

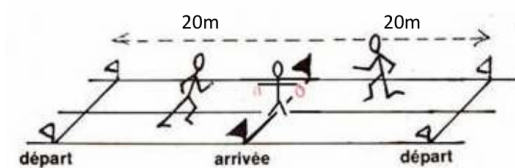
COURIR	ATELIER	FICHE N°
	Courir vite	1

Les athlètes se tiennent prêts sur la ligne de départ. Celui qui aura attrapé le foulard gagnera la course.

Objectifs :

Réagir rapidement à un signal. Courir vite.

Dispositif :



Buts :

Jeu du foulard en ligne.

Courir le plus vite possible pour attraper le foulard avant l'autre.

Consigne :

Vous devez partir au signal et attraper le foulard avant votre camarade.

Critère de réussite :

Attraper le foulard en premier.

Comportements attendus :

Démarrer au signal et courir droit le plus vite possible.

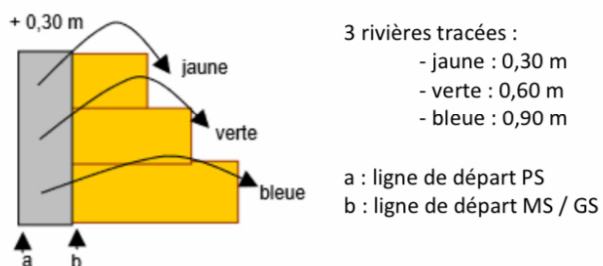
SAUTER	ATELIER	FICHE N°
	Franchir la rivière	2

Les athlètes vont tenter de sauter le plus loin possible.

Objectif :

Orienter son impulsion. Sauter loin.

Dispositif :



But :

Franchir la plus grande rivière possible.

Consigne :

Vous devez sauter le plus loin possible.

Critère de réussite :

Avoir franchi la rivière (réussir 2 fois sur 4 essais possibles).

Comportements attendus :

Courir avant de sauter.

Sauter les deux pieds ensemble (pieds joints).

COURIR	ATELIER	FICHE N°
	Parcours du combattant	3

Les athlètes doivent réaliser le parcours du combattant le plus rapidement possible.

But :

Réaliser le parcours du combattant

Consigne :

Vous devez traverser chacun de ces obstacles le plus vite possible.

Critère de réussite :

Avoir traversé tout le parcours.

Parcours du combattant :

- Ramper sous des obstacles
- Sauter au dessus d'obstacles
- Marcher sur des obstacles

COURIR	ATELIER	FICHE N°
	Le relais de flamme	4

Tous les athlètes se transmettent le feu olympique, symbole de paix.

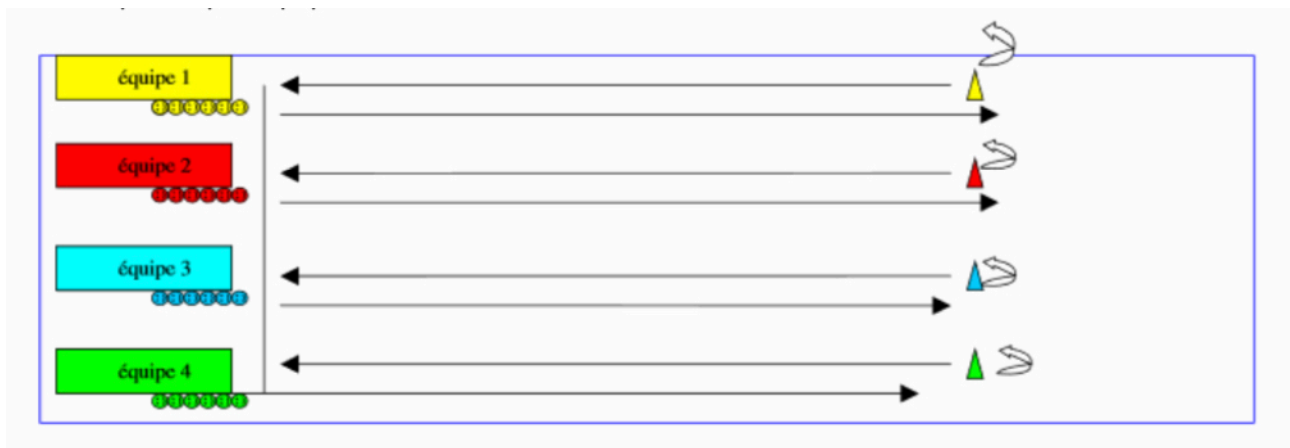
Objectif :

Courir vite en équipe.

Dispositif :

Parcours en ligne d'une dizaine de m que chaque enfant aura à effectuer en aller et retour.

Un objet à transporter par équipe : LA FLAMME



But :

Transporter un objet (la flamme) le plus vite possible en le faisant passer correctement du premier au dernier de son équipe.

Consigne :

« Au signal, le premier de chaque équipe part le plus rapidement possible, contourne le plot et ramène la flamme au deuxième. Le deuxième repart avec et ainsi de suite jusqu'au dernier.

Critère de réussite :

Avoir ramené la flamme en premier.

Comportements attendus :

Démarrer au signal et enchaîner courir droit – virage – courir droit le plus vite possible. Passer le relais de manière efficace.

ROULER	ATELIER	FICHE N°
	Le relais navette	5

Les athlètes doivent s'affronter en duel lors d'une épreuve de roule.

Objectifs :

Assurer un déplacement continu et équilibré.

Dispositif :

Suivre un parcours avec un engin roulant.

But :

Avoir réalisé le parcours le plus rapidement possible.

Consigne :

« Au signal de l'arbitre, réaliser le parcours le plus rapidement possible. »

Critère de réussite :

Avoir réalisé le parcours en premier.

Comportements attendus :

Adapter sa vitesse à la situation (ligne droite, virage). Maîtrise de l'équilibre.