

# ATELIER 1

## Course de vitesse

### Consignes pour organiser progressivement l'atelier

#### Principes généraux :

4 chronomètres (1 par coureur)

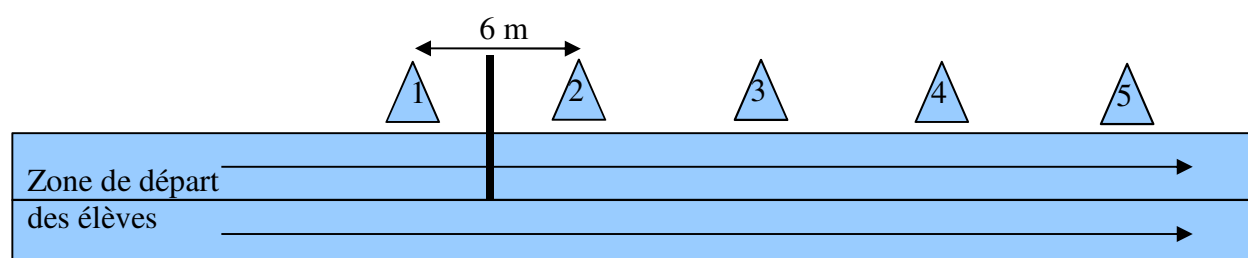
Les 4 coureurs partent au signal donné (par ex. : baisser le bras)

But pour les élèves : franchir la plus grande distance pendant un temps limité de 7 secondes (si possible utiliser un compte à rebours)

#### Dispositif

Le chronomètre est déclenché 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.



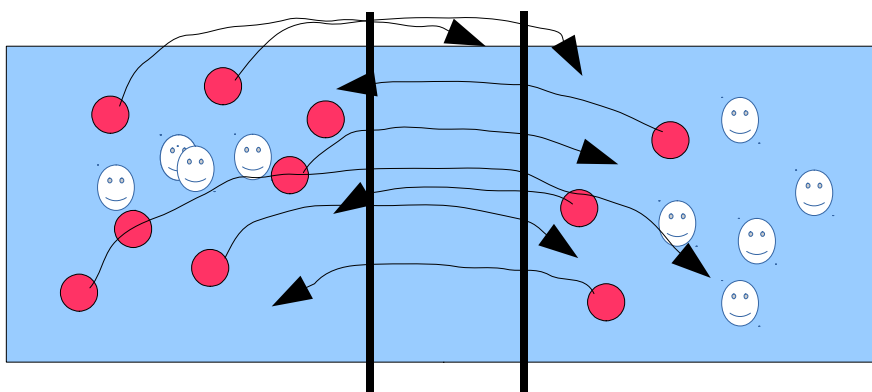
Départ réel :  
Démarrage du  
chronométrage

## ATELIER 2

### Balles brûlantes

#### Consigne

**But : vider son camp du plus grand nombre de ballons possible pendant un temps limité**



- 1- Dans un premier temps laisser les élèves essayer librement de lancer à tour de rôle.
- 2- Organiser le jeu en répartissant les élèves dans les deux camps.

# ATELIER 3

## Les déménageurs

**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

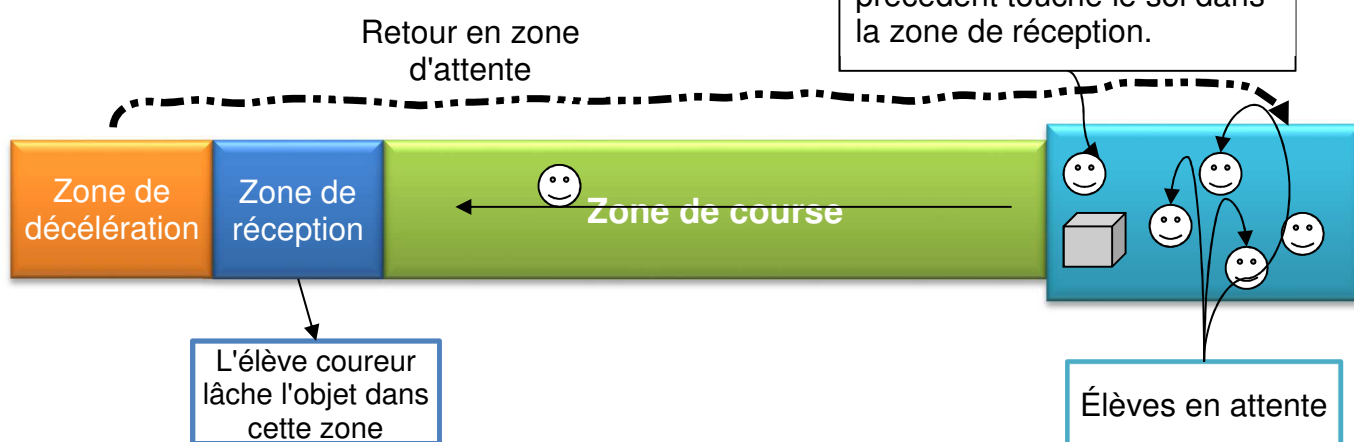
L'espace est partagé en 4 zones :

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 4

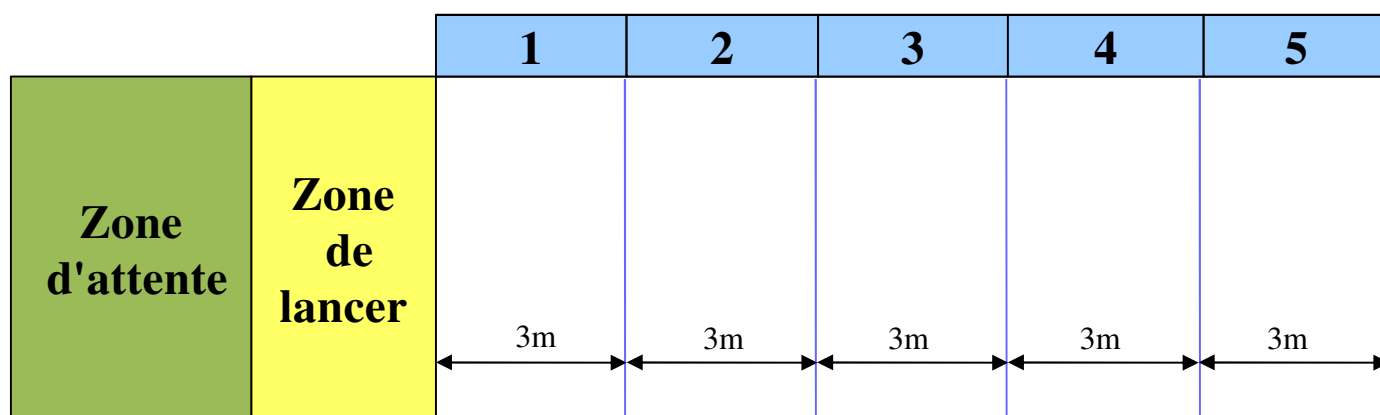
## Lancer de vortex



### 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.**

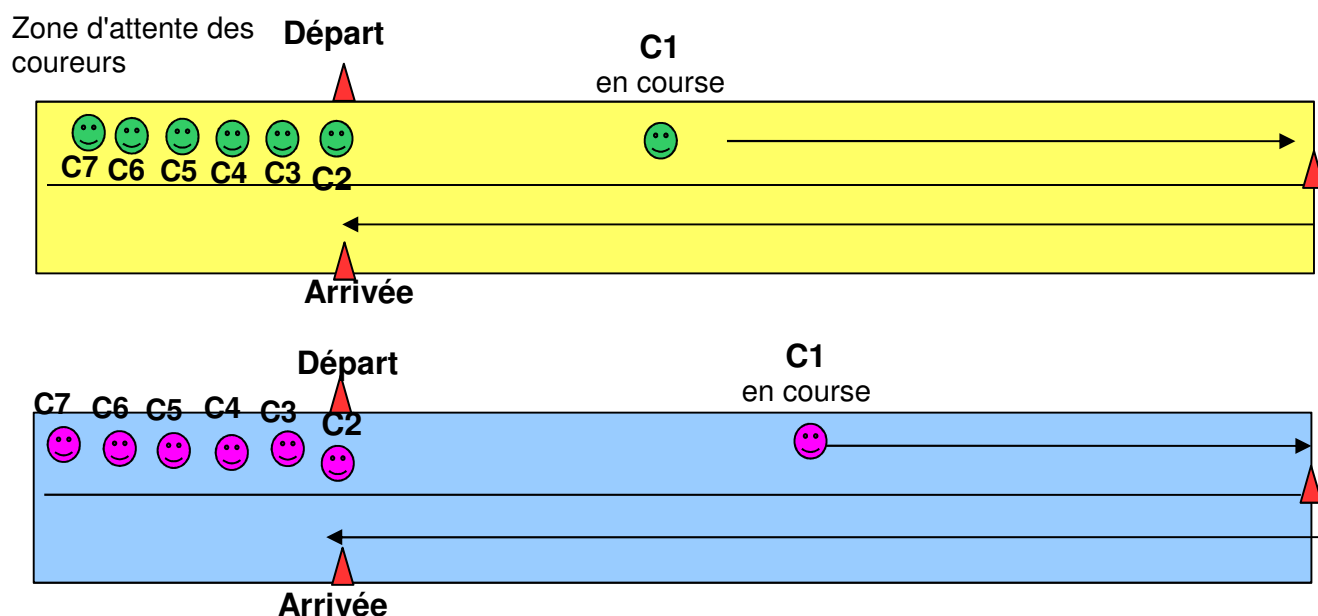


# ATELIER 5

## 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.

# ATELIER 6

## Lancer dans une zone



### Consigne

But : lancer par-dessus une ligne haute

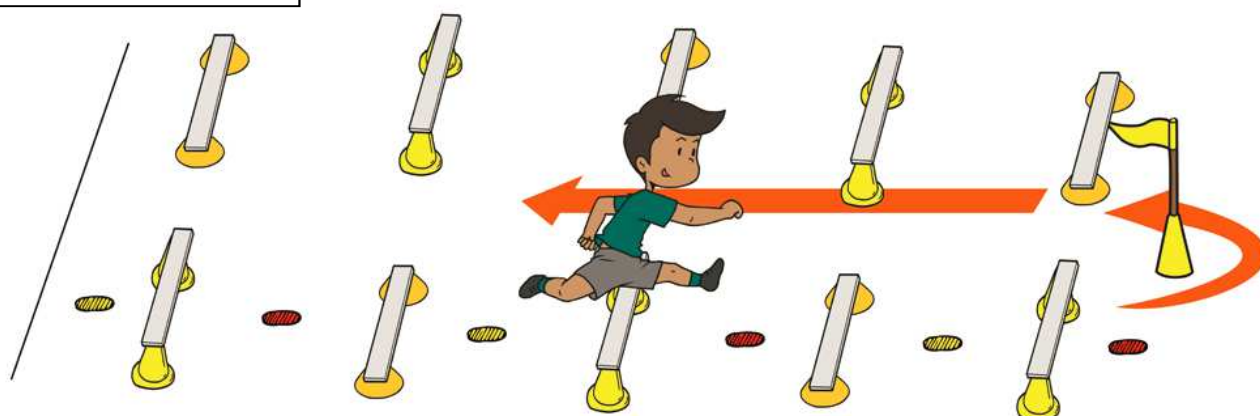
Mettre en place une réserve d'objets

Le fil est tendu entre deux poteaux fixés à la barrière du stade.

# ATELIER 7

## Franchir des obstacles en courant

Obstacles hauts et bas



Intervalles surprises



### Consigne

**But : Adapter ma course en fonction des obstacles**

**Obstacles hauts et bas**

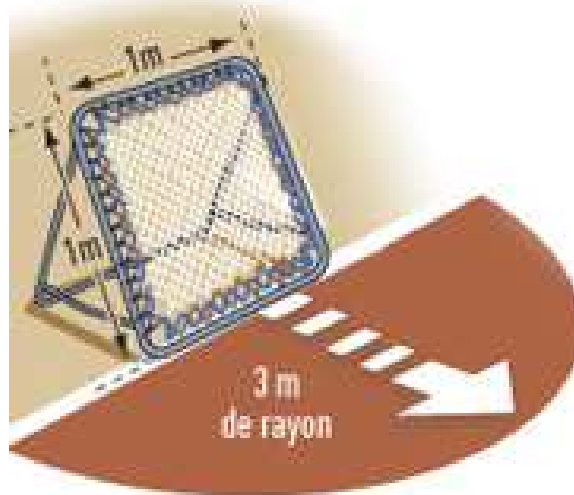
**Je franchis tous les obstacles sans les renverser.**

**Intervalles surprises**

**Les intervalles étant aléatoires, j'adapte ma course aux distances inter obstacles.**

## ATELIER 8

### Lancer sur cible 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).