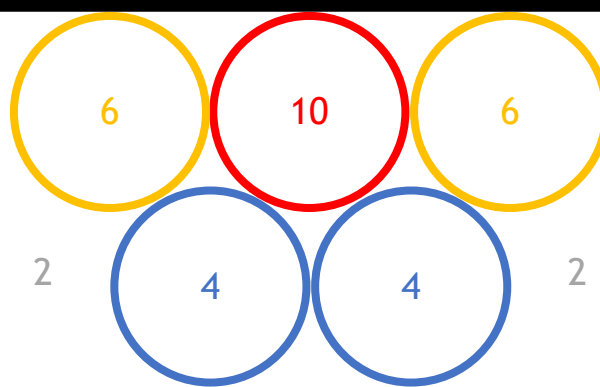


LANCER DE VORTEX



2 Ateliers, 1 équipe par Atelier

Je forme une colonne avec mes coéquipiers dans l'ordre de passage donné par mon accompagnateur.

Lorsque c'est mon tour de lancer, je me place de profil, mon pied avant à côté du plot, je lance mon vortex en visant les cerceaux pour obtenir le maximum de points.

J'effectue mes 3 lancers à la suite sans me précipiter, pour garder en mémoire le bon geste, je vais rechercher les vortex pour le copain qui lance après moi.

Si j'ai lancé mon vortex :

- en dehors des cerceaux, je gagne 2 points
- dans l'un des deux cerceaux bleus, je gagne 4 points
- dans l'un des deux cerceaux jaunes, je gagne 6 points
- dans le cerceau rouge, je gagne 10 points

Lorsque ce n'est pas mon tour de lancer, je peux très bien aider les copains en leur redonnant le vortex, sans le lancer.

Au bout de mes 3 lancers, seul mon meilleur sera pris en compte dans mes points.



Niveau
PO

Nom du jeu
#54 Croise pose-fouette

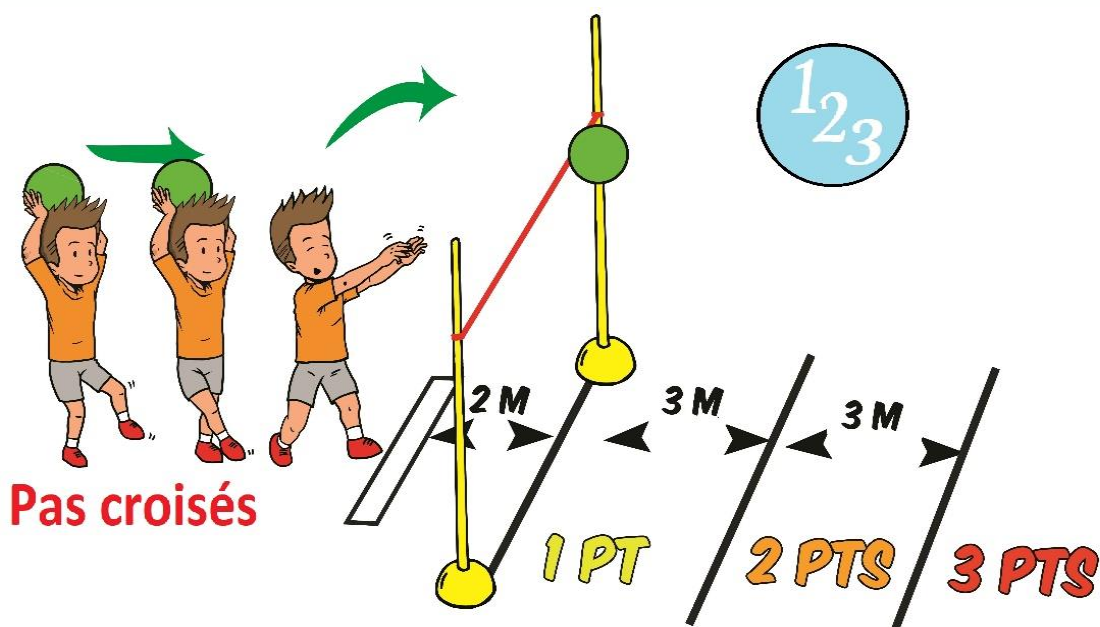
Répertoire moteur athlétique
Projeter

Éducateur

Objectif : rythmer la pose des 3 derniers appuis.

Situation

Matériel : 3 medicine-balls de 1 kg, une latte, 2 poteaux et un élastique avec des manchons à hauteur d'épaules des enfants, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.



Descriptif : l'enfant tient le medicine-ball à 2 mains au-dessus de la tête. Après un élan réduit en pas croisés (2 à 3 mètres), sur le dernier pas croisé, le pied arrière est posé avant le pied avant. L'éjection du medicine-ball le plus loin possible et au-dessus de l'élastique, par fouetté des bras, est simultanée à la pose du pied avant.

Enfant

Consignes :

- Je me déplace en pas croisés en position de profil ;
- j'éjecte le medicine-ball avec mes 2 mains ;
- je lance le medicine-ball au-dessus de l'élastique ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- j'éjecte le medicine-ball en respectant sur le dernier pas croisé le rythme « pose » (= pose du pied arrière) « fouette » (= pose du pied avant et éjection simultanée du medicine-ball).

Performance : le nombre de points de la zone atteinte par le projectile.



Niveau
PO

Nom du jeu
#57 Perche fente avant

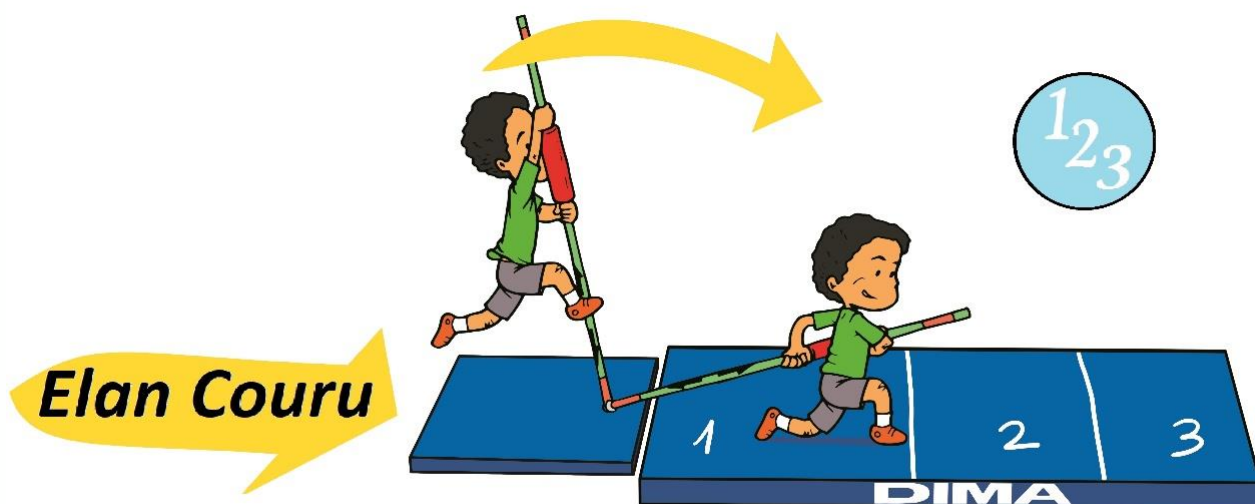
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Éducateur

Objectif : équilibrer son envol lors de la suspension.

Situation

Matériel : une perche (bois ou fibre), un manchon mobile en mousse de 30 cm sur la perche (pour fixer l'écartement des mains), un tapis de réception d'épaisseur 20 cm, un tapis de 1 x 0,5 m.



Descriptif : l'enfant saisit la perche en mettant sa main droite (ou la main gauche si préférée) le plus haut possible puis glisse le manchon et place sa main gauche à l'autre extrémité. Après un élan couru d'environ 3 à 4 mètres, il pose l'embout de la perche sur le premier tapis, se suspend et se réceptionne debout en fente avant (la jambe libre de l'impulsion est ramenée vers l'avant). C'est le pied avant qui sert de repère pour la zone à points.

Enfant

Consignes :

- je plante l'embout de ma perche sur le petit tapis ;
- si je suis droitier, j'impulse avec mon pied gauche ;
- je conserve la même position de mains durant toute la durée du saut y compris l'élan (le manchon ne bouge pas) ;
- à la réception mes deux mains restent de chaque côté du manchon.

Critères de réalisation :

- je me réceptionne en fente avant ;
- je marque un temps d'arrêt pour assurer une posture stabilisée.

Performance : le nombre de points de la zone de réception atteinte par mon pied avant.



Niveau
PO

Nom du jeu
#58 Coup de tête en cercle

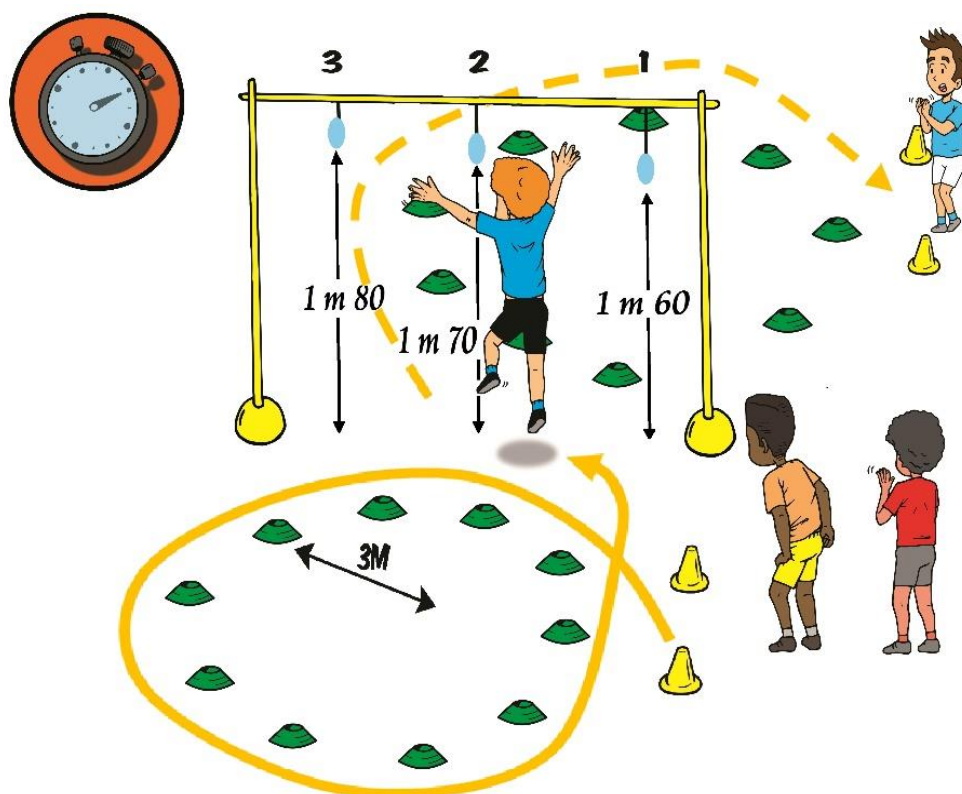
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Éducateur

Objectif : s'équilibrer durant un vol généré par un élan curviligne.

Situation

Matériel : des poteaux de sauts en hauteur, une barre de saut, 3 foulards, 18 coupelles



Descriptif : à la suite d'un élan couru circulaire, l'enfant impulse à 1 pied pour toucher avec la tête le foulard qu'il a choisi et se réceptionne pour continuer sur une course circulaire. Il touche la main d'un camarade qui réalise le parcours dans le sens inverse et ainsi de suite.

Enfant

Consigne :

- je ne démarre que lorsque mon camarade m'a tapé dans la main.

Critères de réalisation :

- je prends une impulsion à un pied ;
- je touche le foulard avec la tête ;
- je me réceptionne de façon équilibrée afin de continuer ma course.

Performance : le nombre de points en fonction de la hauteur du foulard atteint. On additionne toutes les performances réalisées sur le temps imparti.



Niveau
PO

Nom du jeu
#63 Passe haies

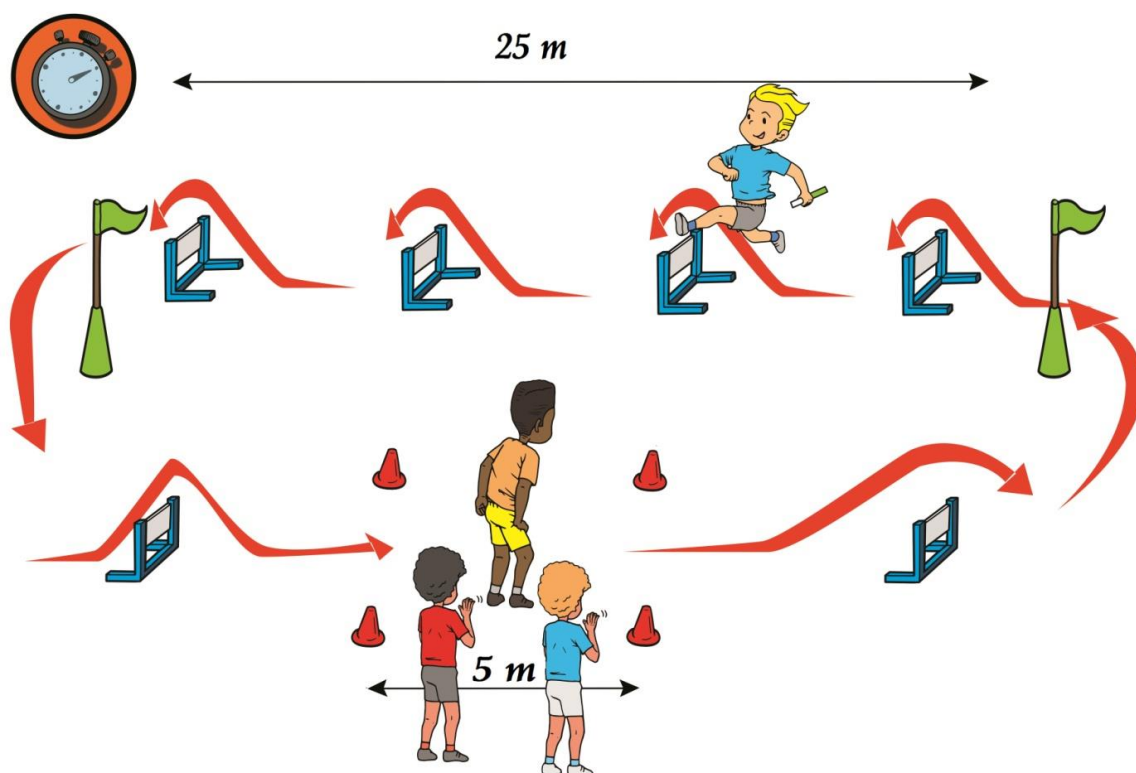
Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

Éducateur

Objectif : rythmer un déplacement couru et transmettre en mouvement.

Situation

Matériel : mini haies (hauteur à mi tibia des enfants), 2 jalons, 4 plots, un témoin.



Descriptif : le premier enfant franchit la haie sur la première partie du parcours, contourne le jalon, franchit les haies, contourne l'autre jalon, franchit la dernière haie, transmet le témoin au suivant et ainsi de suite.

Enfant

Consigne :

- je ne pars qu'à la transmission du témoin.

Critères de réalisation :

- je vais le plus vite possible ;
- le témoin est transmis en mouvement.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.



Niveau
PO

Nom du jeu
#64 Pas croisés

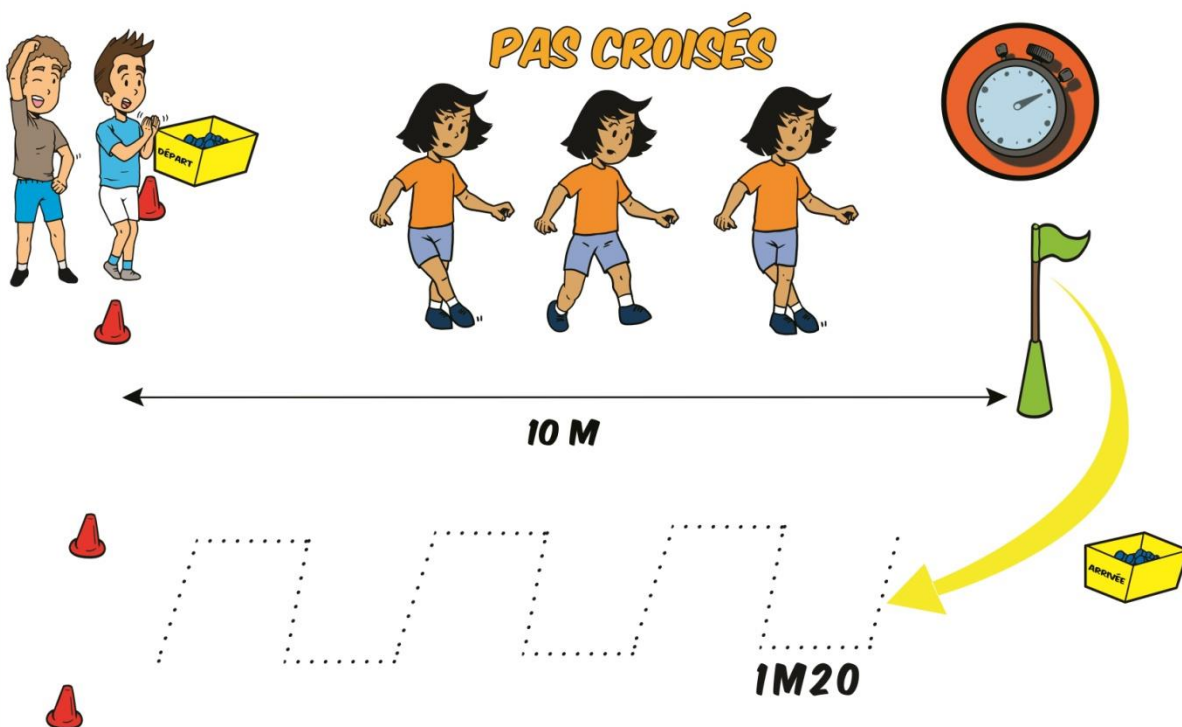
Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

Éducateur

Objectif : se déplacer vite de profil en pas croisés et adapter sa foulée pour aller le plus vite possible.

Situation

Matériel : une échelle de rythme ou tracés à la craie, un jalon, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : sur le parcours aller, l'enfant réalise des pas croisés, contourne le jalon et court en respectant une pose d'appui entre les échelons de l'échelle de rythme sur le parcours retour. Dès qu'il franchit la ligne d'arrivée, son équipier effectue à son tour le parcours et ainsi de suite. Les enfants transfèrent un bouchon à chaque parcours réalisé.

Enfant

Consignes :

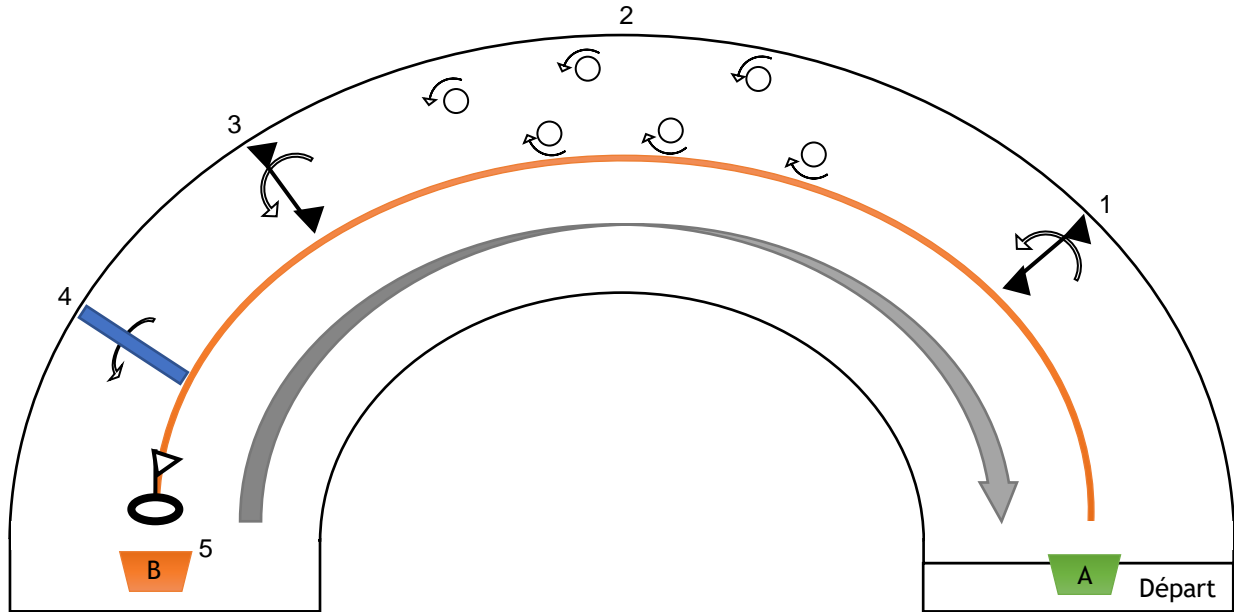
- je reste de profil sur les pas croisés ;
- je ne prends qu'un seul bouchon à la fois ;
- je ne pars que lorsque mon camarade a franchi la ligne d'arrivée.

Critères de réalisation :

- je me déplace le plus vite possible en pas croisés ;
- je vais le plus vite possible en respectant la pose d'un appui entre les échelons repères.

Performance : le nombre de bouchons transférés.

RELAIS DES DEMENAGEURS



2 Ateliers (1 dans chaque virage), 1 équipe par Atelier

Attention, Challenge ! L'équipe qui obtiendra le meilleur temps sera la meilleure équipe de déménagement ! Les 3 premières équipes en tête de ce challenge seront récompensés et recevront une coupe. Il y a un Challenge Eveils et un Challenge Poussins

Le relais commence au « HOP » de la personne qui s'occupe de l'atelier, le chronomètre se déclenche à ce moment-là.

Je dois dans un premier temps, avec les autres enfants de mon équipe, emmener les balles une par une de la bannette A à la bannette B en réalisant le parcours suivant :

- 1. Franchir la première haie
- 2. Slalomer entre les plots
- 3. Franchir la deuxième haie
- 4. Passer en dessous de la dernière haie
- 5. Après avoir déposé ma balle dans la bannette B, je reviens le plus vite possible pour taper dans la main du suivant afin qu'il parte à son tour.

Lorsqu'il n'y a plus de balles dans la bannette A, je dois refaire le même parcours pour aller récupérer une balle dans la bannette B et la remettre dans la bannette A. Je tape dans la main de mon coéquipier pour qu'il parte à son tour.

Le chronomètre s'arrête lorsque toutes les balles sont revenues dans la bannette A. Les résultats seront annoncés à la fin de l'animation, avec les résultats par équipe.