

## **Atelier 1 : Franchir les haies**

Consigne : Il faut franchir le plus vite possible la ligne d'arrivée en passant au-dessus des haies. C'est l'arbitre qui donne le départ : « Prêt, partez ! »

Arbitre 1 : A le chronomètre et donne le départ.

Arbitre 2 : Note les temps sur la feuille de marque (tableau 2) puis à la fin de la rencontre notera les scores dans le premier tableau.

## **Atelier 2 : Ramper sous le banc**

Consigne : Il faut ramper le plus vite possible jusqu'à la ligne tracée au sol. La course se fait par deux. Le premier à toucher la ligne avec la main a gagné. C'est l'arbitre qui donne le départ : « Prêts, partez ! »

Arbitre : Donne le départ et note les scores sur la feuille de marque (tableau 3) puis comptabilise les points marqués par chaque équipe dans le tableau 2. A la fin de la rencontre il notera les scores dans le premier tableau.

## **Atelier 3 : Slalom**

Consigne : Il faut transporter les 3 objets l'un après l'autre le plus vite possible, en slalomant, et les déposer dans l'autre cerceau sans les jeter. C'est l'arbitre qui donne le départ : « Prêt, partez ! »

Arbitre 1 : A le chronomètre et donne le départ, puis note les temps sur la feuille de marque (tableau 2) puis à la fin de la rencontre notera les scores dans le premier tableau.

Arbitre 2 : Vérifie que les balles soient posées et non jetées, puis ramène les balles au départ.

## **Atelier 4 : Sauter de part et d'autre du banc**

Consigne : il faut effectuer le plus grand nombre de sauts de part et d'autre du banc en 30 secondes. C'est l'arbitre qui donne le départ : « Prêt, partez ! »

- Poser les mains sur le scotch puis passer de l'autre côté ;
- Poser les mains sur le scotch suivant et passer de l'autre côté ;
- Ainsi de suite pendant 30 secondes.

Arbitre 1 : A le chronomètre et donne le départ.

Arbitre 2 : Note le nombre de sauts sur la feuille de marque (tableau 2) puis à la fin de la rencontre notera les scores dans le premier tableau.

## **Atelier 5 : Grimper pour placer des balles**

Consigne : Il faut transporter l'un après l'autre le plus vite possible les 3 objets et les poser dans l'autre cerceau. C'est l'arbitre qui donne le départ : « Prêt, partez ! »

Démonstration avec explications :

- Prendre un objet ;
- Traverser le tapis ;
- Poser la balle sans la jeter dans le cerceau ;
- Revenir sur le côté ;
- Faire la même chose avec les deux autres objets.

Arbitre 1 : A le chronomètre et donne le départ.

Arbitre 2 : Note les temps sur la feuille de marque (tableau 2) puis à la fin de la rencontre notera les scores dans le premier tableau.

## **Atelier 6 : Rouler vite**

Consigne : Il faut rouler le plus vite possible pour arriver au bout des tapis en premier. La course se fait par 2. C'est l'arbitre qui donne le départ : « Prêts, partez ! ».

Arbitre : Donne le départ et note les scores sur la feuille de marque (tableau 3) puis comptabilise les points marqués par chaque équipe dans le tableau 2. A la fin de la rencontre il notera les scores dans le premier tableau.

## **Atelier 7 : Lancer sur cible**

Consigne : Il faut lancer 3 balles dans le cerceau. On compte le nombre de lancers réussis.

Arbitre 1 : Note le nombre de lancers réussis sur la feuille de marque puis à la fin de la rencontre notera les scores dans le premier tableau.

Arbitre 2 (si nombre suffisant) : Ramasse et remet les balles au départ.

## **Atelier 8 : Equilibre sur la poutre**

Consigne : Il faut faire le plus grand nombre d'allers-retours sur la poutre en 30 secondes. Il faut revenir au départ si le pied touche le sol. C'est l'arbitre qui donne le départ : « Prêt, partez ! ».

Arbitre 1 : A le chronomètre, donne le départ et le signal de fin, puis note sur la feuille de marque le nombre d'allers-retours (tableau 2) puis à la fin de la rencontre notera les scores dans le premier tableau.

Arbitre 2 : Compte le nombre d'allers-retours effectués et vérifie que l'élève ne pose pas le pied au sol (assure la sécurité des participants).