

ATELIER 1

Course de vitesse

Consignes pour organiser progressivement l'atelier

Principes généraux :

Chronométrateurs (1 par coureur)

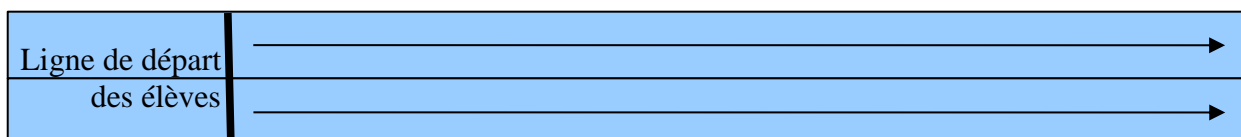
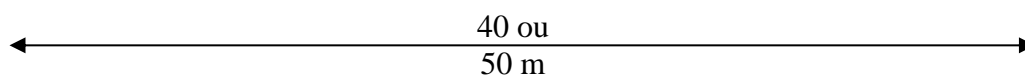
Les coureurs partent au signal donné (par ex. : baisser le bras).

But pour les élèves : Parcourir la distance (40 ou 50 m) dans le moins de temps possible.

Dispositif

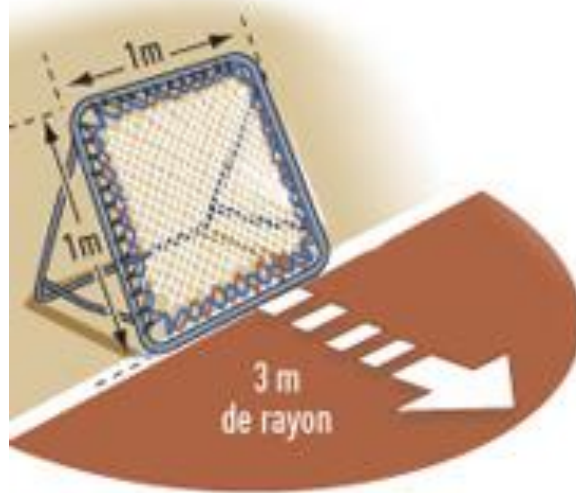
Organiser le départ et chronométrer la durée de course + compléter la feuille de résultats.

Les élèves de CP/CE1 courent 40 m, ceux de CE2/CM1/CM2 courent 50 m.



ATELIER 3

Lancers sur Tchoukball



Consigne

But : lancer sur une cible et rattraper

Je lance ma balle sur la cible et je la rattrape (ou un camarade la rattrape).

Variables possibles :

Distance de tir, distance de réception (pour le camarade), angle de tir.

ATELIER 4

Labyrinthe d'orientation

Journée Course d'orientation
USEP

www.ffcoorientation.fr

CLASSE SPORTS
D'ORIENTATION
2014
COURSE AU PROGRAMME

O+ est un projet ludique et pédagogique destiné aux jeunes et mis en place par la Fédération Française de Course d'Orientation

5 Lab'O 12 Balises VALDAHON (25)

FFCO
Course d'Orientation
Fédération Française

Consigne

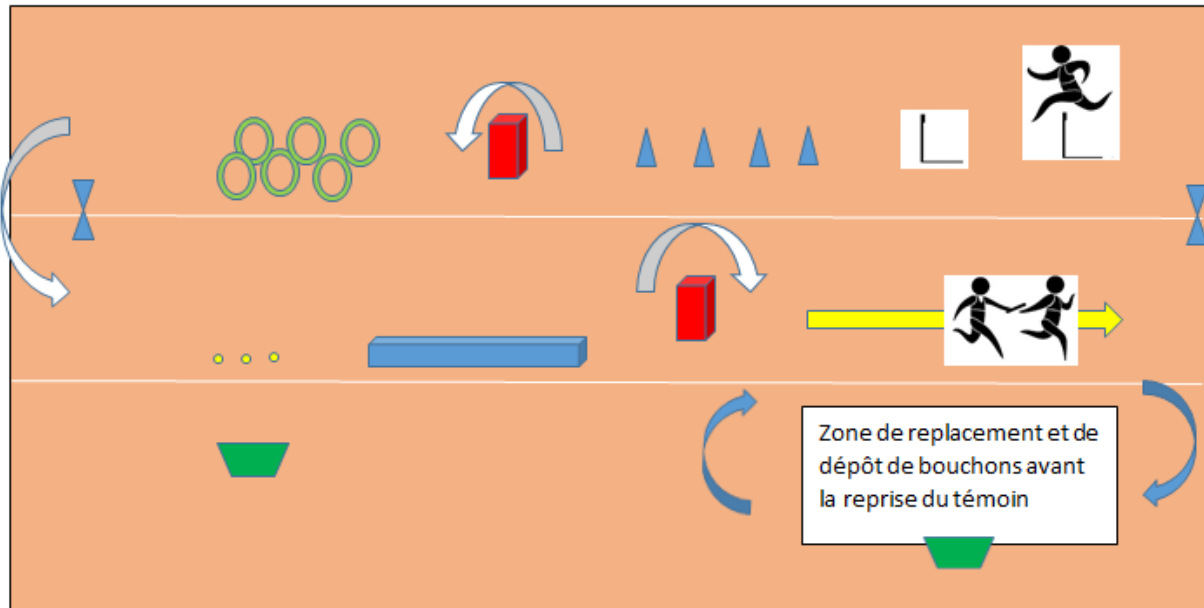
**But : Se repérer simultanément sur un plan
et sur le terrain tout en se déplaçant**

**A l'aide du plan, je vais chercher tous les balises dans l'ordre
indiqué et dans le moins de temps possible.**

**Critère de réalisation : L'ensemble des balises à bien été trouvé
dans l'ordre défini.**

ATELIER 5

Relais athlétique



Consigne

But : Adapter ma course en fonction des obstacles

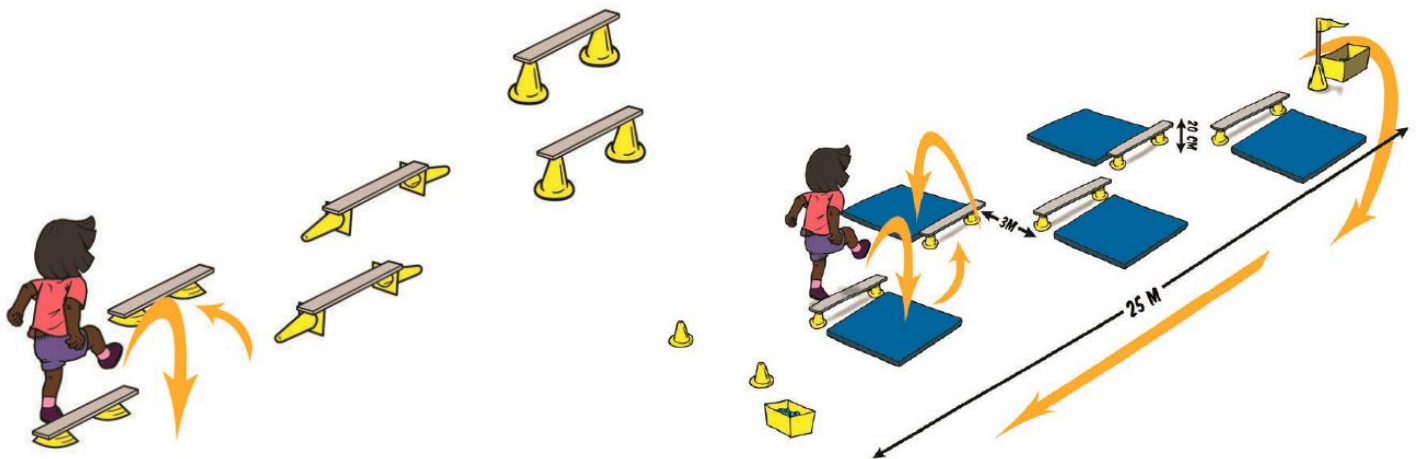
Pour l'aller : Départ au signal, franchir les haies, enchaîner le slalom puis sauter par-dessus le step, traverser le dédale de cerceaux

Pour le retour : $\frac{1}{2}$ tour, récupérer les 3 balles à lancer, traverser le pont, sauter par-dessus le step et finir par un sprint

Retour dans la zone de remplacement pour prise et dépôt de bouchon de comptage avant de se mettre en attendre du relais suivant.

ATELIER 7

Déplacements en crabe



Consigne

But : franchir latéralement

Atelier 1:

But pour les élèves : Franchir latéralement des obstacles de plus en plus hauts.

Critère de réalisation : je franchis les obstacles avec la jambe du côté de l'obstacle.

Relais crabe : 2 équipes en opposition.

But pour les élèves : Réaliser le parcours et ramener une balle dans le moins de temps possible.

Critère de réalisation : La boîte cible a été entièrement vidée.

ATELIER 8

Lancer de vortex



Consigne

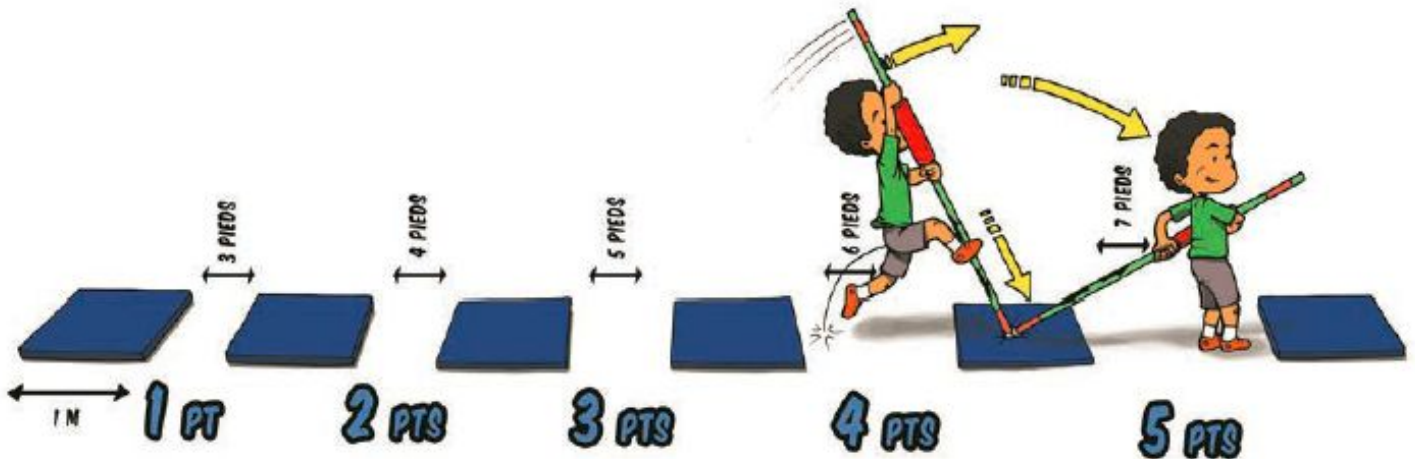
But : lancer le plus loin possible un vortex dans une zone graduée

- 1- Dans un premier temps laisser les élèves essayer librement de lancer à tour de rôle.
- 2- Organiser les lancers. On notera les performances sur la feuille de résultats.

Zone d'attente	Zone de lancer					2m ↔										
----------------	----------------	--	--	--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ATELIER 9

Découverte de la perche



Perche verticale, je place ma main le plus haut possible sans décoller les talons.

Lors du saut, ma main la plus haute ne bouge pas ! Si j'ai progressé je peux monter ma main (équivalent de 1 à 2 mains)

Consigne

But : Se suspendre pour sauter loin

Je franchis les tapis à intervalles progressifs en restant au niveau de mon emplacement de réception.

Une fois la traversée effectuée, l'élève partenaire repart en faisant la même situation.

Critère de réalisation : je me réceptionne debout.

Evolution possible avec 2 ou 3 pas d'élan et/ou essayer de franchir la plus grande distance sans toucher le sol.