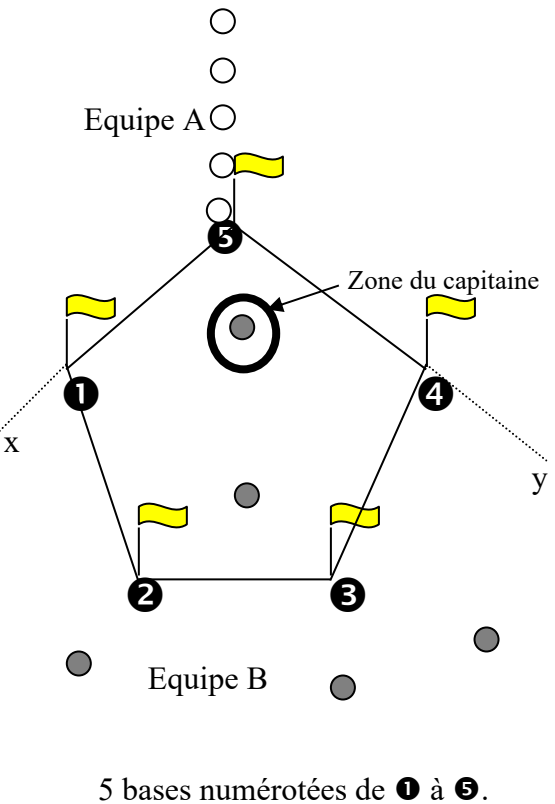


ATELIER N°1

NOM : LA THEQUE

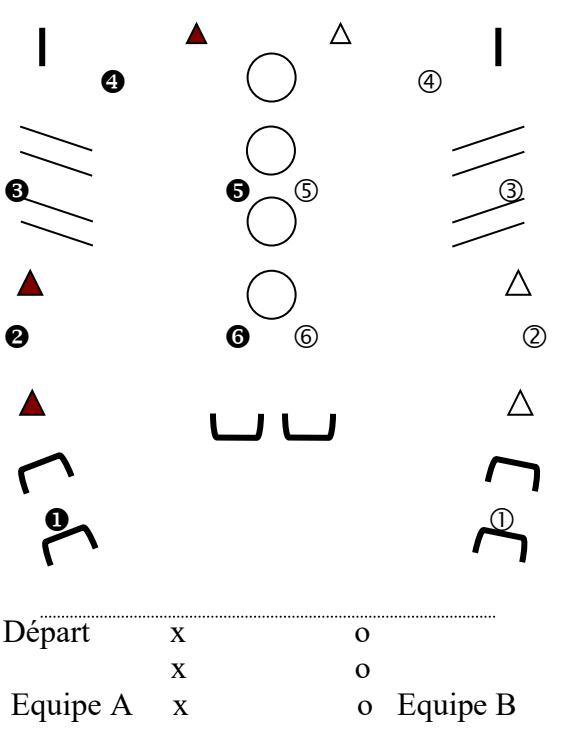
THEME : Courir, lancer, jouer avec et contre

BUT DU JEU	DEROULEMENT	DESCRIPTIF	CONSIGNES
<p>La partie est gagnée par l'équipe qui a marqué le plus de points dans le rôle de lanceurs-coureurs.</p> <p>Le jeu se joue en 2 manches de durée identique.</p> <p><b>Pour les lanceurs-coureurs :</b> totaliser le plus de tours possible.</p> <p><b>Pour les passeurs-réceptionneurs :</b> freiner la progression des adversaires en ramenant rapidement la balle au capitaine</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px 0;"> <p>DECOMPTE DES POINTS</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 point par base soit 5 points pour le coureur qui réussit son parcours en plusieurs fois</li> <li>- 10 points pour le coureur qui réussit son parcours en une seule fois</li> <li>- Le non respect du règlement ou l'anti-jeu entraîne 5 points de plus pour l'équipe adverse.</li> </ul>	<p>2 équipes (A et B)</p> <p>Equipe A : ○ les lanceurs-coureurs</p> <p>Equipe B : ● les passeurs-réceptionneurs</p> <p>Le point de départ du tour et le point d'arrivée sont la base notée ⑤.</p> <p><b>Lanceurs-coureurs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les joueurs sont placés en file indienne et doivent garder le même ordre tout au long de la manche.</li> <li>- Chaque lanceur-coureur vient, à son tour, se placer en ⑤, avec la balle de tennis en main.</li> </ul> <p><b>Passeurs-réceptionneurs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les joueurs sont répartis où ils veulent dans l'angle de jeu.</li> <li>- Un capitaine est nommé et se place dans sa zone (cerceau central).</li> </ul> <p><b>L'arbitre :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Totalise le nombre de points.</li> <li>- S'occupe du temps.</li> <li>- Signale par un coup de sifflet lorsque la balle est bloquée par le capitaine.</li> </ul>	 <p>The diagram shows a pentagonal field with five bases numbered 1 to 5. Base 5 is at the top, base 1 on the left, base 2 at the bottom left, base 3 at the bottom right, and base 4 on the right. A central circle is labeled 'Zone du capitaine'. Team A players (open circles) are positioned at the bases. Team B players (filled circles) are scattered in the field. A tennis ball is shown near base 5. Dotted lines 'x' and 'y' indicate the field boundaries.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px 0;"> <p>MATERIEL</p> </div> <p>5 bases numérotées de ① à ⑤.</p> <p>1 Balle de tennis 5 Quilles lestées ou piquets ou cerceaux appelés « bases » 1 cerceau pour la zone du capitaine</p>	<p><b>Pour les lanceurs-coureurs :</b> (attaque)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Au signal de l'arbitre, il lance à la main la balle le plus loin possible dans l'angle x5y, et part aussitôt en courant autour du pentagone en passant par chaque base.</li> <li>- Lorsque le joueur a terminé le tour, il se replace dans la file indienne.</li> <li>- Si le coureur se voit en danger, il peut s'arrêter à la hauteur d'une base. Il repart alors de cet endroit au lancer suivant de ses partenaires pour essayer de finir son tour.</li> <li>- Si le coureur est éliminé, il se replace dans la file indienne.</li> </ul> <p><b>Pour les passeurs-réceptionneurs :</b> (défense)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les réceptionneurs doivent s'emparer de la balle au plus vite pour la ramener au capitaine qui se trouve dans l'espace délimité (zone du capitaine).</li> <li>- Le passeur ne peut pas courir balle en main.</li> <li>- Le capitaine ne doit pas sortir de sa zone.</li> <li>- Si le coureur se trouve entre 2 bases alors que le capitaine a bloqué la balle (coup de sifflet), celui-ci est éliminé pour le tour. (Il rapporte le nombre de points égale à la dernière base atteinte).</li> </ul>

**ATELIER N°2**

**NOM : LE PARCOURS ATHLETIQUE**

**THEME : Courir, sauter**

BUT DU JEU	DEROULEMENT	DESCRIPTIF	CONSIGNES
<p>L'équipe gagnante est celle dont tous les concurrents ont réalisé le parcours et sont revenus au point de départ en un minimum de temps.</p> <p>Pour gagner : il faut réaliser le parcours en un minimum de temps (et surtout plus vite que l'équipe adverse).</p> <p>Tous les concurrents doivent réaliser le parcours.</p>	<p>2 équipes (A et B) de 10 joueurs maximum.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chaque équipe se place au départ de son parcours en file indienne.</li> <li>- Au signal de départ, le premier de chaque équipe s'élance sur le parcours et exécute celui-ci en respectant les consignes. A la fin de son parcours, il vient taper dans la main de son partenaire qui part faire le parcours à son tour.</li> <li>- Chaque équipe réalise le même nombre de passage.</li> <li>- Taper dans la main, c'est le signal pour faire démarrer son partenaire.</li> </ul>	 <p>Départ      x                      o</p> <p>                  x                      o</p> <p>Equipe A    x                      o    Equipe B</p> <p><b>MATERIEL</b></p> <p>4 cerceaux 6 cônes 6 haies 4 balles 8 lattes</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Passer par-dessus les 2 haies.</li> <li>2 Courir en arrière d'un plot à l'autre.</li> <li>3 Passer par-dessus les deux rivières.</li> <li>4 Coincer la balle et sauter à pieds joints jusqu'au plot et retour.</li> <li>5 Passer les cerceaux, un pied dans chaque.</li> <li>6 Passer dessous la haie puis sprint final.</li> </ol> <p>- Lorsqu'un joueur est passé, il s'assoit.</p> <p>- L'équipe qui a terminé la 1<sup>ère</sup> sera l'équipe qui a tous ses joueurs assis à la file indienne en premier.</p>

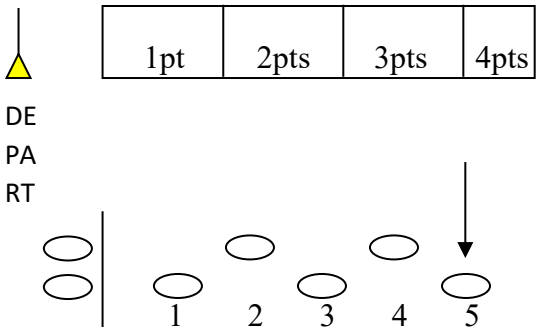
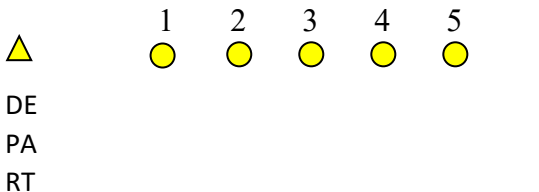
**Remarques :**

- Si la tâche à un endroit du parcours est mal réalisée, l'enfant revient au début de la tâche.
- Si l'équipe est composée de 10 joueurs : 1 passage par joueur.
- Si l'équipe est composée de moins de 10 joueurs : faire 10 passages en tenant compte qu'un joueur ne peut passer plus de deux fois.

ATELIER N°3

NOM : LES ACTIVITES ATHLETIQUES

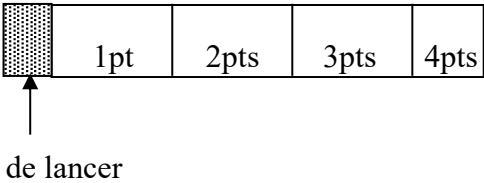
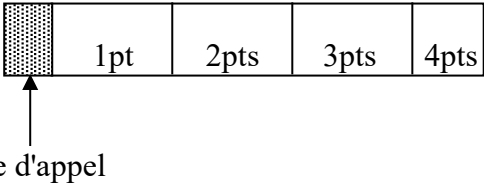
THEME : Courir, sauter

BUT DU JEU	DEROULEMENT	DESCRIPTIF	CONSIGNES
<p><u>MULTI BONDS</u> :</p> <p>Sauter loin.</p> <p>Par équipe marquer le plus de point possible.</p>	<p>Sans élan, chaque enfant exécute cinq appuis successifs et repère la zone atteinte (ex : D, G, D, G, D). A cette zone équivaut un certain nombre de points.</p>	<p>Multi bonds :</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le départ se fait pieds sur la même ligne, sans élan.</li> <li>- La pose des appuis doit être alternée.</li> <li>- Additionner le nombre de points atteints par chaque enfants pour faire un total d'équipe.</li> </ul>
<p><u>RELAIS NAVETTE</u> :</p> <p>Pour gagner : il faut réaliser le relais le plus vite possible pour ramener le ballon à son point de départ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 passages.</li> <li>- Les joueurs sont disposés en file indienne.</li> <li>- Le 1<sup>er</sup> court déposer le ballon dans le premier cerceau et revient taper dans la main du 2<sup>nd</sup>. Celui-ci récupère l'objet et le dépose dans un 2<sup>nd</sup> cerceau puis vient taper dans la main du 3<sup>ème</sup>. Etc...jusqu'à ce que le ballon fasse l'aller retour.</li> <li>- Le dernier coureur doit ramener le ballon au point de départ.</li> </ul>	<p>Relais navette :</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les joueurs passent à tour de rôle en respectant l'ordre choisit.</li> <li>- Le ballon doit être immobiliser dans le cerceau.</li> <li>- Taper dans la main, c'est le signal pour faire démarrer le partenaire.</li> </ul>
<p><u>Remarques</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principe : Chaque élève rapporte un nombre de point pour son équipe.</li> <li>- Total équipe = addition du nombre de points de chaque élève (10 passages dont au moins 1 par élève)</li> <li>- Si l'équipe est composée de 10 joueurs : 1 passage par joueur.</li> <li>- Si l'équipe est composée de moins de 10 joueurs : faire 10 passages en tenant compte qu'un joueur ne peut passer plus de deux fois.</li> </ul>			

**ATELIER N°4**

**NOM : LES ACTIVITES ATHLETIQUES**

**THEME : Courir, sauter, lancer**

BUT DU JEU	DEROULEMENT	DESCRIPTIF	CONSIGNES
<p><u>LANCER</u> :</p> <p>Lancer loin</p> <p>Par équipe, marquer le plus de points possible.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chaque enfant exécute 3 lancers</li> <li>- Un nombre de points est attribué par zone.</li> <li>- Retenir le meilleur lancer.</li> </ul>	<p>Lancer :</p>  <p>Aire de lancer</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lancer les objets loin devant soi.</li> <li>- Prendre la performance : premier point d'impact entre l'objet et le sol.</li> </ul>
<p><u>SAUT EN LONGUEUR</u> :</p> <p>Sauter loin</p> <p>Par équipe, marquer le plus de points possible.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chaque enfant exécute un saut après une course d'élan et impulsion dans la zone d'appel. Puis, il repère la zone atteinte. Il apporte à l'équipe le nombre de points obtenus. On retient le meilleur saut (série de 3 sauts par élève).</li> </ul>	<p>Saut en longueur :</p>  <p>Zone d'appel</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sauter loin devant soi.</li> <li>- Prendre la performance : appui le plus proche de la zone d'appel (que ce soit le pied, une main ou les fesses).</li> </ul>
<p><u>Remarques</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Principe : Chaque élève rapporte un nombre de point pour son équipe.</li> <li style="padding-left: 20px;">Total équipe = addition du nombre de points de chaque élève (10 passages dont au moins 1 par élève)</li> <li>- Si l'équipe est composée de 10 joueurs : 1 passage par joueur.</li> <li>- Si l'équipe est composée de moins de 10 joueurs : faire 10 passages en tenant compte qu'un joueur ne peut passer plus de deux fois..</li> </ul>			