

Ateliers athlétisme 2016

Cycles 2 et 3

Les lancers

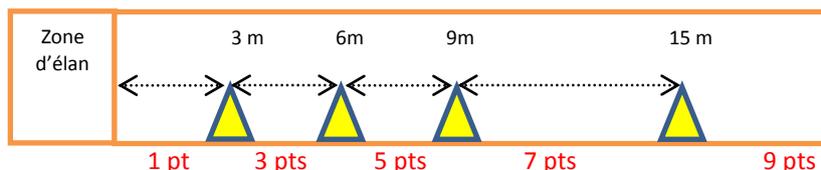
Atelier 1 : lancer de balles lestées

Objectif : lancer 2 balles lestées le plus loin possible vers des zones définies.

Tâche : Lancer 2 balles lestées pour qu'elles arrivent le plus loin possible. C'est le meilleur lancer qui est comptabilisé.

Dispositif : 1 zone d'élan, 2 balles lestées de poids différents.

Critères de réussite : atteindre une zone de plus en plus éloignée.



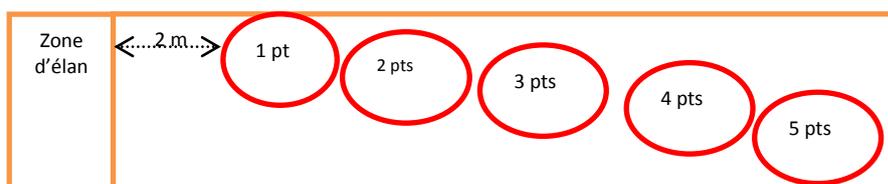
Atelier 2 : lancer de précision

Objectif : lancer 2 médecine ball avec précision.

Tâche : lancer 2 médecine ball, un dans chaque cible. On totalise les points marqués pour les élèves de cycle 2. Pour le cycle 3, c'est le meilleur lancer qui est comptabilisé.

Dispositif : 1 zone d'élan, 2 médecine ball.

Critères de réussite : atteindre une zone de plus en plus précise.



Atelier 3 : Lancer de vortex

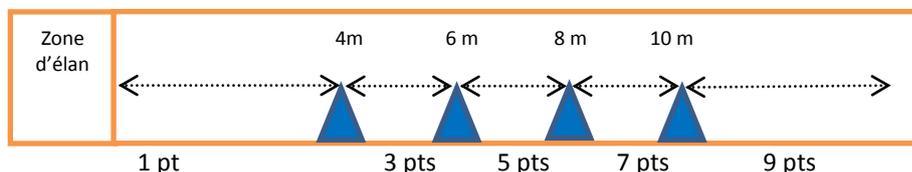
Objectif : lancer 2 vortex le plus loin possible vers des zones définies.

Tâche : Lancer 2 vortex pour qu'ils arrivent le plus loin possible. C'est le meilleur lancer qui est comptabilisé.

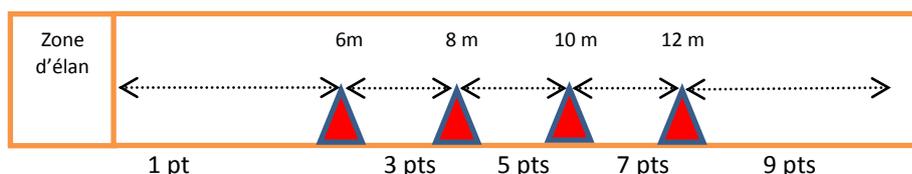
Dispositif : 1 zone d'élan, 2 vortex.

Critères de réussite : atteindre une zone de plus en plus éloignée.

Cycle 2 :



Cycle 3 :



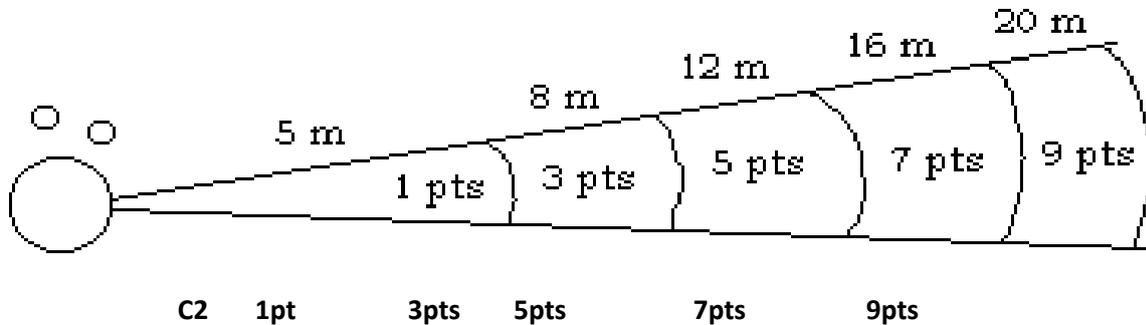
Atelier 4 : Lancer de cerceaux

Objectif : lancer 2 cerceaux le plus loin possible en rotation, bras tendu derrière le corps.

Tâche : Lancer 2 cerceaux pour qu'ils arrivent le plus loin possible. C'est le meilleur lancer qui est comptabilisé.

Dispositif : 1 zone d'élan, 2 cerceaux.

Critères de réussite : atteindre une zone de plus en plus éloignée.



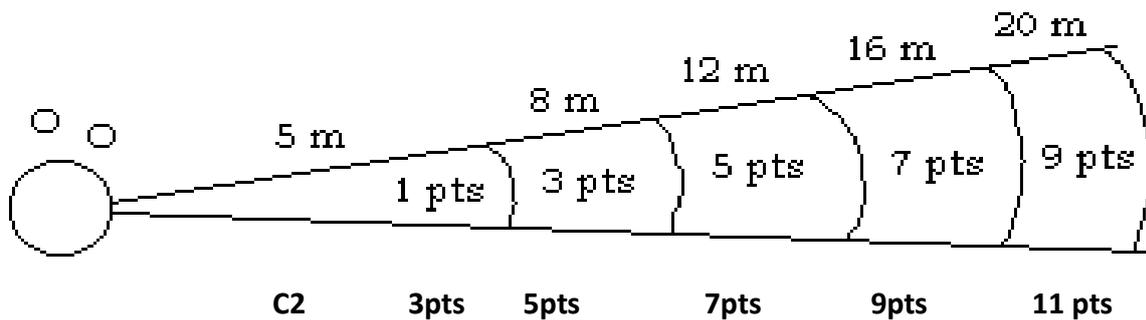
Atelier 5 : Lancer de frisbee

Objectif : lancer 2 frisbees le plus loin possible vers des zones définies.

Tâche : Lancer 2 frisbees pour qu'ils arrivent le plus loin possible. C'est le meilleur lancer qui est comptabilisé.

Dispositif : 1 zone d'élan, 2 frisbee.

Critères de réussite : atteindre une zone de plus en plus éloignée.



Les sauts

Atelier 6 : saut en longueur

Objectif : enchaîner un élan et une impulsion, adapter la forme du saut au but à atteindre

Tâche : Après une courte course d'élan, aller le plus loin possible.

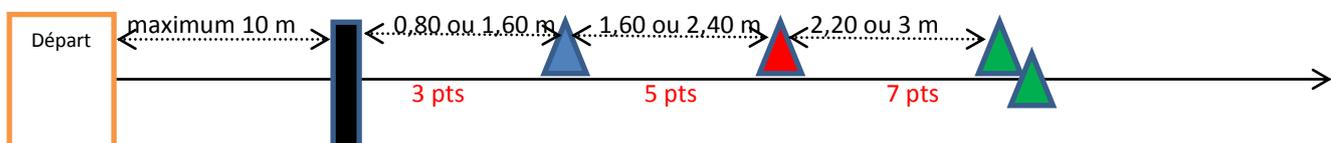
Dispositif : Les 4 enfants de l'équipe participent à cette épreuve, les enfants de l'équipe jumelle jugent les performances et reportent les résultats aidés par l'adulte accompagnateur.

Le responsable d'atelier vérifie et les enfants juges annoncent les distances aux élèves chargés de les noter sur la feuille de performances: 2 essais. On garde le meilleur saut.

Critères de réussite : atteindre une zone de plus en plus éloignée au cours de l'unité d'apprentissage.

Cycle 2 : 0,80 m : 3 pts - 1,60 m : 5 pts - 2,40 m : 7 pts

Cycle 3 : 1,60 m : 3 pts - 2,40 m : 5 pts - 3 m : 7 pts



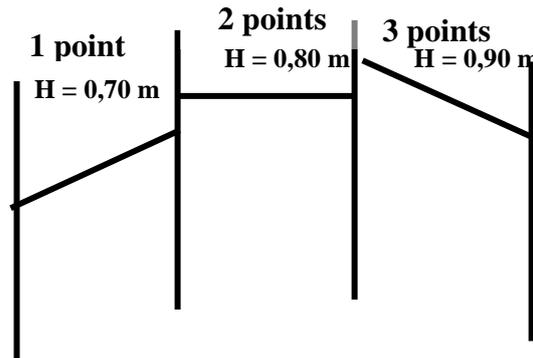
Atelier 7 : saut en hauteur

Objectif : enchaîner un élan et une impulsion.

Tâche : Après une courte course d'élan, sauter par-dessus l'élastique.

Dispositif : Les élèves choisissent un contrat de 2 hauteurs et cumulent les points des sauts réussis sans toucher l'élastique. Les 4 enfants de l'équipe participent à cette épreuve, les enfants de l'équipe jumelle jugent les performances et reportent les résultats aidés par l'adulte accompagnateur. Le responsable d'atelier vérifie et les enfants juges annoncent les distances aux élèves chargés de les noter sur la feuille de performances.

Critères de réussite : réussir son contrat.



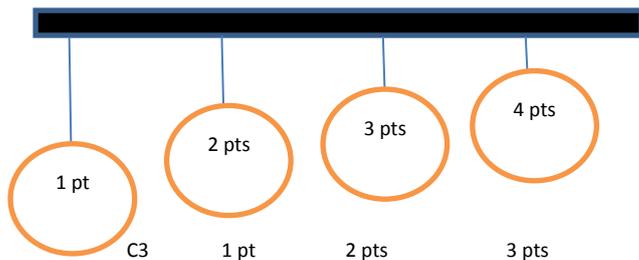
Atelier 8 : saut impulsion

Objectif : sauter pour toucher des cibles hautes

Tâche : Sauter, départ pieds jointes pour toucher des cibles hautes.

Dispositif : Départ pieds joints dans des petits cerceaux au sol. Chaque élève essaie à chaque hauteur et cumule ses points. Les hauteurs sont différentes selon les cycles.

Critères de réussite : atteindre le plus de cibles.



Les courses

Atelier 9 : course plate

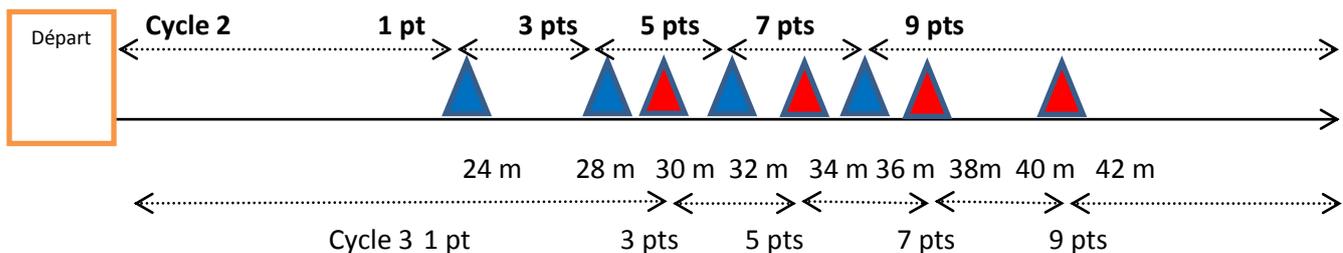
Objectif : courir le plus rapidement possible.

Tâche : l'élève doit parcourir la plus grande distance et s'arrêter au bout de 6 s.

Dispositif : une zone neutre de 24 m pour le cycle 2 et de 30 m pour le cycle 3 puis des zones de 4 m. Les 4 enfants de l'équipe participent à cette épreuve, les enfants de l'équipe jumelle jugent les performances et reportent les résultats aidés par l'adulte accompagnateur qui aura donné le départ. Le responsable d'atelier ou un enfant **chronomètre 6s** (cycle 2) et (cycle 3) et siffle. Puis les enfants juges annoncent les points correspondants aux zones d'arrêt, aux élèves chargés du secrétariat de les noter sur la feuille de performances.

Critères de réussite : atteindre une zone de plus en plus éloignée au cours de l'unité d'apprentissage.





Atelier 10 : Course de haies

Objectif : courir le plus rapidement en franchissant des obstacles sans ralentir.

Tâche : l'élève doit parcourir la plus grande distance en franchissant des obstacles et s'arrêter dans une zone de couleur à la fin des 8 s pour les C2 et 7 s pour les C3 .

Dispositif : une zone neutre de 7 ou 9 m puis des zones de 5 ou 7 m puis une zone de 8 ou 10 m.

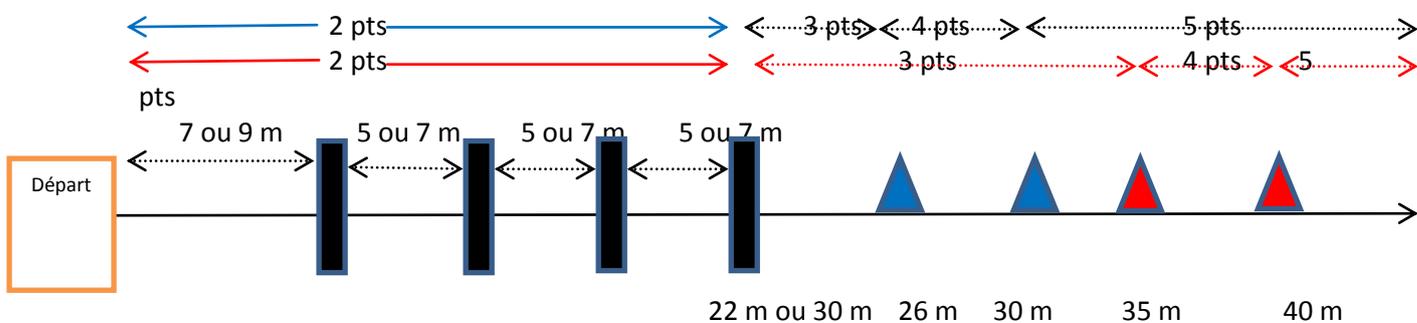
Les 4 enfants de l'équipe participent à cette épreuve, les enfants de l'équipe jumelle jugent les performances et reportent les résultats aidés par l'adulte accompagnateur qui aura donné le départ. Le responsable d'atelier ou les enfants chronomètrent. Les enfants juges annoncent les temps aux élèves chargés de les noter sur la feuille de performances. Lecture du nombre de points sur le barème affiché.

Critères de réussite : atteindre une zone de plus en plus éloignée.

Le nombre de points est déterminé par la zone dans laquelle on arrive.

Pour le cycle 2 : 4 haies distantes de 5 m. 1ère haie à 7 m du départ

Pour le cycle 3 : 4 haies distantes de 7 m. 1ère haie à 9 m du départ



Atelier 11 : Relais 4 X 40 m

Objectif : courir le plus rapidement possible par équipe en se passant un témoin.

Tâche : Les élèves doivent courir le plus rapidement possible sur 40 m puis passer le témoin par l'arrière à un autre camarade.

Dispositif : 2 plots, une zone de course de 40 m

Critères de réussite : aller de plus en plus vite sans faire tomber le témoin.



RELAIS						
Points		9	7	5	3	1
Cycle II	GS	45s	50s	55 s	1mn	1 min 05 s
	CP					
	CE1					
Cycle III	CE2	40s	45s	50s	55s	1mn
	CM1	35s	40s	45s	50s	55s
	CM2					

Atelier 12 : Relais navette ou relais déménageur

Atelier non comptabilisé, proposé sous forme de jeu. 4 objets à déménager. 2 équipes l'une contre l'autre.

Transporter le plus rapidement possible un objet à la fois du cerceau de départ au cerceau d'arrivée en se relayant. L'enfant part du cerceau A avec un objet qu'il pose dans le cerceau puis revient taper la main de son camarade qui part à son tour avec un objet. 20 m environ entre chaque cerceau.

