

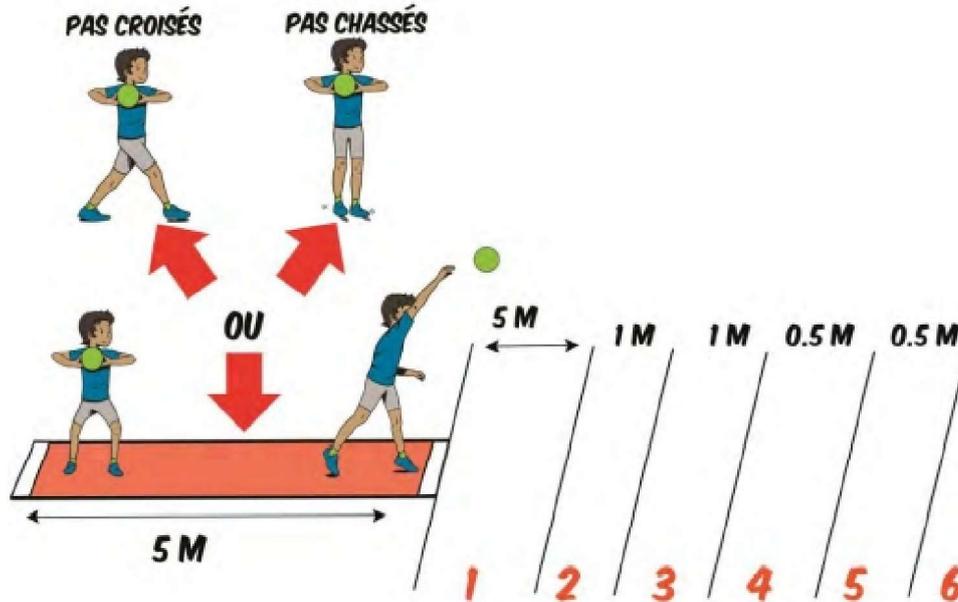
## Atelier 1 : Lancer de médecine-ball

### Educateur

**But :** L'enfant à la suite d'un élan rectiligne projette le medecine-ball le plus loin possible.

### Situation

**Matériel :** medecine-ball de 2 kg pour les garçons et 1,5 kg pour les filles, 2 lattes souples, nécessaire pour le tracé des zones.



**Descriptif :** A la suite d'un élan au choix en pas chassés ou croisés limité à 5 m (demander de maintenir le medecine-ball à 2 mains durant l'élan afin d'éviter les mouvements du projectile), l'enfant éjecte le medecine-ball le plus loin possible avec un bras. Sur les 3 essais autorisés, l'enfant peut, s'il le souhaite, choisir de modifier son mode de déplacement (pas chassés ou croisés). Si une partie ou le pied entier se pose sur la latte souple ou au-delà, l'essai n'est pas mesuré.

### Mesure de performance

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 4 m	4 m - 5 m	5 m - 6 m	6 m - 7 m	7 m - 8 m	> 8 m

1 point bonus sera attribué aux athlètes :

- réalisant correctement la course d'élan
- qui maintiennent le médecine à deux mains puis l'éjecte à une

## Atelier 2 : Saut à la perche

Niveau  
PO

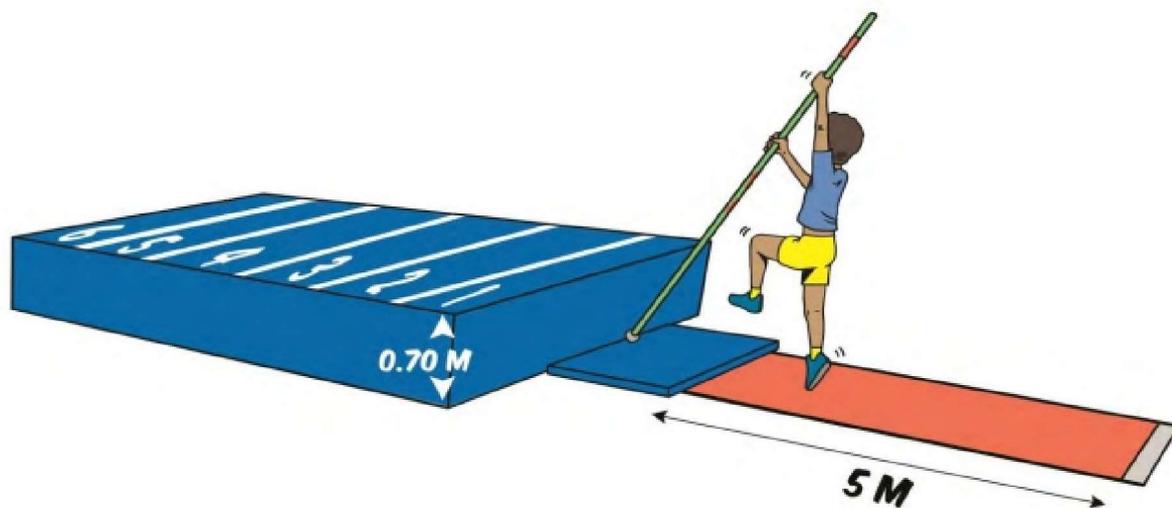
Epreuve  
#7 Saut à la perche en longueur

### Educateur

**But :** L'enfant doit se projeter le plus loin possible en utilisant un engin.

### Situation

**Matériel :** une perche, un mini tapis de 0,5 x 1 m, une latte souple, un tapis d'épaisseur 70 cm, le nécessaire pour le tracé des zones.



**Descriptif :** A la suite d'un élan limité à 5 m, l'enfant impulse avec sa perche en prenant appui sur un mini tapis (0,5 x 1 m) en butée du tapis de réception. L'essai n'est pas mesuré si la perche n'est pas placée sur le mini tapis et/ou si les 2 mains ne restent pas sur la perche à la réception. C'est le point d'impact des talons qui fait référence pour la prise de performance.

### Mesure de performance

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Longueur	< 1 m 50	1 m 50 - 2 m	2 m - 2 m 50	2 m 50 - 3 m	3 m - 3 m 50	> 3 m 50

## Atelier 3 : Course de haies

Niveau  
PO

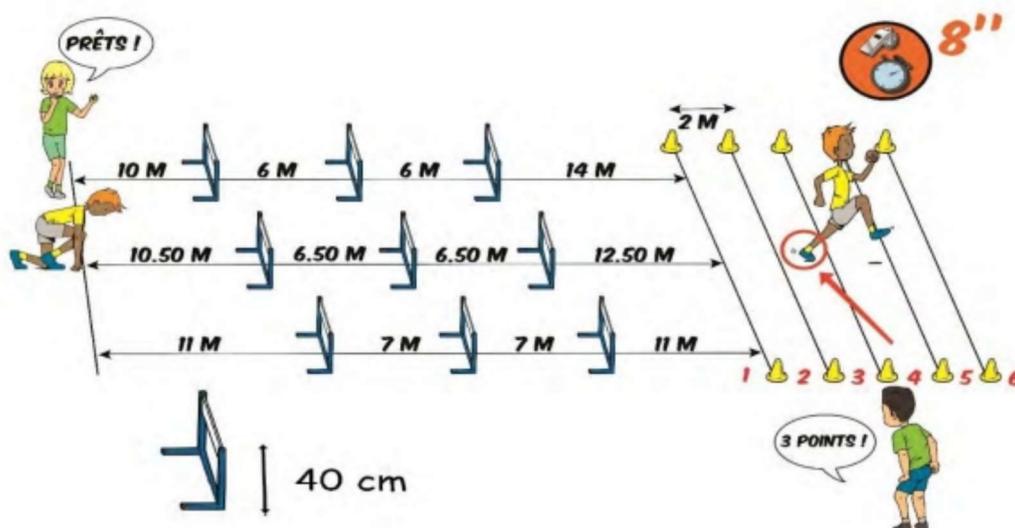
Epreuve  
#12 Course de haies sur 8"

### Educateur

**But :** Après un départ accroupi sans starting-block, l'enfant sprinte durant 8 secondes sur un parcours jalonné de 3 haies pour réaliser la distance la plus longue possible.

### Situation

**Matériel :** 9 haies de 40 cm de hauteur, chronomètre, sifflet, plots de couleur, le nécessaire pour le tracé des zones.



**Descriptif :** 3 parcours différents sont proposés. Sur les 3 essais autorisés, il peut choisir, s'il le souhaite, de changer de parcours. Le starter/juge donne le départ par signal sonore (sifflet), déclenche son chronomètre et siffle à nouveau 9 secondes plus tard. Un autre juge, placé perpendiculairement aux plots, repère la zone atteinte par le pied arrière lors du second coup de sifflet. Le départ sans starting-block se fait sur 5 appuis (2 mains, 2 pieds et 1 genou). Il n'y a pas de commandement formel « A vos marques » mais une invitation à prendre la position. Au commandement « Prêts », les enfants lèvent le bassin et partent au signal sonore (claquoir ou sifflet).

### Mesure de performance

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 36 m	36 m - 38 m	38 m - 40 m	40 m - 42 m	42 m - 44 m	> 44 m

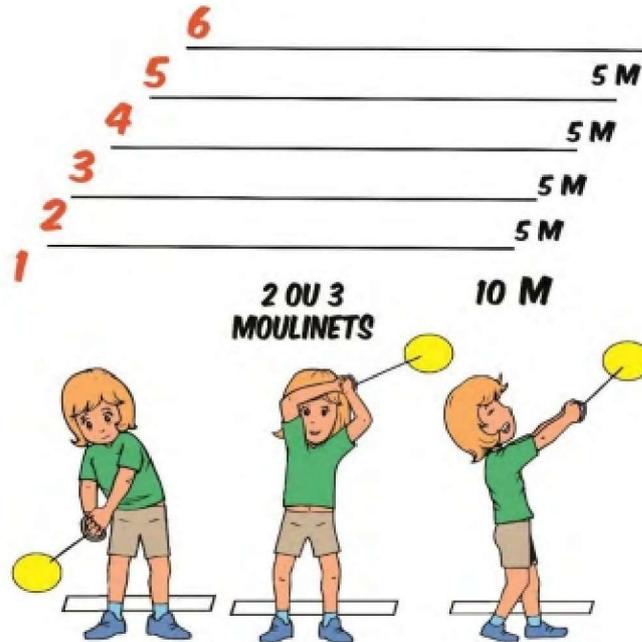
## Atelier 4 : Lancer de marteau

### Educateur

**But :** L'enfant projette la ballonde le plus loin possible.

### Situation

**Matériel :** ballonde de 1,5 kg pour les garçons et de 1 kg pour les filles, une latte souple, nécessaire pour le tracé des zones.



**Descriptif :** Placé devant une ligne tracée ou une latte souple et de dos par rapport à la zone de chute des projectiles, l'enfant après avoir effectué 2 ou 3 moulinets éjecte la ballonde en arrière. Si une partie ou le pied entier se pose sur la latte souple ou au-delà, l'essai n'est pas mesuré.

### Mesure de performance

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 8 m	8 m - 10 m	10 m - 12 m	12 m - 14 m	14 m - 16 m	> 16 m

**+1 point si les moulinets sont effectués correctement**

## Atelier 5 : Triple saut

### TRIPLE SAUT

#### Tâche :

Sauter le plus loin possible pour arriver dans l'une des 5 zones matérialisées, la plus éloignée possible.

Arrivée jugée par les élèves dans l'une des 3 zones.

3 parcours différents avec des écarts entre les cerceaux plus ou moins grands.

#### Dispositif :

Les enfants effectueront deux sauts non consécutifs.

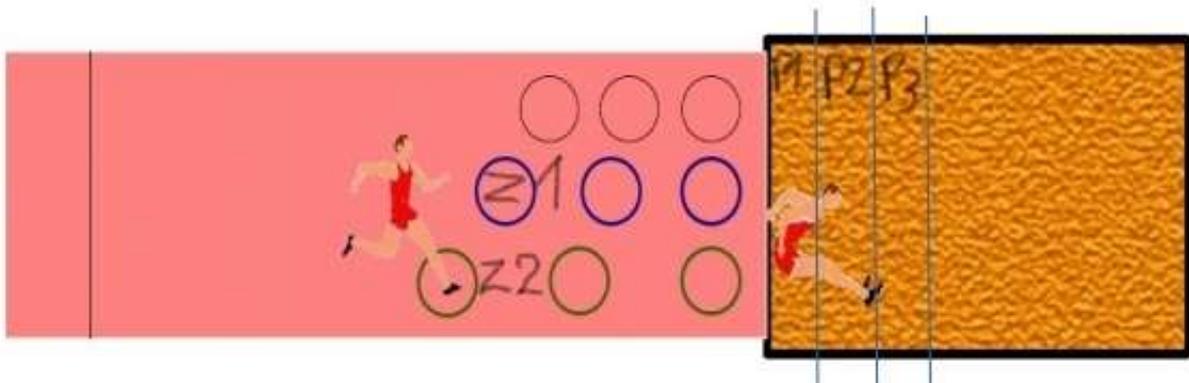
Les enfants choisissent leur parcours avant de sauter.

La meilleure performance sera retenue.

Les enfants tiennent deux rôles dans l'atelier : sauteurs et juges.

Les juges iront se placer face aux zones repérées (2 à 3 par zone).

A la fin du saut, les juges se trouvant face à la zone dans laquelle se trouve le sauteur lèvent la main et annoncent la performance comprise entre 1 et 5 points.



#### Barème :

1 point	2 points	3 points	+ 1 point	+ 2 points
P1	P2	P3	Z1	Z2

Les athlètes sont les juges de leurs camarades

## Atelier 6 : Marche athlétique

Niveau  
PO

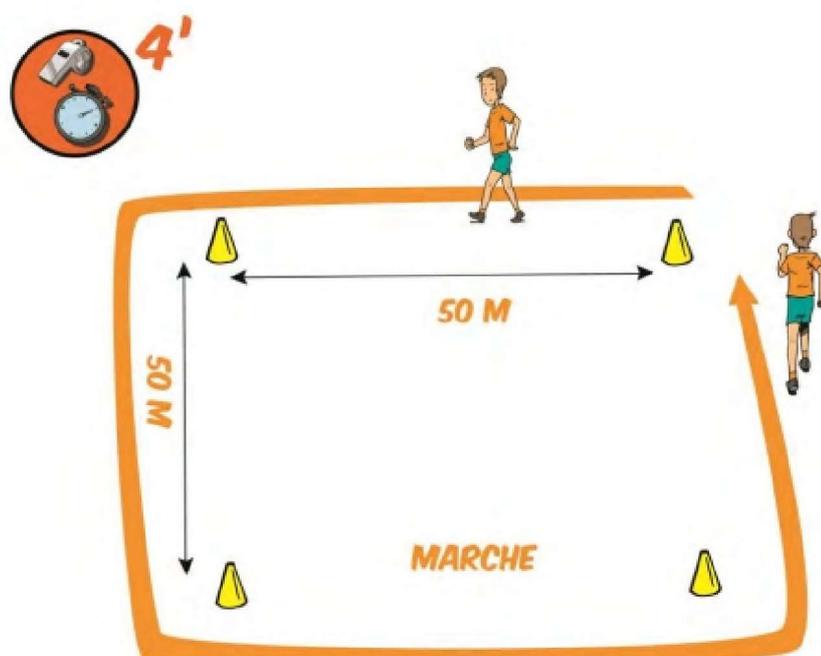
Epreuve  
#14 Marche athlétique

### Educateur

**But :** L'enfant doit réaliser la plus longue distance possible en marchant sur une durée d'effort de 4'.

### Situation

**Matériel :** 4 plots, chronomètre, sifflet.



**Descriptif :** Des plots sont disposés à chaque sommet d'un parcours carré de 50 m de côté. Le départ et la fin de la course sont annoncés par un coup de sifflet. Au départ, les groupes sont répartis sur les 4 sommets.

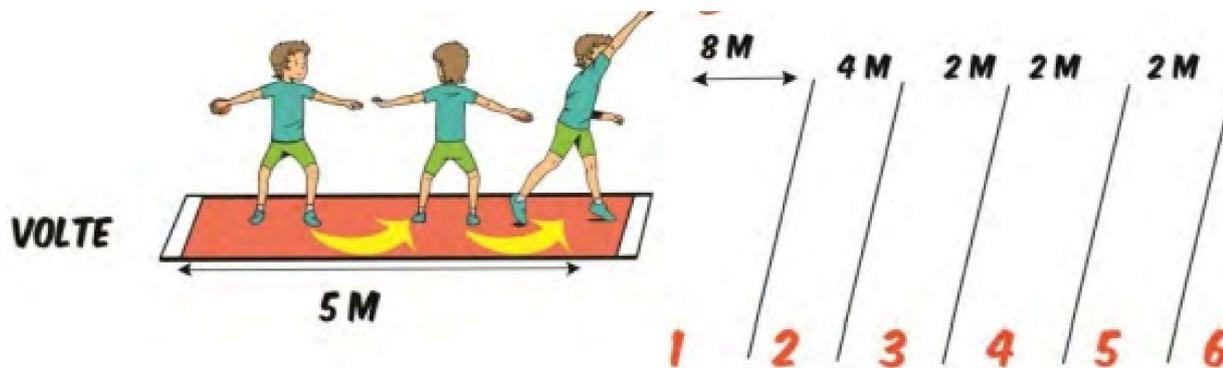
### Mesure de performance

Les tours sont comptés pour chaque passage au plot de départ. Au coup de sifflet final à 4', on compte le nombre de sections de 50 m réalisées à partir du plot de départ. La dernière section prise en compte est celle qui a été réalisée complètement. Si un enfant se met à courir, on lui demande de régulariser son allure et en fonction on peut lui retirer une section de 50 m à la fin de l'épreuve.

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 2 tours (400 m)	+ 50 m (450 m)	+ 50 m (500 m)	+ 50 m (550 m)	+ 50 m (600 m)	> 600 m

**Les athlètes sont les juges de leurs camarades**

## Atelier 7 : Lancer d'anneau



descriptif: L'athlète effectue une volte puis lance son anneau. Si une partie ou le pied entier se pose sur la latte souple ou au-delà, l'essai n'est pas mesuré.

### Mesure de performance

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 8 m	8 m - 10 m	10 m - 12 m	12 m - 14 m	14 m - 16 m	> 16 m

**+1 point si la volte est effectué correctement**

## Atelier 8 : Saut en hauteur

VALUATION AVEC 6 BANDES COULEES DE 10 CM

**DISPOSITIF**

**CONSIGNES**

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). Je me place à la verticale près du poteau pour repérer avec le sommet de mon crâne la couleur de la coupelle que je devrai toucher avec ma tête.

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 situés de l'autre côté de la barre.

**CRITERES DE VALIDATION**

Je réussis si je suis capable :

- d'impulser à un pied et de toucher la coupelle qui me correspond à la suite d'une course d'élan rectiligne,
- d'enchaîner une réception sur un pied et une course.

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Hauteur	1,30m	1,40m	1,50m	1,60m	1,70m	1,80m

**+1 point si les critères de validation sont correct**

## Atelier 9 : Course de vitesse

Niveau  
PO

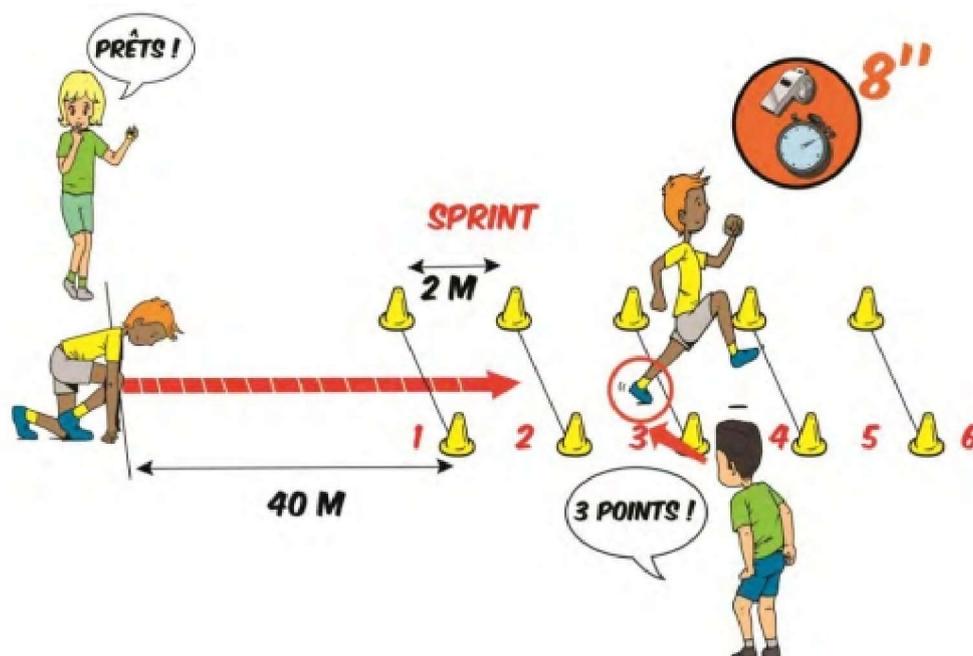
Epreuve  
#11 Course de vitesse sur 8"

### Educateur

**But :** Après un départ accroupi sans starting-block, l'enfant sprinte durant 8 secondes pour réaliser la distance la plus longue possible.

### Situation

**Matériel :** chronomètre, sifflet, plots de couleur, nécessaire pour le tracé des zones.



**Descriptif :** Le starter/juge donne le départ par signal sonore (sifflet), déclenche son chronomètre et siffle à nouveau 8 secondes plus tard. Un autre juge, placé perpendiculairement aux plots, repère la zone atteinte par le pied arrière lors du second coup de sifflet. Le départ sans starting-block se fait sur 5 appuis (2 mains, 2 pieds et 1 genou). Il n'y a pas de commandement formel « A vos marques » mais une invitation à prendre la position. Au commandement « Prêts », les enfants lèvent le bassin et partent au signal sonore (claquoir ou sifflet).

### Mesure de performance

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 40 m	40 m - 42 m	42 m - 44 m	44 m - 47 m	47 m - 50 m	> 50 m

**Les athlètes sont les juges de leurs camarades**

## **Atelier 10 : Quiz**

**Quiz de culture de l'athlétisme sous forme de mots mêlés**

