Nom de l'équipe:

Atelier 1: Pentabond

	1er essai	2è essai	Meilleure performance
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			

Total des points

Après une prise d'élan, limitée à 3 mètres, le participant réalisera cinq bonds (alternance pied droit/pied gauche et atterrissage obligatoire debout sur ses deux pieds).
La mesure de son saut se réalise par des zones matérialisées (1pt, 2pts, 3pts).

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

Atelier 2: Marche

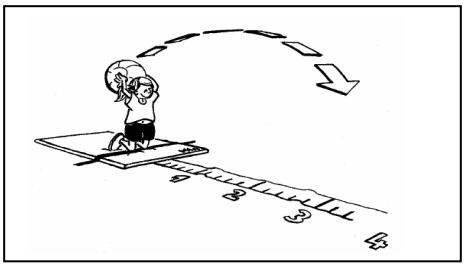
Performance	

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.

Atelier 3: Lancer à genoux

	Performance
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	

Total des points



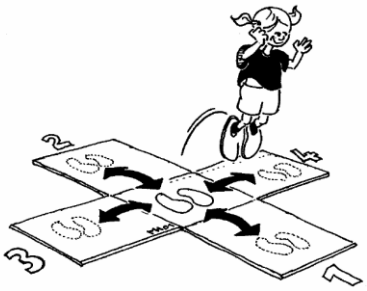
Le participant , à genoux sur une surface souple, se penche vers l'arrière et lance le médecine-ball (1kg) vers 'avant aussi loin que possible en le tenant à deux mains au dessus de la tête, tout en restnt à genoux.

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

Atelier 4: Saut en croix

	Performance
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	

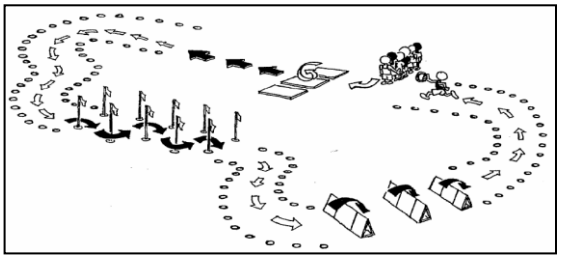
Total des points



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, un saut en arrière puis en avant pour revenir au centre, puis vers la droite, puis retour au centre, puis à gauche et retour au centre.
0 - 1 - 0 - 2 - 0 - 3 - 0 - 4 et ainsi de suite....
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.

Atelier 5: Relais circuit F1

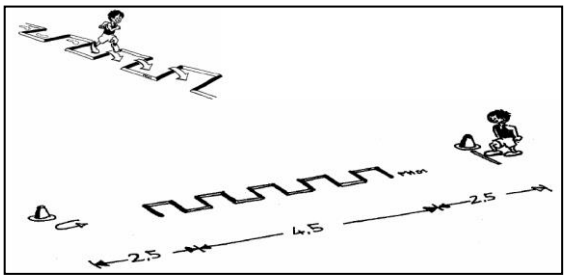
Performance	



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

Performance	



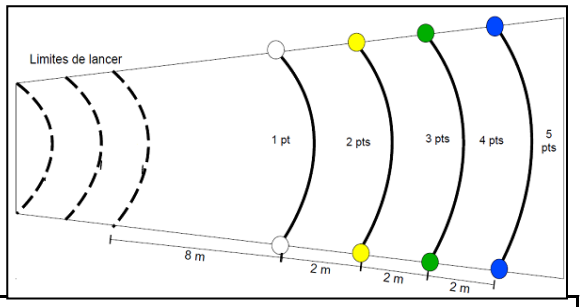
Au signal, le participant court aussi vite que possible entre les barreaux de l'échelle puis court jusqu'au second cône.
Lorsqu'il a touché le second cône avec la main, il fait demi-tour rapidement puis retourne jusqu'au premier cône en courant sur l'échelle et passe le relais au camarade suivant.
On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

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

Atelier 7: Lancer de vortex

	Performance	
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		

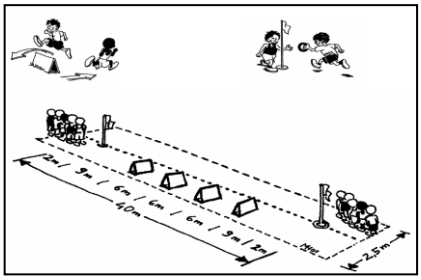
Total des points



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.

Atelier 8: Relais navette



Nom de l'équipe:

Performance	

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

	Réussite	Total (Max 4pts)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
Total des points		

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. Le résultat de l'équipe sera l'addition de tous les résultats individuels.

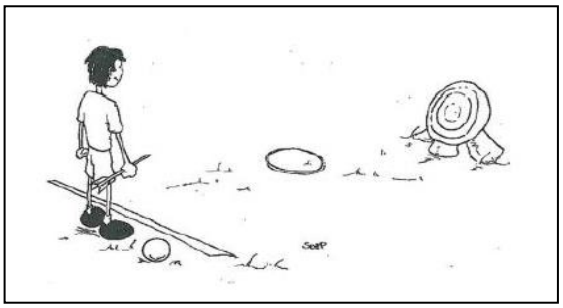
Mettre un trait lorsque le saut est réussi et une croix lorsqu'il est raté... Si pour la même hauteur, l'enfant rate ses deux sauts, c'est fini pour lui.

Les hauteurs: 40cm - 50cm - 60cm - 80cm
Exemple de sauts: **I I I X**
(cela veut dire que l'enfant a réussi à franchir 40cm - 50cm et 60cm mais a raté 80cm)

Atelier 10: Lancer dans la cible

	Performance
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	

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.