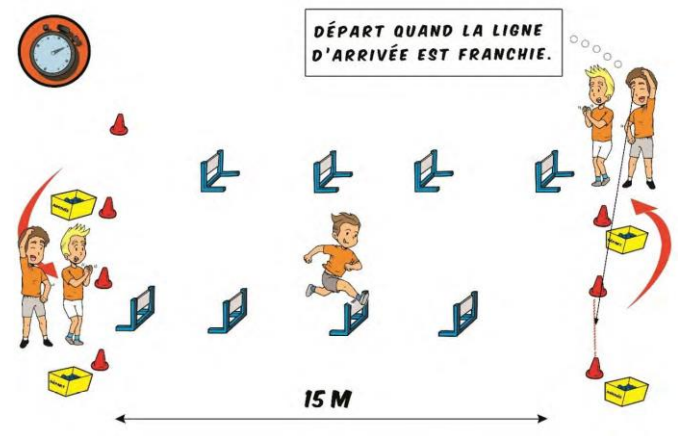
Consignes :

- 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.



Pour les ateliers « Se projeter »

Durée : 5 mn

Pour les ateliers à points :

Durée 2'5 : les enfants tour à tour font le maximum de passage