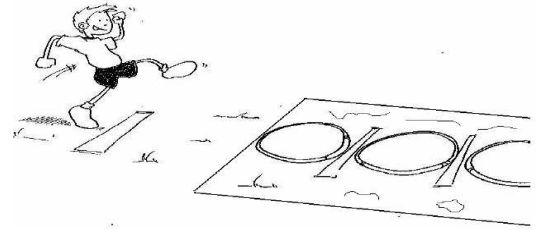


# Atelier 1: Saut en longueur

Nom de l'équipe:

	1er essai	2è essai	Meilleure performance
A1			
A2			
A3			
A4			
A5			
A6			
A7			
A8			
A9			
A10			
A11			
A12			
A13			



Après un élan (maximum 10m), le participant effectue un saut vers l'avant sur une zone marquée au sol. La mesure de son saut se réalise par des zones matérialisées dans la fosse de réception (1pt, 2pts, 3pts).

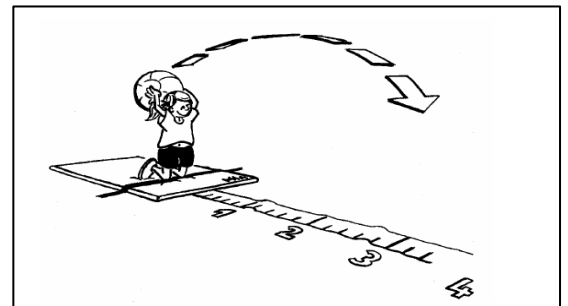
Chaque membre de l'équipe participe. Chaque performance est enregistrée (2 à 3 essais). Le résultat de l'équipe sera l'addition de tous les résultats individuels.

Total des points

# Atelier 3: Lancer à genoux

Nom de l'équipe:

	1er essai	2è essai	Meilleure performance
A1			
A2			
A3			
A4			
A5			
A6			
A7			
A8			
A9			
A10			
A11			
A12			
A13			



Le participant , à genoux sur une surface souple, se penche vers l'arrière et lance le médecine-ball (1kg) vers 'avant aussi loin que possible en le tenant à deux mains au dessus de la tête, tout en restnt à genoux.

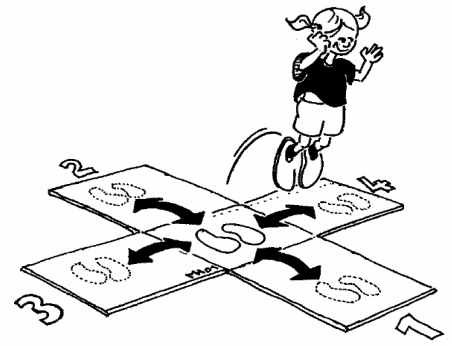
Chaque participant dispose de deux essais. Le résultat de l'équipe sera l'addition de tous les résultats individuels.

Total des points

## Atelier 4: Saut en croix

Nom de l'équipe:

	1er essai	2è essai	Meilleure performance
A1			
A2			
A3			
A4			
A5			
A6			
A7			
A8			
A9			
A10			
A11			
A12			
A13			



A partir du centre d'une croix, le participant saute vers l'avant, vers l'arrière et sur les côtés. Le point de départ se situe au centre de la croix puis il s'agira d'enchaîner un saut vers l'avant, puis en arrière pour revenir au centre, puis vers la droite, puis retour au centre, puis à gauche et retour au centre, puis vers l'arrière et retour au centre.

Chaque équipier a 15 secondes à chaque essai durant lesquelles il essaie de réaliser autant de bonds que possible. Chaque bond rapporte un point. Le meilleur des deux essais est enregistré.

Total des points

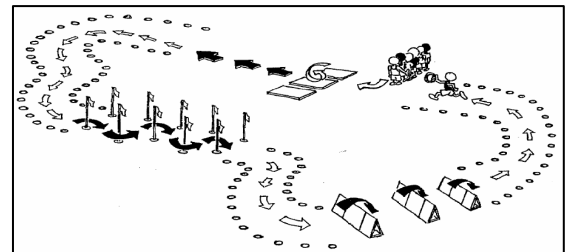
## Atelier 5: Relais circuit F1

Nom de l'équipe:

<b>Essai 1</b>	
----------------	--

<b>Essai 2</b>	
----------------	--

Meilleur temps



La course est longue d'environ 60 à 80m et est divisée en une zone pour la course de sprint, une pour la course de haies et une pour la course en slalom.

On utilise un anneau en plastique comme témoin de relais.

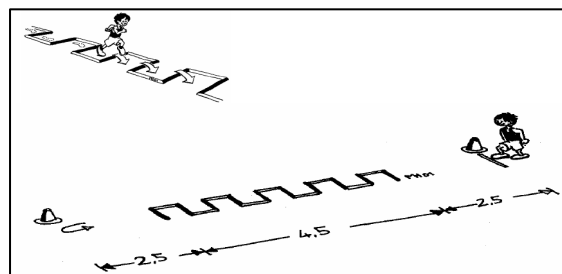
Chaque participant commencera par un départ debout et enchaînera une roulade avant sur le tapis de sol puis continuera le parcours.

Le classement se fera en fonction du temps réalisé par l'équipe

## Atelier 6: Course sur échelle de vitesse

Nom de l'équipe:

	1er essai	2è essai	Meilleure performance
A1			
A2			
A3			
A4			
A5			
A6			
A7			
A8			
A9			
A10			
A11			
A12			
A13			



Au signal, le participant court aussi vite que possible entre les barreaux de l'échelle puis court jusqu'au second cône. Lorsqu'il a touché le second cône avec la main, il fait demi-tour rapidement puis retourne jusqu'au premier cône en courant sur l'échelle et passe le relais au camarade suivant. On utilise un anneau en plastique comme témoin de relais.

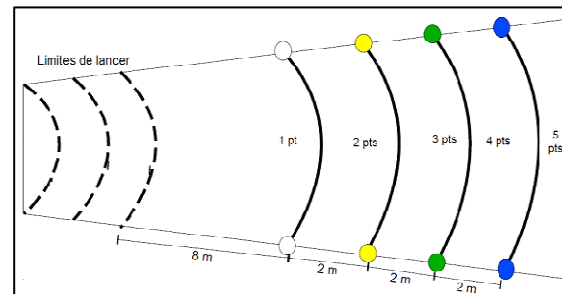
Le classement se fera en fonction du temps réalisé par l'équipe

Total des points

## Atelier 7: Lancer de vortex

Nom de l'équipe:

	1er essai	2è essai	Meilleure performance
A1			
A2			
A3			
A4			
A5			
A6			
A7			
A8			
A9			
A10			
A11			
A12			
A13			



Le participant, après un court élan, lance le vortex vers l'avant aussi loin que possible

Chaque participant dispose de deux (à trois) essais. Le résultat de l'équipe sera l'addition de tous les résultats individuels.

Total des points

## Atelier 8: Relais navette

Nom de l'équipe:

Essai 1
---------

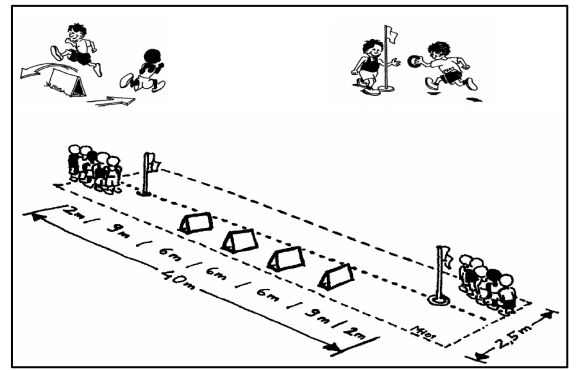
--

Essai 2
---------

--

Meilleur temps

--



Le premier coureur débute sur le parcours de haies. Arrivé au drapeau (ou balise) il transmet de la main gauche l'anneau à un camarade qui va effectuer le sprint. Arrivé à hauteur de son camarade, il transmet de la main gauche l'anneau et ainsi de suite.

Quand les équipiers ont tous effectué un parcours avec haies et un parcours sans haies, la course est terminée.

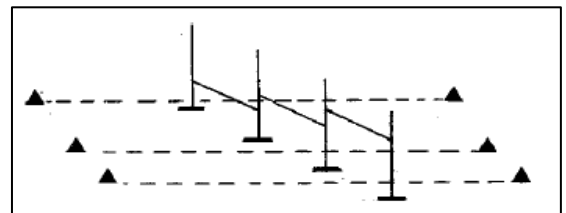
Le classement se fera en fonction du temps réalisé par l'équipe

## Atelier 9: Saut en hauteur

Nom de l'équipe:

	1er essai	2è essai
A1		
A2		
A3		
A4		
A5		
A6		
A7		
A8		
A9		
A10		
A11		
A12		
A13		

Meilleure performance



Après un court élan (3 à 4 foulées), le participant effectue un saut vers le haut au dessus d'un élastique de saut. Chaque participant dispose de 2 essais par hauteur.

Chaque membre de l'équipe participe. Chaque performance est enregistrée (2 à 3 essais). Le résultat de l'équipe sera l'addition de tous les résultats individuels.

Total des points

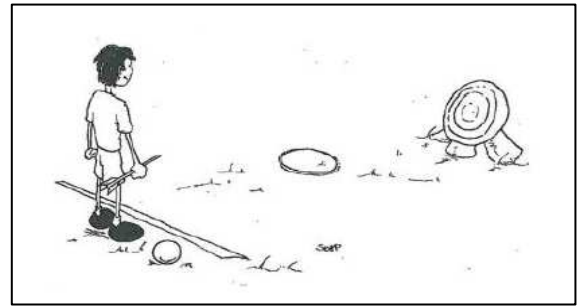
--

## Atelier 10: Lancer dans la cible

Nom de l'équipe:

	1er essai	2è essai	Meilleure performance
A1			
A2			
A3			
A4			
A5			
A6			
A7			
A8			
A9			
A10			
A11			
A12			
A13			

Total des points



Le participant lance à bras cassé 3 balles en cherchant à marquer le plus grand nombre de points.

Chaque participant dispose de trois balles. Le résultat de l'équipe sera l'addition de tous les résultats individuels.

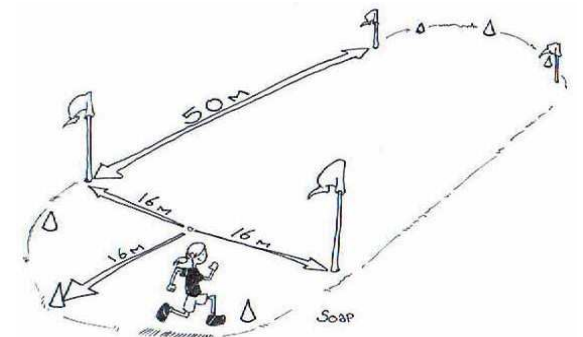
## Atelier 2: Marche

Nom de l'équipe:

Essai 1

Essai 2

Meilleur temps



Chaque équipe doit effectuer 4 à 5 fois un parcours d'environ 200m, en partant d'une base de départ clairement identifiée. Les élèves partent ensemble et doivent arriver ensemble. Le temps retenu sera le temps du dernier élève du groupe à franchir la ligne d'arrivée.