

ATELIERS RENCONTRE

ATHLÉTISME

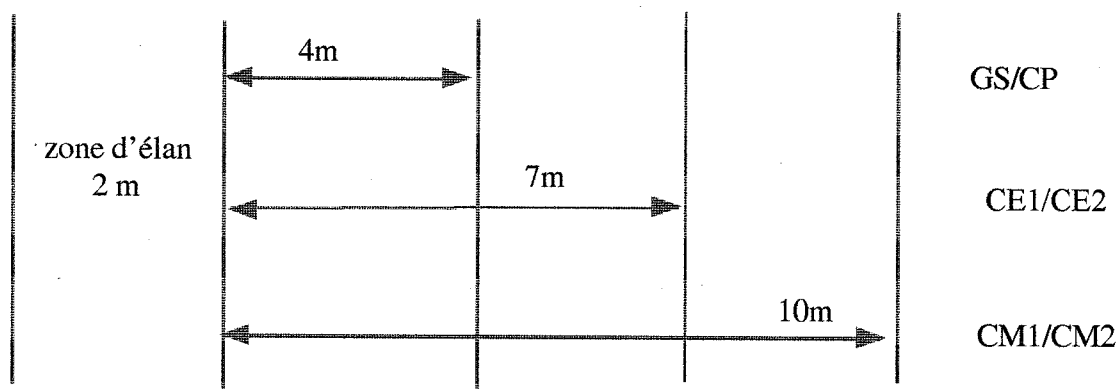
SAUTS

ATELIER n°: 1

- Traverser le gué à cloche-pied

Consignes:

- Faire le moins possible **de cloche-pied**, avec élan au départ de 2m
- 3 essais
- Notation sur le meilleur des 3 essais



	1	2	3	4	5
GS-CP	>9	8	7	6	5
CE1-CE2	>10	9	8	7	6
CM1-CM2	>11	10	9	8	7

Matériel atelier: - Limites (cordelettes - peinture - craie - bordures - moquettes...)
- Décamètre

Matériel à prévoir: - Planchette
- Crayon

ATELIERS RENCONTRE

ATHLÉTISME

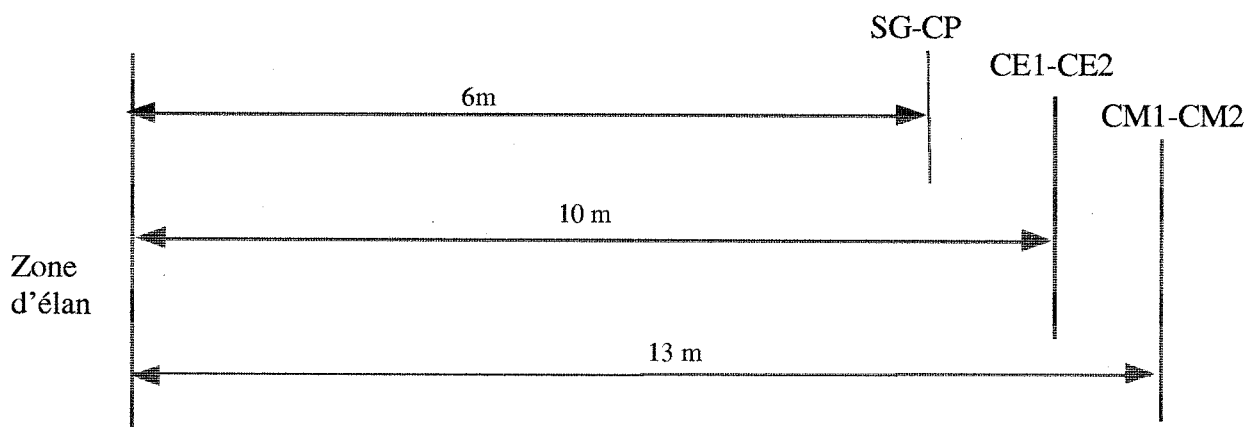
SAUTS

ATELIER n°:2

- Traverser le gué d'un pied sur l'autre

Consignes:

- Enchaîner des grands bonds d'un pied sur l'autre et en faire le moins possible (nombre d'appuis entre les 2 lignes)
- 3 essais
- Notation sur le meilleur des 3 essais



	1	2	3	4	5
GS-CP	9	8	7	6	5
CE1-CE2	10	9	8	7	6
CM1-CM2	11	10	9	8	7

Matériel atelier: - Limites (cordelettes - peinture - craie - bordures - moquettes...)
- Décamètre

Matériel à prévoir: - Planchette
- Crayon

ATELIERS RENCONTRE

ATHLÉTISME

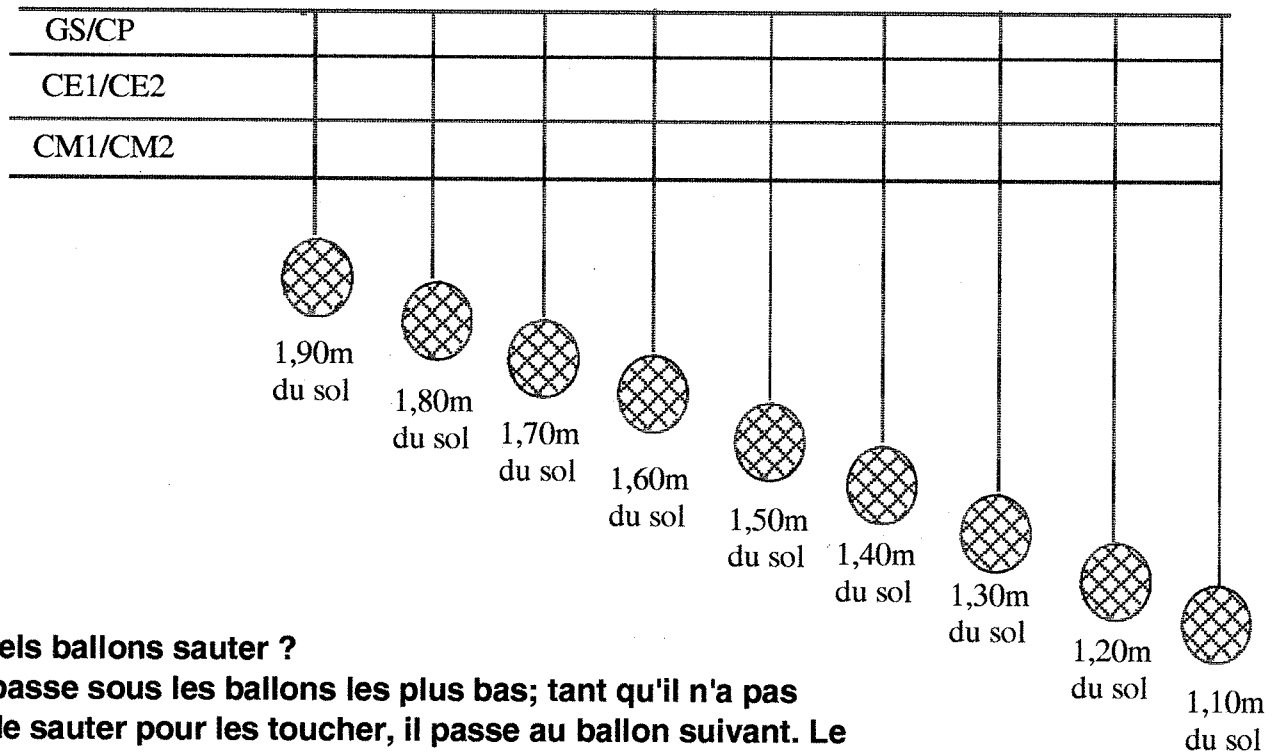
SAUTS

ATELIER n°: 3

- Sauter haut sans élan

Consignes:

- toucher avec la tête un ballon suspendu sans prendre d'élan
- 5 essais
- Notation sur le meilleur des 5 essais
- 1 point à partir du premier ballon essayé



Sous quels ballons sauter ?

L'élève passe sous les ballons les plus bas; tant qu'il n'a pas besoin de sauter pour les toucher, il passe au ballon suivant. Le premier ballon qui l'oblige à sauter est celui du départ. En cas d'échec lors d'une tentative, l'élève recommence jusqu'à épuisement de ses cinq essais. (

Matériel atelier: - 9 ballons dans leur filet

- Cordelettes
- 1 but de foot-ball
- 9 moquettes de 50 sur 50

Matériel à prévoir:

- Planchette
- Crayon

ATELIERS RENCONTRE

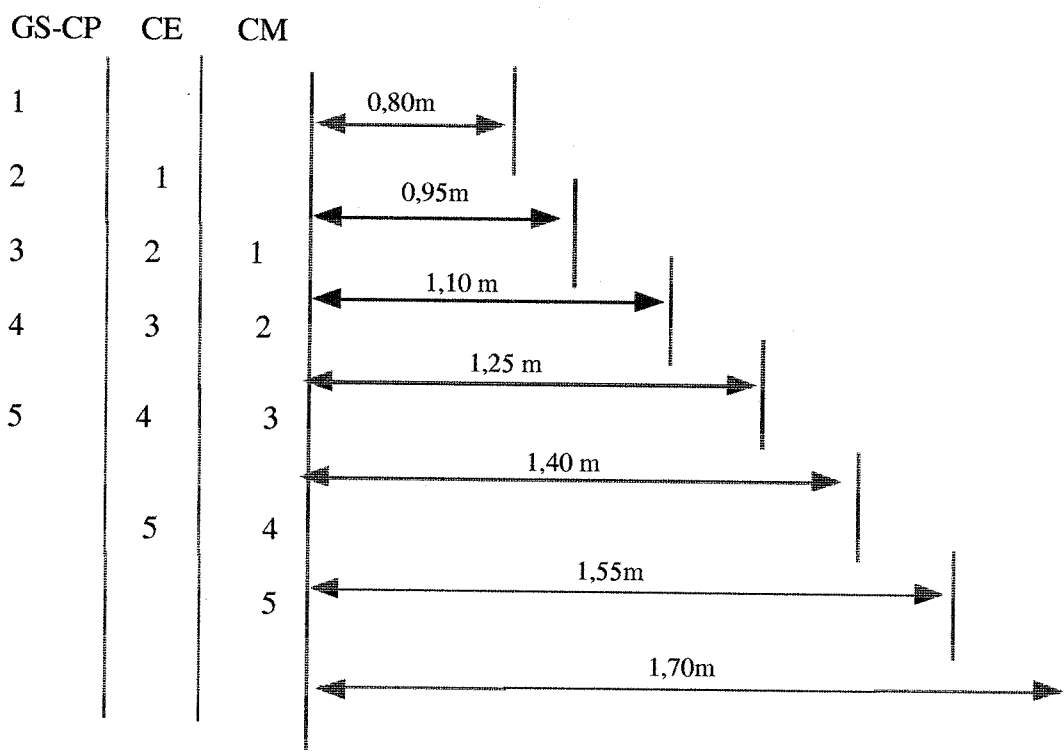
ATHLÉTISME

SAUTS

ATELIER n°:4

- Sauter en longueur sans élan

- Consignes:**
- Sauter le plus loin possible sans élan et à **pieds joints**
 - 3 essais
 - Notation sur le meilleur des 3 essais



Matériel atelier:- Limites (cordelettes - peinture - craie - bordures - moquette...)
- Décamètre

Matériel à prévoir:

- Planchette
- Crayon

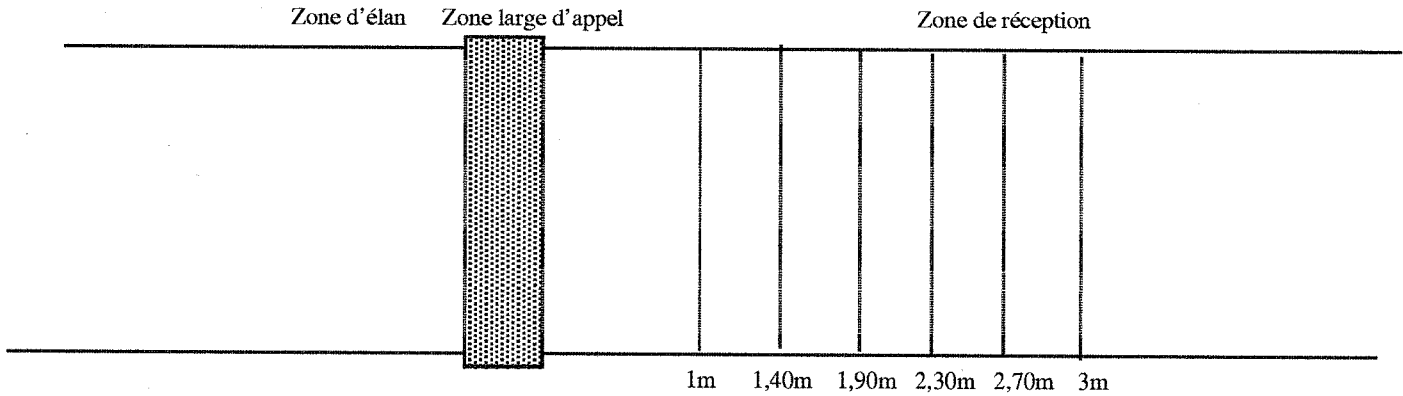
ATELIERS RENCONTRE
ATHLÉTISME

SAUTS

ATELIER n°:5

- Sauter en longueur avec élan

- Consignes:**
- 3 essais
 - Notation sur le meilleur des 3 essais et selon la zone atteinte.
 - La trace prise en compte est celle qui est la plus près de la zone d'appel.



GS-CP	1	2	3	4	5		
CE1-CE2		1	2	3	4	5	
CM1-CM2			1	2	3	4	5

Matériel atelier: - Limites (cordelettes-plots - peinture - craie - bordures ...)
 - Moquette
 - Sautoir en sable

Matériel à prévoir: - Planchette
 - Crayon

ATELIERS RENCONTRE

ATHLÉTISME

ATELIER n°: 6

COURSES

- Courir sur le plat

- Consignes:**
- Départ au signal.
 - Franchir les 2 plots de la ligne d'arrivée.
 - Notation selon la table de cotation jointe.

	20m	30m	40m
GS-CP			
CE1-CE2			
CM1-CM2			

Points	GS-CP	CE1-CE2	CM1-CM2		
5	- de 4"5	- de 6"	- de 7"		
4	de 4"5 à 5"	de 6" à 6"5	de 7"1 à 7"5		
3	de 5"1 à 5"5	de 6"5 à 7"	de 7"6 à 8"		
2	de 5"5 à 6"	de 7"1 à 7"5	de 8"1 à 8"5		
1	+ de 6"	+ de 7"5	+ de 8"5		

Matériel atelier: - Couloirs matérialisés

- Plots pour les lignes de départ et les lignes d'arrivée

Matériel à prévoir:

- Planchette
- Crayon
- Chronomètre

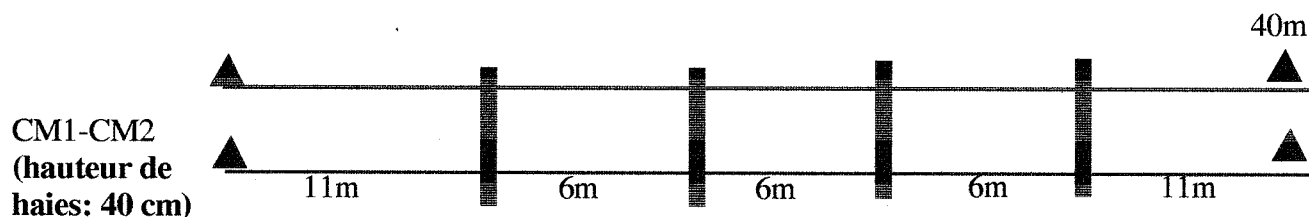
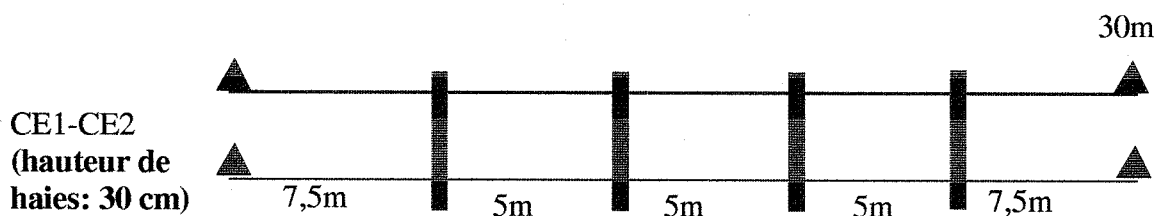
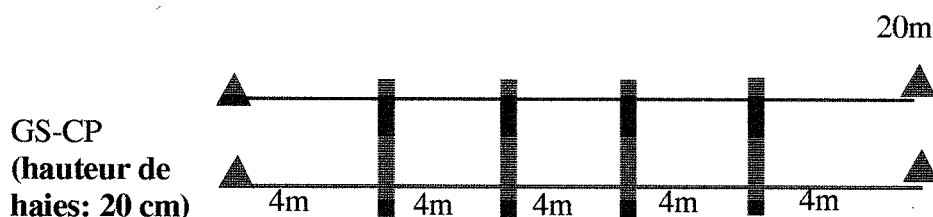
ATELIERS RENCONTRE

ATHLÉTISME

ATELIER n°:8

COURSES

- Consignes:**
- Courir avec obstacles
 - Départ au signal
 - Réaliser la course et franchir les 2 plots de sa ligne d'arrivée.
 - Notation selon la table de cotation jointe



Points	GS-CP	CE1-CE2	CM1-CM2		
5	- de 6"	- de 7"	- de 8"		
4	de 6" à 6"5	de 7" à 7"5	de 8" à 8"5		
3	de 6"6 à 7"	de 7"6 à 8"	de 8"6 à 9"		
2	de 7"1 à 7"5	de 8"1 à 8"5	de 9"1 à 9"5		
1	+ de 7"5	+ de 8"5	+ de 9"5		

Matériel atelier: - 12 obstacles: 4 de 20cm
4 de 30cm et 4 de 40cm de hauteur
- 12 plots pour les lignes de départ et d'arrivée (ou tracés)

Matériel à prévoir: - Planchette
- Crayon
- Chronomètre

ATELIERS RENCONTRE
ATHLÉTISME

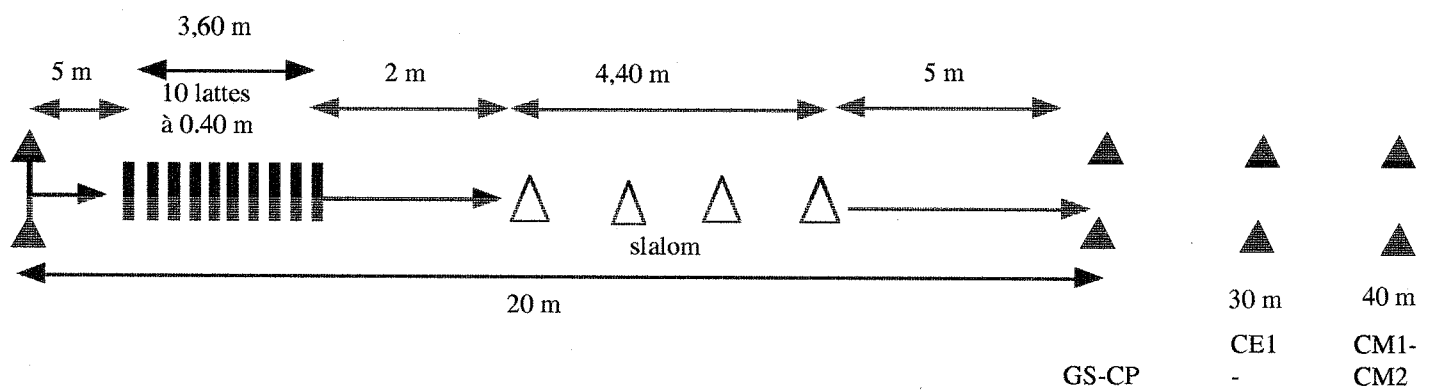
ATELIER n°: 9

COURSES

- Parcours slalom et lattes

Consignes:

- Départ au signal
- Réaliser le parcours et franchir les 2 plots de la ligne d'arrivée.
- Notation selon la table de cotation jointe



Points	GS-CP	CE1-CE2	CM1-CM2		
5	- de 9"5	- de 10"	- de 11"		
4	de 9"5 à 10"	de 10" à 10"5	de 11" à 11"5		
3	de 10"1 à 10"5	de 10"6 à 11"	de 11"6 à 12"		
2	de 10"6 à 11"	de 11"1 à 11"5	de 12"1 à 12"5		
1	+ de 11"	+ de 11"5	+ de 12"5		

Matériel atelier:

- 10 lattes
- 4 plots pour le slalom
- 8 plots pour les lignes de départ et d'arrivée

Matériel à prévoir:

- Planchette
- Crayon
- Chronomètre

FETE SPORTIVE DES ECOLES

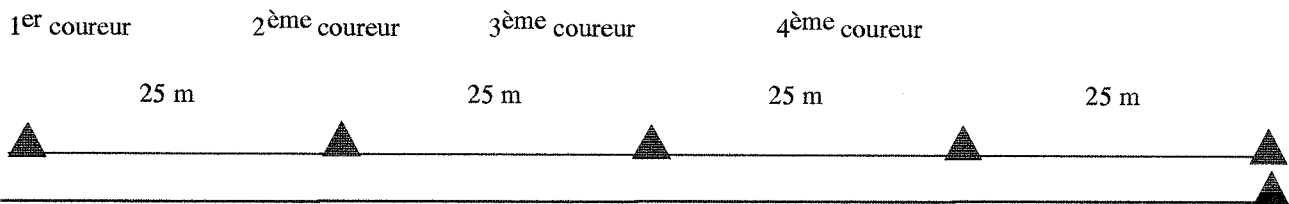
ATHLÉTISME

COURSES

ATELIER n°: 10

Consignes:

- Courir en relais (100m)
- Départ au signal.
- Le relais se fait en donnant le témoin au suivant et le dernier relayeur doit franchir la ligne d'arrivée à 100m.
- Notation selon la table de cotation jointe



Points	GS-CP	CE1-CE2	CM1-CM2		
20	- de 24"	- de 22"	- de 20"		
16	de 24"1 à 26"	de 22"1 à 24"	de 20" à 22"		
12	de 26"1 à 28"	de 24"1 à 26"	de 22"1 à 24"		
8	de 28"1 à 30"	de 26"1 à 28"	de 24"1 à 26"		
4	+ de 30"1	+ de 28"1	+ de 26"1		

Matériel atelier: - 4 plots pour les concurrents

- 2 plots pour la ligne d'arrivée
- Témoins...

Matériel à prévoir:

- Planchette
- Crayon
- Sifflet
- Chronomètre

ATELIERS RENCONTRE

ATHLÉTISME

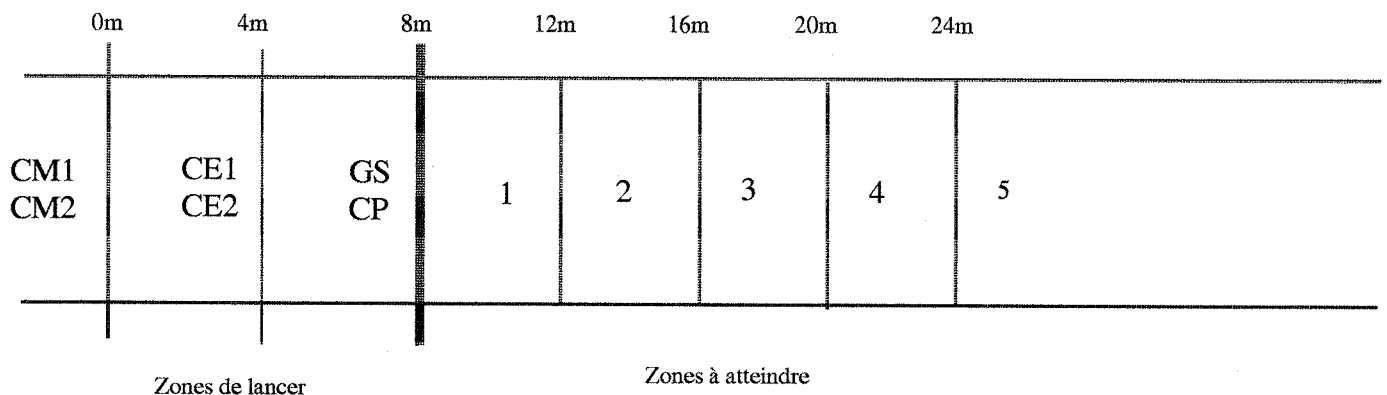
LANCERS

ATELIER n°:11

- Lancer loin à "bras cassé" une balle de tennis.

Consignes:

- Lancer une balle de tennis le plus loin possible.
- 3 essais.
- Notation sur le meilleur des 3 essais selon la zone atteinte.



Matériel atelier:- Limites (cordelettes - peinture - craie - bordures - moquettes...)

- Décamètre
- 3 balles de tennis

Matériel à prévoir:

- Planchette
- Crayon

ATELIERS RENCONTRE

ATHLÉTISME

LANCERS

ATELIER n°:12

- Lancer "en poussée" le plus loin possible

Consignes: - 3 essais
- Notation sur le meilleur des 3 essais.

	1pt	2pts	3pts	4pts	5pts	
						GS-CP (ballon de hand-ball lancé à 2 mains)
						CE1-CE2 (ballon de foot-ball lancé à 2 mains)
						CM1-CM2 (ballon de basket-ball lancé à 1 main)
Zone de lancer	2,50m	5m	7,50m	10m		

Matériel atelier: - Limites (cordelettes - peinture - craie - bordures - moquettes...)

- Décamètre
- 3 ballons de hand-ball
- 3 ballons de foot-ball
- 3 ballons de basket-ball

Matériel à prévoir: - Planchette
- Crayon

ATELIERS RENCONTRE
ATHLÉTISME

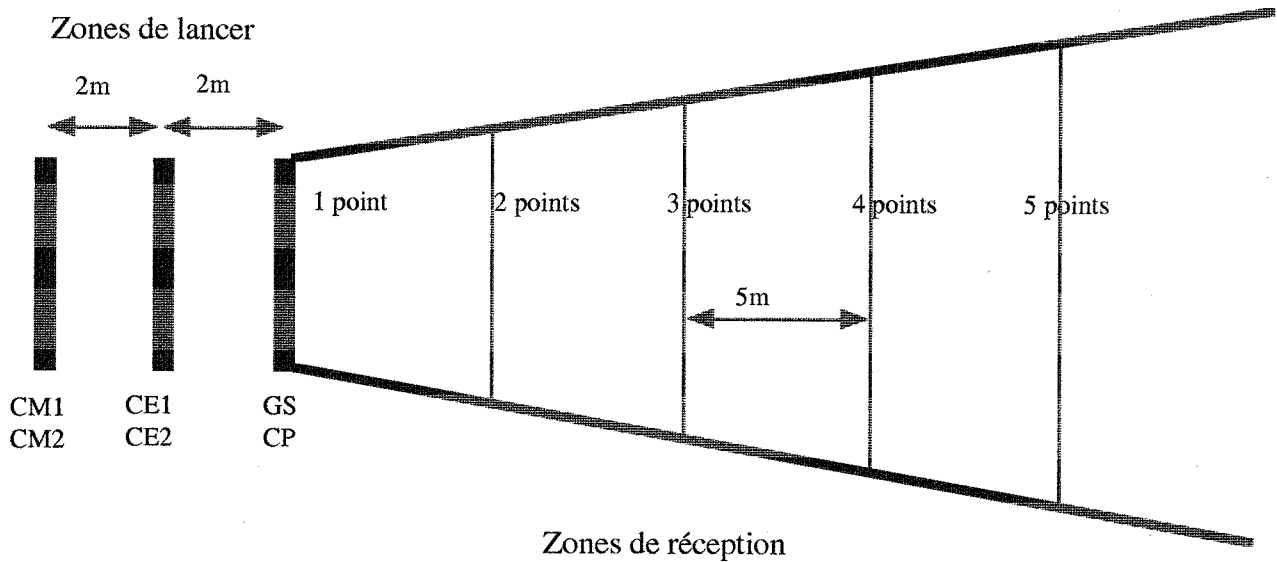
ATELIER n°: 13

LANCERS

- Lancer loin type "marteau"

Consignes:

- Lancer dos à la zone de réception pour les CM1/CM2.
- 3 essais
- Notation sur le meilleur des 3 essais à l'endroit où le marteau tombe dans la zone de réception.
- Attention à la prise de l'engin au moment du lancer: tenu à 2 mains par la poignée.



ATELIERS RENCONTRE

ATHLÉTISME

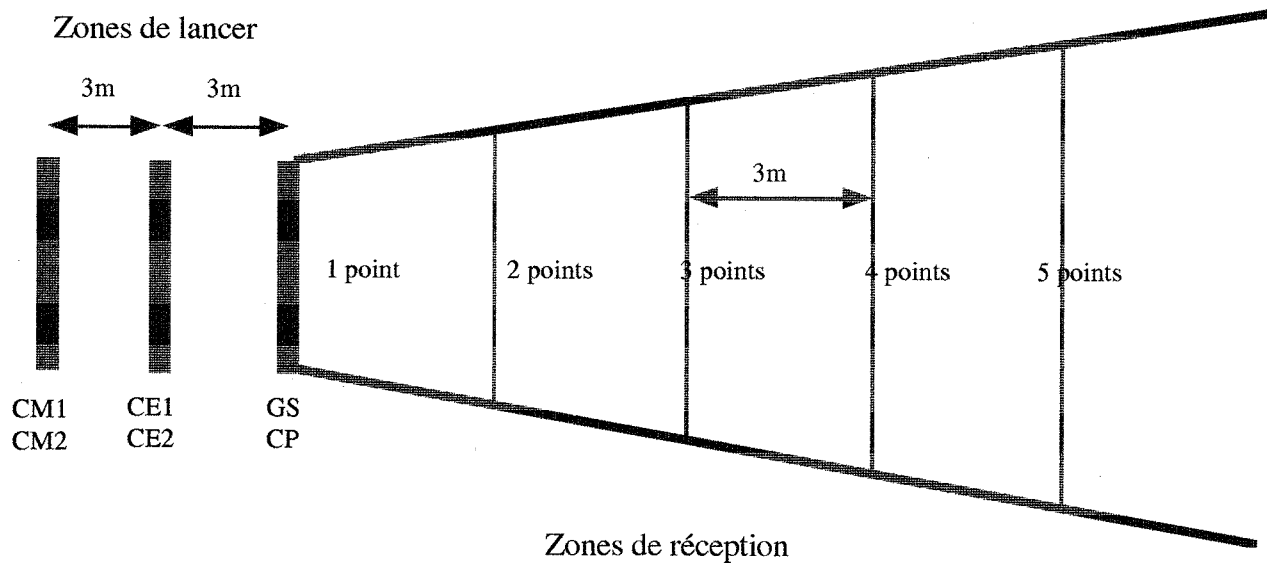
LANCERS

ATELIER n°:14

- Lancer loin type "javelot"

Consignes:

- Lancer en plaçant devant le pied opposé au bras lanceur.
- 3 essais
- Notation sur le meilleur des 3 essais à l'endroit où le vortex tombe dans la zone de réception.
- Attention à la prise de l'engin au moment du lancer.



Matériel atelier:- Limites (cordes - peinture - craie - bordures...)
- 3 vortex

Matériel à prévoir: - Planchette
- Crayon

ATELIERS RENCONTRE

ATHLÉTISME

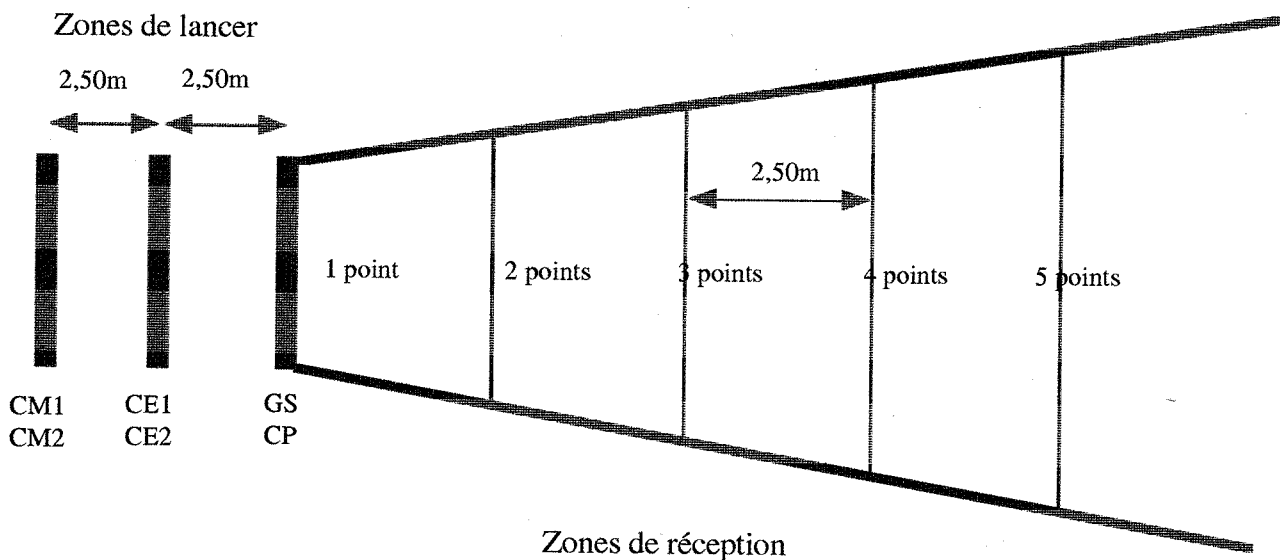
LANCERS

ATELIER n°: 15

- Lancer loin type "disque"

Consignes:

- Lancer en plaçant devant le pied opposé au bras lanceur.
- 3 essais
- Notation sur le meilleur des 3 essais à l'endroit où l'anneau ou le disque tombe dans la zone de réception.
- Attention à la prise de l'engin au moment du lancer: pas lancer de frisbee. On peut proposer de pincer le disque avec le pouce pour les CE



Matériel atelier:- Limites (cordes - peinture - craie - bordures...)

- 3 disques soft (SCORE)
- 3 anneaux 30 cm

Matériel à prévoir:

- Planchette
- Crayon