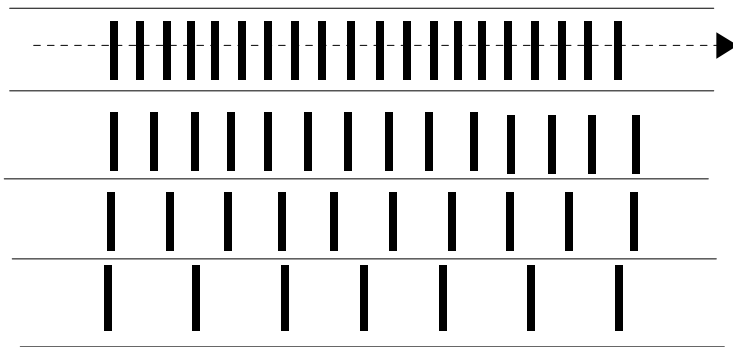


ATELIER 1

Parcours de lattes

Dispositif

3 / 4 couloirs de lattes espacées d'intervalles réguliers.



Consignes

1 - Dans un premier temps, laisser les enfants tester leur foulée sur les différents couloirs.

Veiller à mettre en place un sens de retour sur le côté.

2 - variables pour conduire la progression des élèves

franchir chaque couloir sans déplacer les lattes en s'appuyant sur la progression suivante.

Les élèves doivent franchir plusieurs fois le même couloir avant de changer (au moins 4 fois)

1 - en sautant pieds joints

2 - en ayant droit à un seul appui entre chaque latte et en alternant droite / gauche (D / G)

Pour les plus grands :

3 - en enchaînant deux cloches-pieds successifs (D-D-G-G-...)

4 - en ayant deux appuis alternés (DG / DG /...) entre chaque latte

ATELIER 2

Course de vitesse

Consignes pour organiser progressivement l'atelier

Principe général

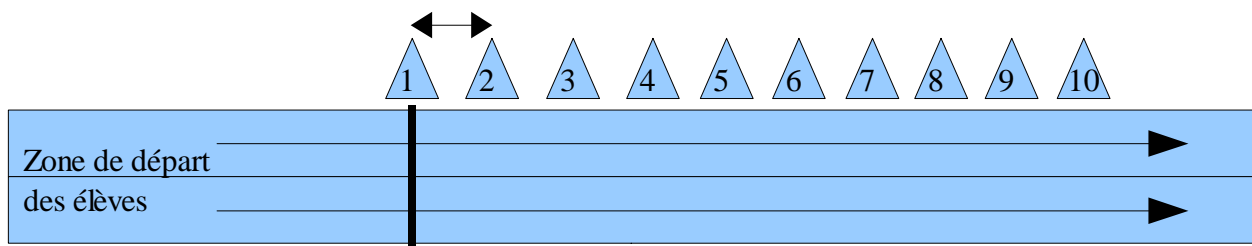
But pour les élèves : franchir la plus grande distance pendant un temps limité à 7 secondes

Dispositif

Les élèves choisissent de partir quand ils veulent. Le chronomètre est lancé au moment où les élèves passent sur la ligne de départ.

Au terme des 7 secondes, la performance de l'élève correspond au nombre atteint.

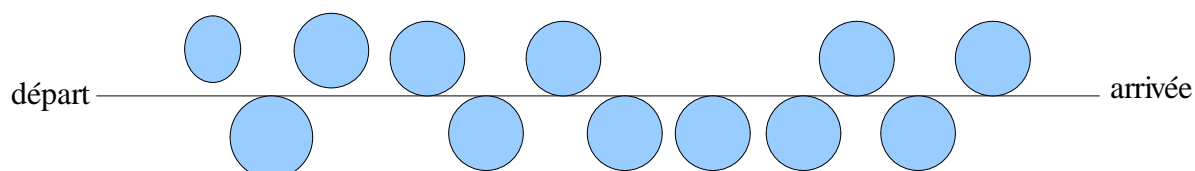
3 m



Départ réel :
Démarrage du
chronométrage

ATELIER 3

Dédale de cerceaux



Consignes

1 - Dans un premier temps, laisser les enfants tester leur foulée sur les différents couloirs.

Veiller à les utiliser en mettant en place un sens de retour sur le côté.

2 - variables de progression pour les élèves

Franchir des cerceaux placés en série avec des appuis déterminés :

1- franchir tous les cerceaux sans poser de pieds en dehors

2- franchir les cerceaux en alternant pied droit / pied gauche

3- franchir les cerceaux en appui pied droit à droite de la ligne et en appui pied gauche à gauche de la ligne.

Il est possible de franchir les cerceaux en sauts pieds-joints mais cette option est davantage traumatisante. Il faudra donc la réserver à des élèves bien échauffés.

ATELIER 4

Les déménageurs

Le déménageur

Objectif : apprécier le résultat de son action en mesurant sa performance à l'aide d'indicateurs concrets et visibles

But pour l'élève : vider le plus vite possible la caisse de son équipe (un seul objet peut être transporté par un élève / un seul élève peut courir)

Matériel : plots de marquages, 15 à 20 objets déplaçables (petits sacs, blocs mousse) mais qui ne roulent pas, caisses

Dispositif

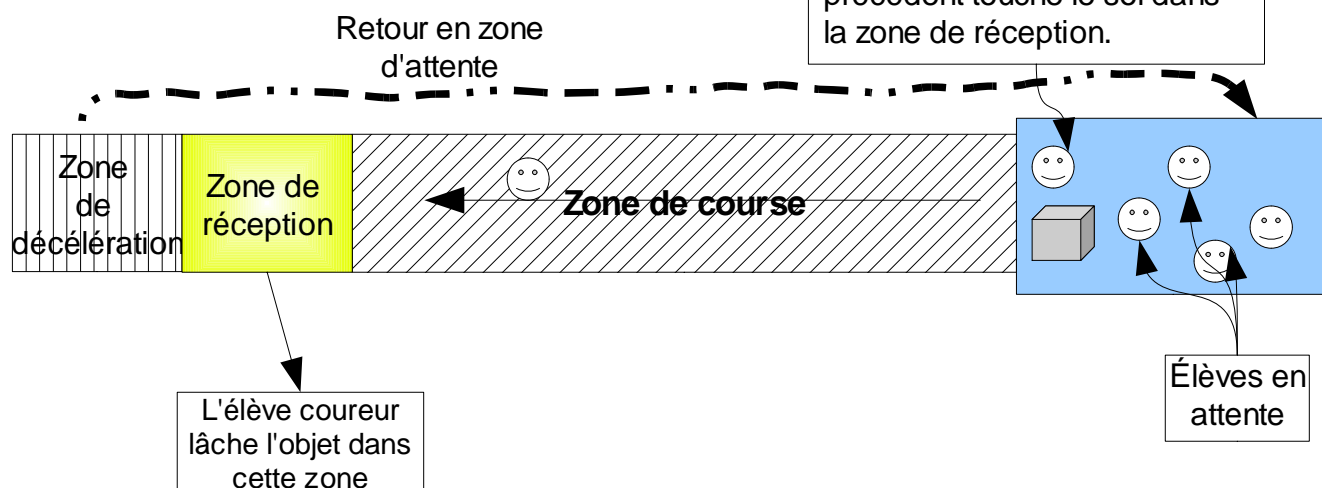
L'espace est partagé en 4 zones :

Zone d'attente dans laquelle se trouve la caisse d'objets

Zone de course

Zone de dépose des objets

Zone de décélération



Déroulement

Lorsque le premier coureur part, le second se prépare et saisit un objet sans sortir de la zone d'attente.

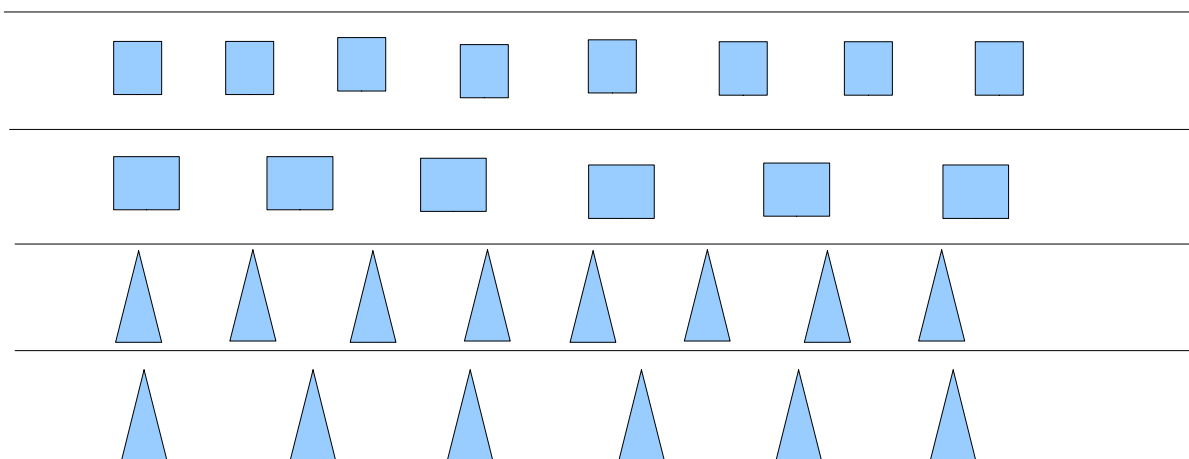
Il démarre lorsque le premier objet entre en contact avec le sol dans la zone de réception.

Chaque coureur revient par un passage latéral matérialisé.

Plusieurs ateliers peuvent être installés en parallèle.

ATELIER 5

Franchissement



Dispositif

2 couloirs de tapis espacés régulièrement

Dans chacun des couloirs, les tapis sont espacés régulièrement mais différemment selon les couloirs.

But : Effectuer plusieurs passages sans poser le pied sur les tapis.

Consignes :

1- franchir librement chaque couloir

Veiller à utiliser les couloirs dans un seul sens avec retour sur le côté

2 - imposer un nombre d'appuis entre chaque tapis (2 puis 3) sans modifier l'écart des tapis (pour les plus grands)

ATELIER 6

Course en durée

Course en durée

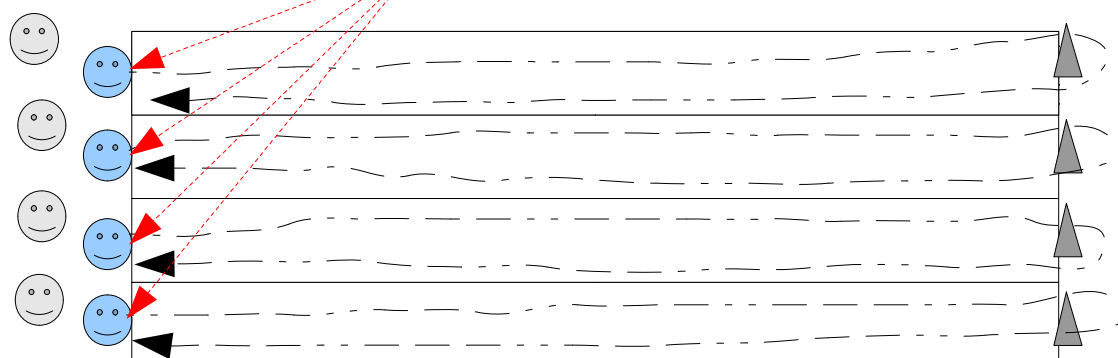
Objectif : éprouver la notion d'effort physique / apprendre à gérer son effort

But pour l'élève : parcourir la plus grande distance et/ou obtenir le plus grand nombre de bracelet pendant un temps de course de 4 minutes

Dispositif

Élèves coureurs : ils doivent effectuer un aller et retour en passant derrière le cône situé à 20 m. Ils doivent effectuer le plus grand nombre d'aller/retours pendant 4 minutes

Élèves observateurs : ils donnent un bracelet à chaque tour effectué par le coureur



Les élèves ne parviennent pas à organiser un déplacement régulé. Ils alternent course et marche. L'objet d'apprentissage n'est pas de les amener à courir avec régularité mais de leur permettre de comprendre comment ils courent pendant le temps de référence.

Variable 1 : Les aller/retours ne seront pas évalués de la même façon si l'élève court ou marche –

Par exemple :

déplacement en marchant = bracelet jaune

déplacement en courant = bracelet rouge

Variable 2 : Avant chaque aller/retour, l'élève indique s'il va courir ou marcher.

L'annonce est prise en compte dans l'évaluation : le bracelet lui sera remis s'il fait ce qu'il a annoncé.

Cette variable concerne principalement la GS.

ATELIER 7

Lancer de vortex

Consigne

But : lancer le plus loin possible un vortex dans une zone graduée

1- Dans un premier temps laisser les élèves essayer librement de lancer à tour de rôle.

2- Organiser les lancers dont on retiendra les performances

ATELIER 8

Lancer de ballons lourds ou encombrants

Consigne situation 1

But 1 : lancer le plus loin possible un ballon dans une zone graduée

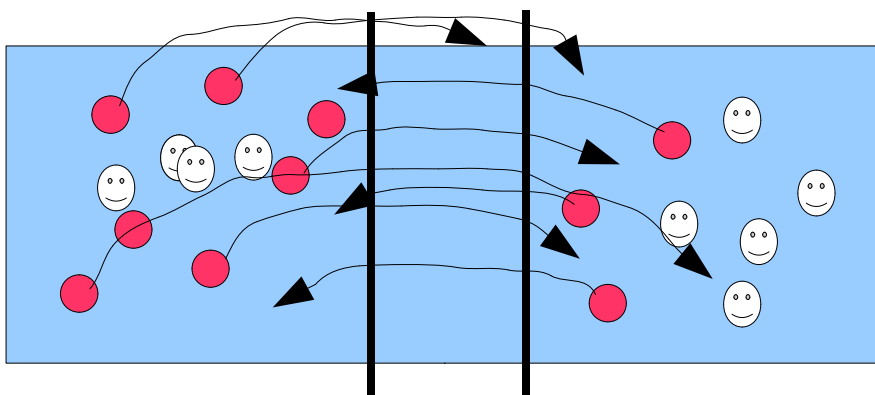
But 2 : lancer par dessus 1, 2 ou 3 jalons ou un espace déterminé

1- Dans un premier temps laisser les élèves essayer librement de lancer à tour de rôle.

2- 2 options :

A - Organiser les lancers dont on retiendra les performances sans les noter sur la feuille

B - Mettre en place un jeu de renvoi des ballons d'une zone à l'autre



Consigne situation 2

Effectuer un parcours déterminé avec le moins de lancers possibles.

Le parcours est matérialisé par des cônes de départ et d'arrivée.

Il s'agit pour les élèves de lancer le ballon le moins de fois possible pour franchir la zone.

Ils devront se placer à l'endroit de la chute du ballon pour effectuer le lancer suivant.

ATELIER 9

Lancer de ballons lourds ou encombrant

Consigne

But : faire rebondir une balle contre le mur pour qu'elle roule le plus loin possible en arrière

1- Dans un premier temps laisser les élèves essayer librement de lancer à tour de rôle.

2- Différencier des rôles de lanceurs et de récupérateurs

Matérialiser avec des cônes la zone de lancement.

Variable : les élèves lancent les balles en position assise

ATELIER 10

Lancer de sacs de graines

Consigne

But : lancer le plus loin possible un sac de graines dans une zone graduée

1- Dans un premier temps laisser les élèves essayer librement de lancer à tour de rôle.

2- Organiser les lancers dont on retiendra les performances.

ATELIER 11

Saut en longueur

Consigne

But : sauter le plus loin possible en partant depuis la « table » (plateau surélevé au bord du sautoir)

1- Dans un premier temps laisser les élèves essayer librement de lancer à tour de rôle.

Commencer pieds joints au bord du plan haut ou du sautoir

Prendre un petit élan de quelques foulées (4 à 6 foulées)

2- Organiser les sauts dont on retiendra les performances.

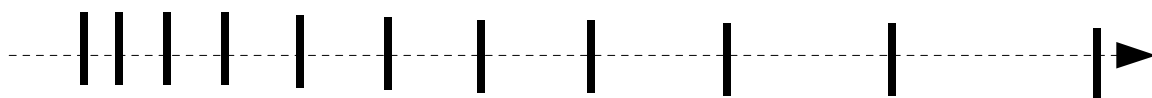
Variables : installer un obstacle qui doit être franchi.

Celui-ci oriente la trajectoire vers le haut.

Installer un cône bas que l'élève devra percuter avec les 2 pieds

ATELIER 12

Foulées bondissantes



Consigne

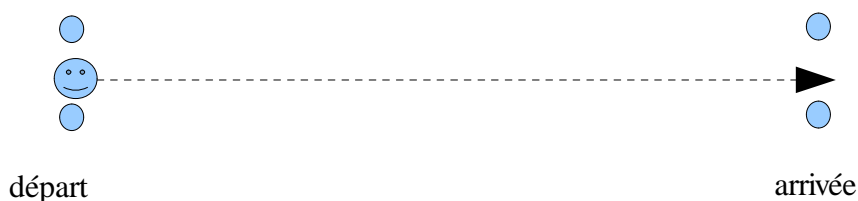
But : chercher à atteindre la zone la plus éloignée du départ

1- Dans un premier temps laisser les élèves essayer librement de lancer à tour de rôle.

2- Imposer un seul appui entre chaque latte

ATELIER 13

Franchir un espace avec le moins de sauts



Consigne

But : chercher à atteindre l'arrivée avec le moins de sauts possible

1- Franchir l'espace à pieds joints

2- Déposer un cône à chaque réception de saut ; compter le nombre de cônes en fin de parcours

Au début séparer départ et arrivée de quelques mètres (4 mètres maxi)

Augmenter ensuite l'écart sans dépasser 6 mètres.

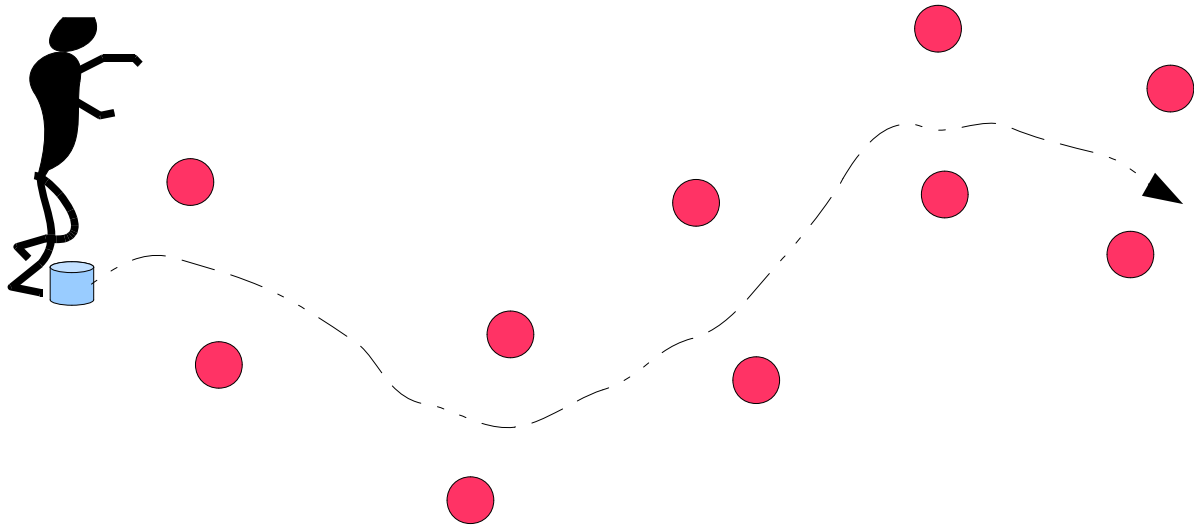
ATELIER 14

Pousse palet

Consigne

But : déplacer un palet en bois en le poussant avec le pied d'appui à cloche pied

Dispositif

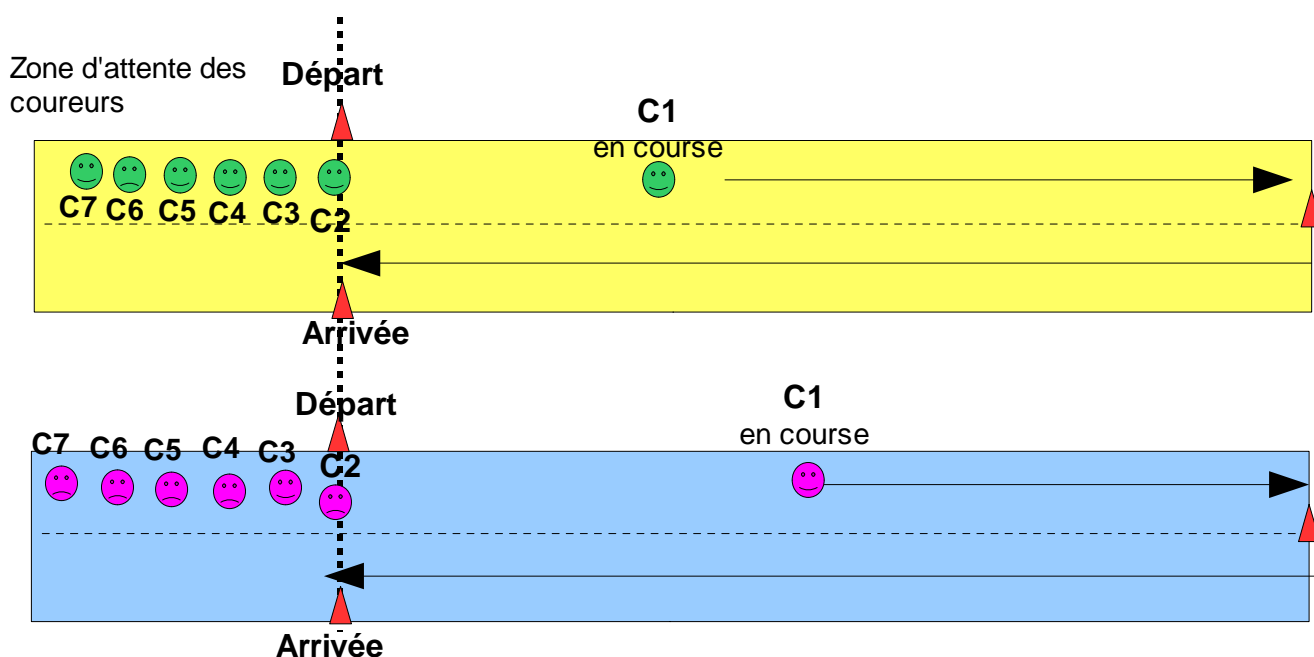


ATELIER 15

Relais

Cycle 1

Les deux équipes qui sont associées se rencontrent en parallèle sur les deux aires de relais représentées en jaune et bleu ci-dessous.



Déroulement

1. Le coureur 1 part au signal (donné par le responsable de l'atelier), il passe derrière le cône placé à l'extrémité de son couloir.
 2. Pendant ce temps, le coureur 2 se met en place dans la même position que le coureur 1 en attente de départ.
 3. Le coureur 1 transmet le témoin au coureur 2. Le coureur 2 passe derrière le cône.
 4. Pendant ce temps, le coureur 3 se met à la place du coureur 2 en attente, en position de départ.
 5. Et ainsi de suite jusqu'à ce qu'un nombre égal de coureurs ait couru pour le compte de chaque équipe.
- Si les équipes sont composées de 6 élèves, le relais concerne les 6 élèves.
Si les deux équipes n'ont pas un nombre égal de coureurs, un de ceux-ci fait un second relais, non consécutif au premier pour effectuer le même nombre de relais.