



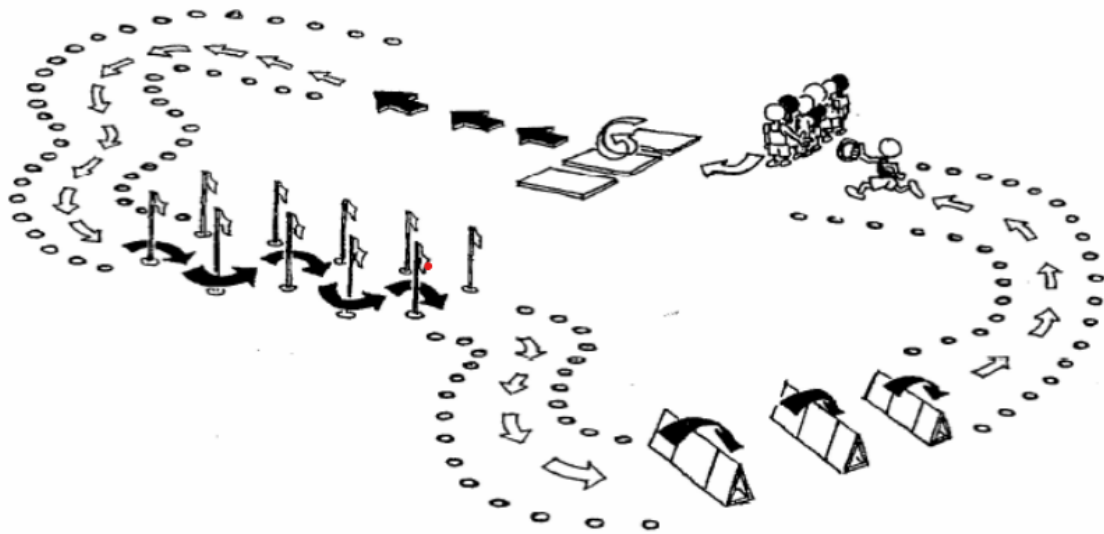
FICHES EXPLICATIVES DES ATELIERS

ANIMATION DU SAMEDI 16 MARS

AU STADIUM JEAN PELLEZ

RAPPEL : Certains ateliers peuvent évoluer le jour même en fonction du matériel et de la place disponible. Merci de votre compréhension.

RELAIS F1 EVEILS



Il s'agit d'une course de relais sur un parcours.

Les participants se placent en colonne derrière la zone de départ

→ Chaque équipier réalise le parcours (roulade ; haies ; cerceaux cloche pieds ; slalom) correctement et le plus vite possible puis revient en sprint sur le côté pour passer le relai à son coéquipier.

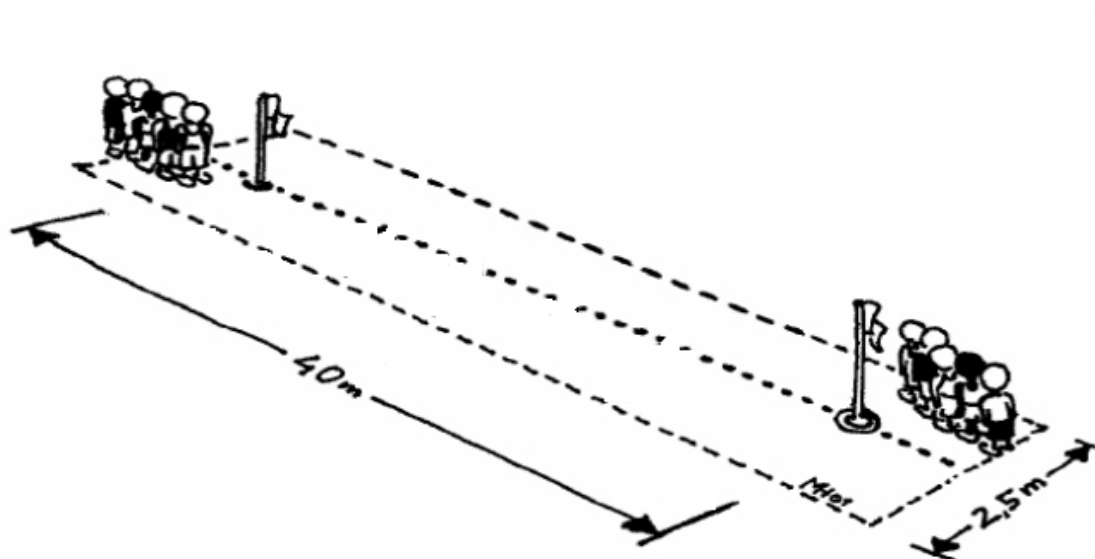
→ Le chronomètre est déclenché quand le premier part, il est arrêté quand le dernier arrive. Chaque équipe pourra faire 2 ou 3 passages selon le temps.

Le calcul des points :

- On retient le meilleur temps sur les 2 ou 3 réalisés.

- Les points seront attribués par les « juges » au moment du classement. L'équipe qui a réalisé le meilleur temps aura le plus de points et inversement.

RELAIS NAVETTE EVEILS



Il s'agit d'une épreuve de vitesse et d'obstacles en relais. L'équipe est divisée en deux groupes. Chaque groupe se positionne à une zone de départ située de chaque côté du parcours.

→ Le premier d'un côté part et donne le témoin à son équipier qui l'attend en face. Celui-ci part et donne le relai à celui qui l'attend en face et ainsi de suite.

→ Le relai se termine lorsque tous les enfants ont fait un aller (*on peut pour le deuxième passage échanger les équipes de place pour que les enfants réalisent le parcours dans les deux sens*).

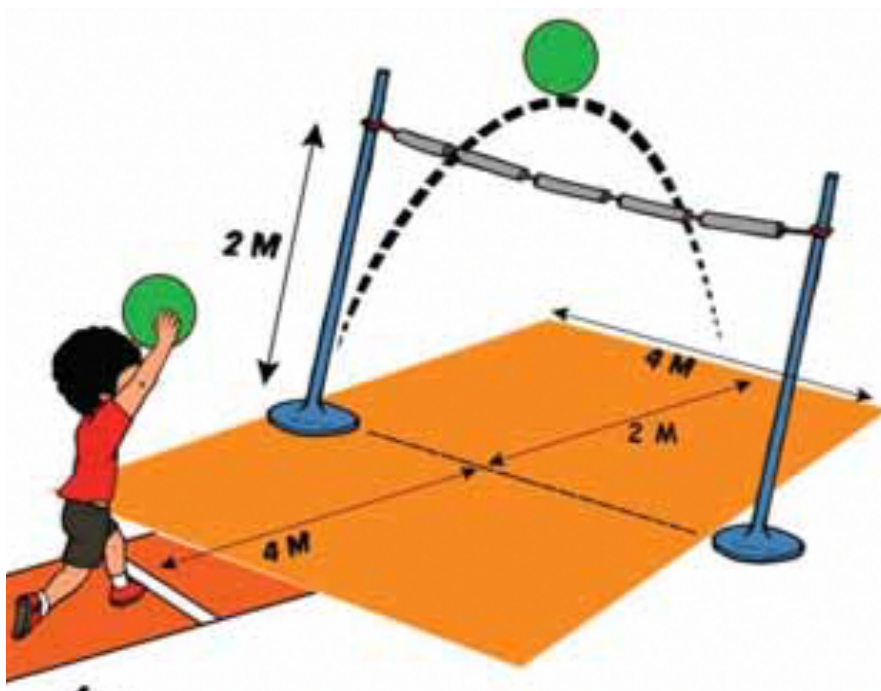
→ Le chronomètre est déclenché quand le premier part, il est arrêté quand le dernier arrive. Chaque équipe pourra faire 2 ou 3 passage selon le temps.

Le calcul des points :

- On retient le meilleur temps sur les 2 ou trois réalisés.

- Les points seront attribués par les « juges » au moment du classement. L'équipe qui a réalisé le meilleur temps aura le plus de points et inversement.

LANCER DE MEDECINE BALL EVEILS



1 zone de lancer est délimitée par des lattes.

1 zones de réception est délimitée à partir de la zone de lancer, avec plusieurs cerceaux répartis à l'intérieur.

L'enfant fléchit sur ses jambes en tenant le medecine ball contre sa poitrine avec ses DEUX mains.

Quand il est prêt il lance le medecine ball

Le calcul des points :

- 1 point si je lance le medecine ball correctement.
- 2 points si le medecine ball atterrit dans la zone.
- 3 points si le medecine ball atterrit dans un des cerceaux.

→ 3 essais par enfant et on additionne le total des trois passages, puis le total de tous les enfants, divisé par le nombre d'enfant dans l'équipe.

SAUT DE GRENOUILLE EVEILS



DESCRIPTION :

Plusieurs tapis sont disposés l'un à la suite de l'autre avec un mètre sur la longueur de tous les tapis.

L'enfant se place accroupi devant le premier tapis puis effectuent 5 sauts de suite. On note la distance qu'il arrive à parcourir en 5 sauts.

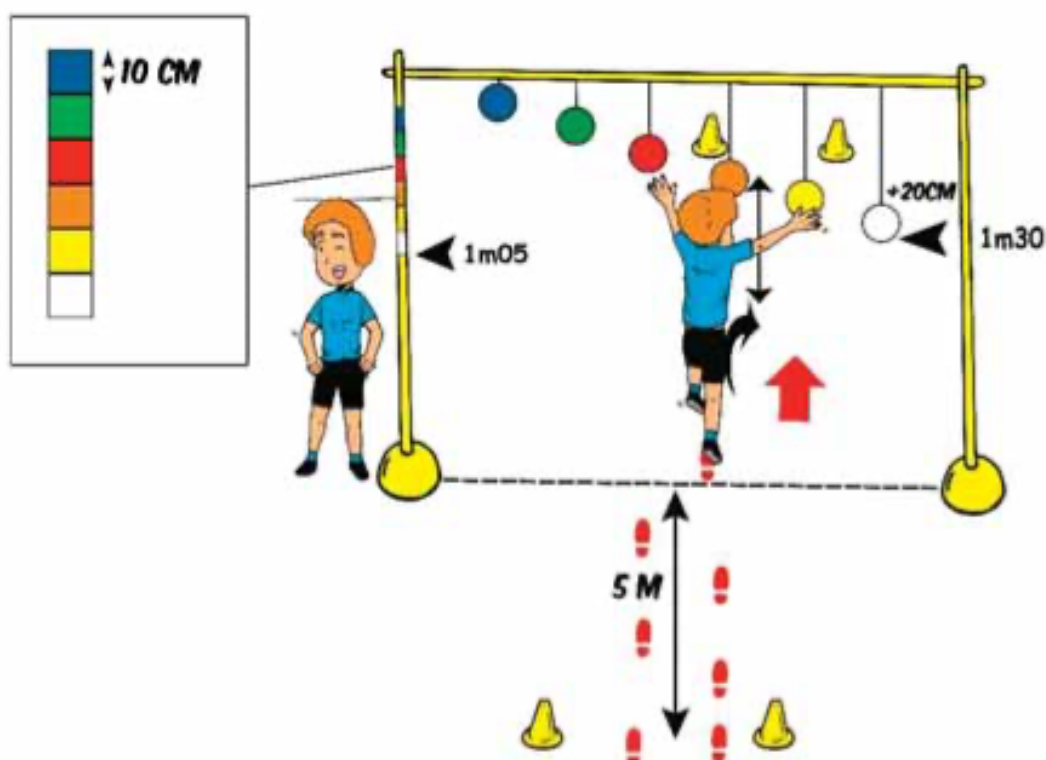
Calcul des points :

→ 3 essais par enfant

→ On garde le meilleur score de chaque enfant puis on additionne tous les meilleurs scores retenus.

→ Les points seront attribués par le « jury » au niveau du tableau des scores.

HAUTEUR EVEILS



La base de la toise est fixée à une hauteur de 1m05 sur le poteau de saut en hauteur (soit 1m10 pour le milieu de la zone blanche).

Départ au niveau des plots et de face par rapport à la barre, j'enchaîne :

- Un déplacement couru rectiligne sur 5 à 6 appuis,
- Une impulsion verticale à un pied sous la barre pour toucher avec le sommet de ma tête la coupelle de la couleur identifiée préalablement,
- Une réception sur un pied pour continuer ma course jusqu'aux plots situé de l'autre côté de la barre.

Le calcul des points :

- 1 point si je touche la cible la plus basse
- 2 points pour la deuxième cible, et ainsi de suite jusqu'à la cible la plus haute.

→ **3 essais** par enfant et on additionne le total des trois passages, puis le total de tous les enfants, **divisé par le nombre d'enfant dans l'équipe.**

PERCHE POUSSINS



Je place mes mains sur la perche puis j'enchaîne :

- Une course d'élan,
- Un piqué dans le cerceau,
- Une réception debout dans le sable et de face (= même orientation que la direction du déplacement).

Comment utiliser la perche ?

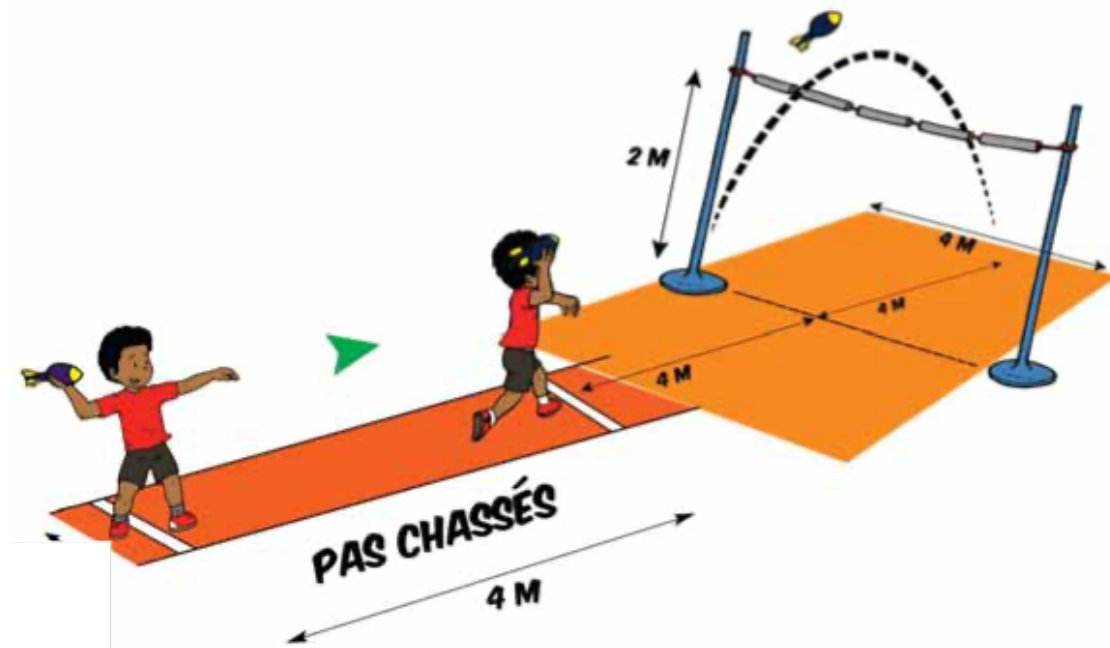
- Pieds à **plats**, la perche contre moi je place ma main « forte » le plus haut possible.
- Je place ma deuxième main au niveau de mes épaules / mon menton.
- Au moment de sauter je passe du côté où ma main est la plus haute.

Le calcul des points :

- 1 point si j'arrive à sauter comme il faut.
- 2 points si je dépasse la première ligne.
- 3 points si je dépasse la 2^{ème} ligne.

→ **2 essais** par enfant, on additionne le total des deux passages, puis le total des points de tous les enfants, **divisé par le nombre d'enfant dans l'équipe.**

LANCER DE VORTEX EVEILS



Départ de profil et pieds décalés par rapport à la latte, je tiens le vortex à bras cassé coude au-dessus de la ligne d'épaules. J'enchaîne :

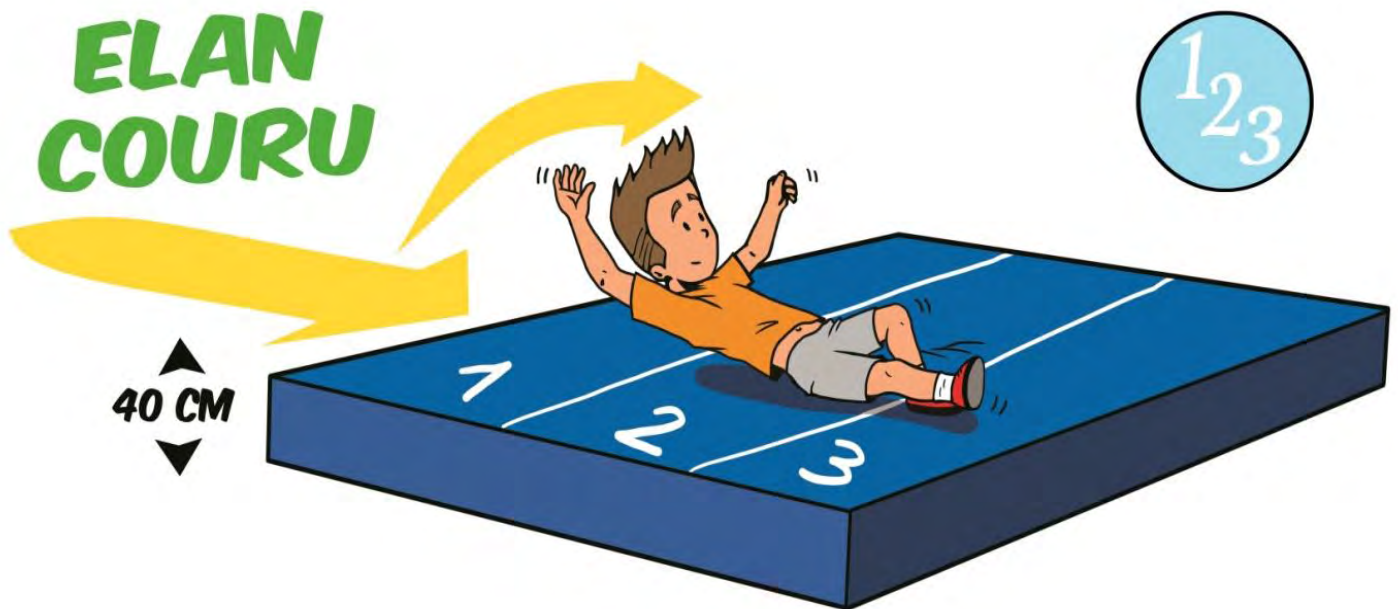
- Un déplacement en pas chassés sur une distance de 4 mètres,
- Une éjection du vortex.

Le calcul des points :

- 1 point si je lance le vortex et qu'il ne passe pas au-dessus du fil.
- 2 points si je passe au-dessus du fil.
- 3 points si je passe au-dessus du fil et derrière la ligne.

→ **3 essais** par enfant, puis on additionne le total des trois passages, puis le total de tous les enfants, **divisé par le nombre d'enfant dans l'équipe.**

LONGUEUR POUSSINS



A la suite d'un élan couru réduit (3 à 4 m), l'enfant impulse à un pied et projette son corps afin d'aller le plus loin possible.

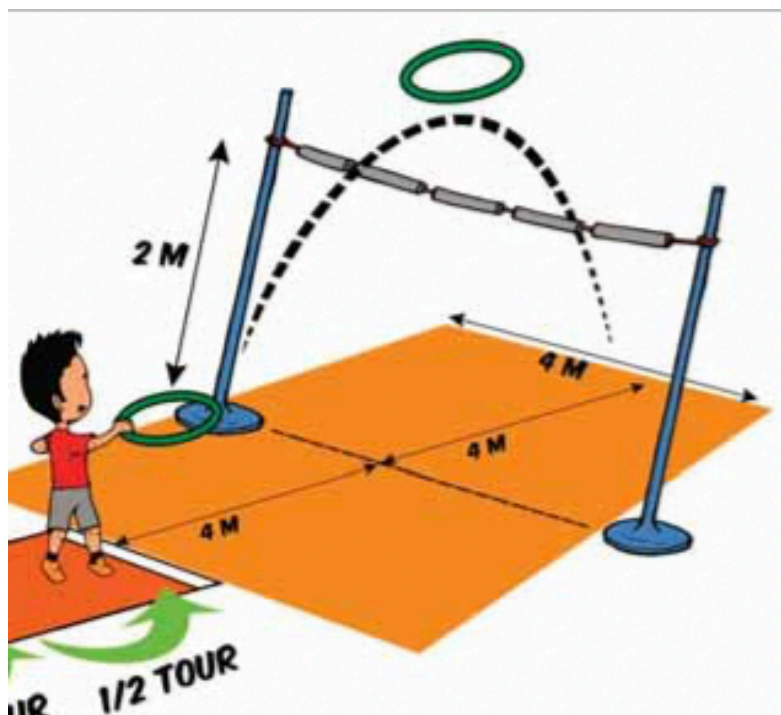
- Je cours pour prendre un peu d'élan.
- J'impulse à un pied.
- Je me réceptionne allongé / assis.

Le calcul des points :

- Chaque zone = 1, 2 ou 3 points.
- Je prends en compte la zone où mes talons atterrissent.

→ **3 essais** par enfant, puis on additionne le total des trois passages, puis le total de tous les enfants, **divisé par le nombre d'enfant dans l'équipe.**

LANCER D'ANNEAUX POUSSINS



L'enfant se met de profil par rapport à la direction du lancer jambes écartées (même écartement que les hanches).

Il tient l'anneau bras demi plié derrière lui.

Une fois l'enfant dans la bonne position, il lance l'anneau en faisant un arc de cercle du bas vers le haut et lâche l'anneau au moment où son bras est déplié dans la diagonale haute devant lui.

Calcul des points :

3 zones sont délimitées :

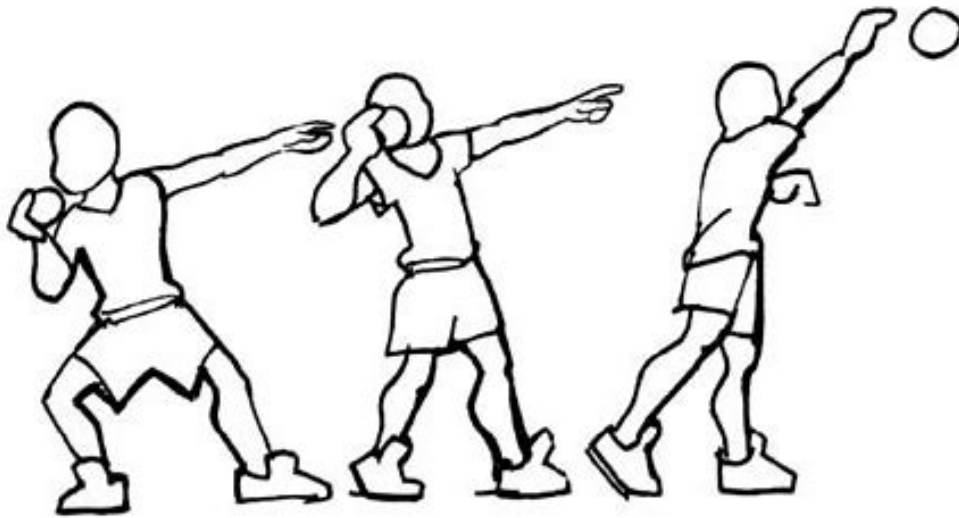
Zone centrale : 3 points

Zones extérieures (droite / gauche) : 2 points

Hors zone : 1 point

→ **3 essais** par enfant, puis on additionne le total des trois passages, puis le total de tous les enfants, **divisé par le nombre d'enfant dans l'équipe.**

LANCER DE POIDS POUSSINS



Descriptif :

L'enfant se positionne dans la position « lanceur de poids » c'est-à-dire de profil pied d'appui ou pied d'appel devant, et recule l'autre pied.

On place le poids contre son cou avec la main arrière puis on tend l'autre bras en diagonale haute devant soi. Une fois l'enfant dans la position, il plie sa jambe arrière et lance. En se servant de ses jambes, il donne de la vitesse à son poids et lance celui-ci le plus haut et le plus loin possible.

Le but étant de viser un des tapis disposés dans la zone « d'atterrissage ».

Calcul des points :

Des zones sont délimitées et rapportent un nombre de points différents :

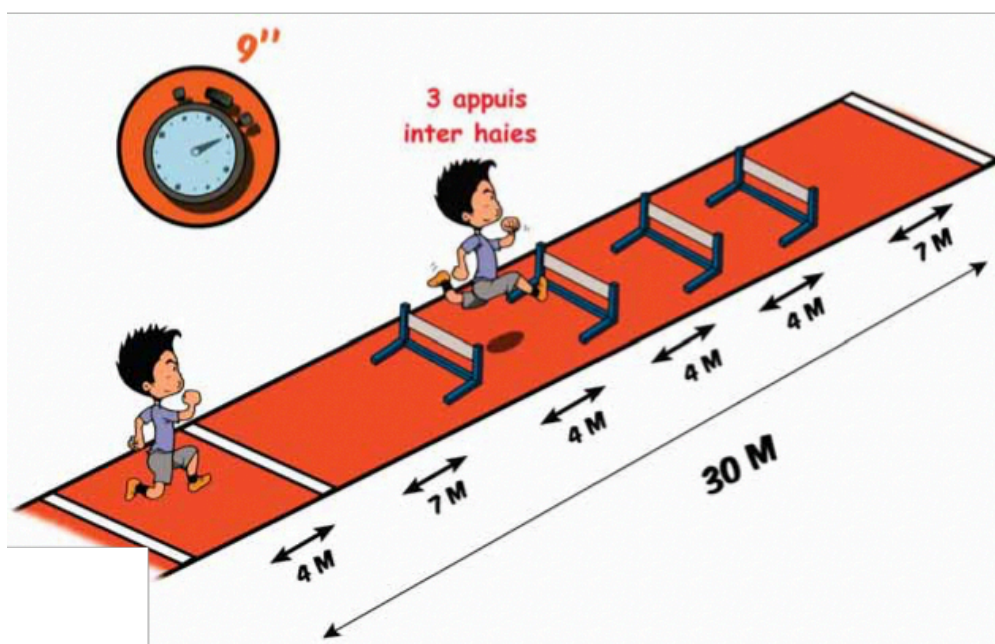
Hors zone : 1 point

Dans la zone mais hors tapis : 2 points

Sur un tapis : 3 points

→ **3 essais** par enfant, puis on additionne le total des trois passages, puis le total de tous les enfants, **divisé par le nombre d'enfant dans l'équipe**

30 M HAIES POUSSINS



Descriptif :

Le premier enfant franchit les haies du parcours en essayant de garder le même pied d'appel ou en essayant d'avoir le même nombre de foulées entre les haies.

Il revient en sprint sur le côté pour passer le relais à son camarade.

Le deuxième enfant se place dans la zone de transmission et part lorsque le premier enfant lui aura tapé dans la main.

→ Le chronomètre est déclenché quand le premier part, il est arrêté quand le dernier arrive. Chaque équipe pourra faire 2 ou 3 passages selon le temps.

S'il y a deux équipes :

Les deux équipes s'affronteront.

Calcul des points :

- On retient le meilleur temps sur les 2 ou 3 réalisés.

- Les points seront attribués par les « juges » au moment du classement. L'équipe qui a réalisé le meilleur temps aura le plus de points et inversement.

RELAIS NAVETTE 30M PLAT POUSSINS

Séparation de l'équipe en deux

Une première partie de l'équipe se positionne au premier plot et l'autre partie de l'équipe en face au deuxième plot.

Le premier participant sprint vers le deuxième participant en face de lui et lui tape dans la main pour donner le relais, celui-ci part en sprintant pour donner le relais au troisième participant en face et ainsi de suite.

→ Le relai se termine lorsque tous les enfants ont fait un aller (*on peut pour le deuxième passage échanger les équipes de place pour que les enfants réalisent le parcours dans les deux sens*).

→ Le chronomètre est déclenché quand le premier part, il est arrêté quand le dernier arrive. Chaque équipe pourra faire 2 ou 3 passage selon le temps.

S'il y a deux équipes :

Deux équipes s'affronteront.

Calcul des points :

- On retient le meilleur temps de chaque équipe sur les 2 ou trois courses réalisées.
- Les points seront attribués par les « juges » au moment du classement. L'équipe qui a réalisé le meilleur temps aura le plus de points et inversement.