



ATELIERS ATHLETIQUES

Page 2 : la course aux portes

Page 3 : La croix

Page 4 : Le duel des animaux

Page 5 : Le javelot

Page 6 : Le relais -haies

Page 7 : Les relais

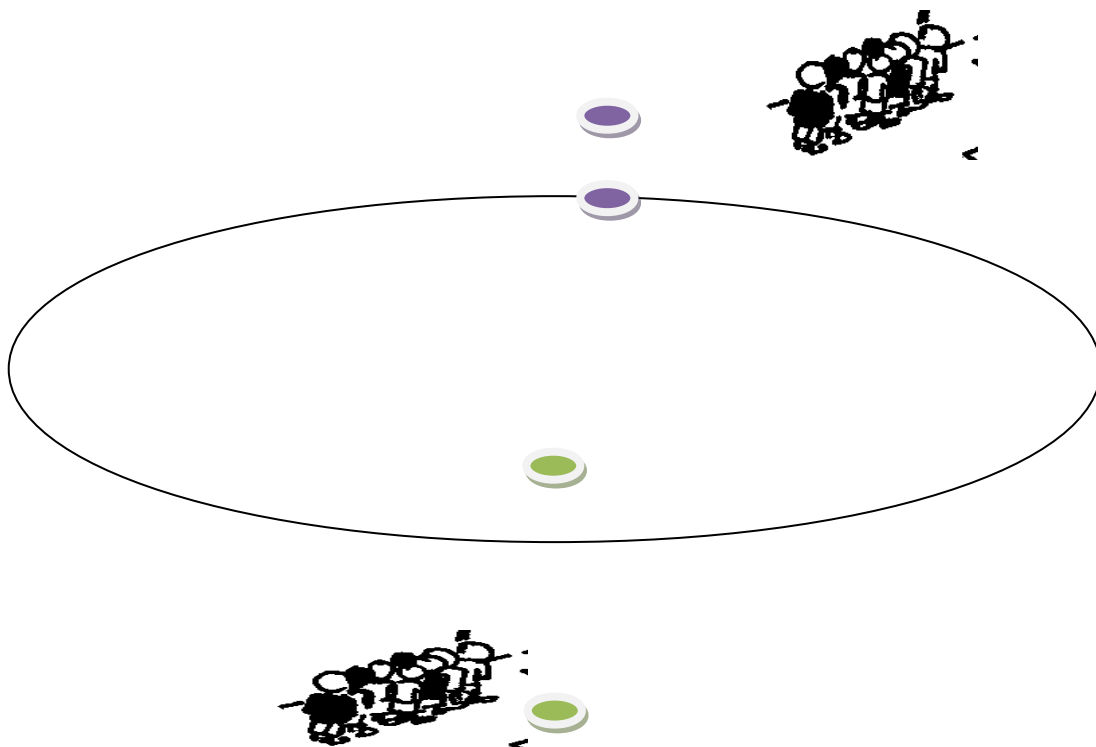
Page 8 : La touche Foot

La course aux portes

Dominante : Endurance

Sur un parcours défini les deux équipes s'opposent. Pour valider un tour (donc un point), les enfants de l'équipe 1 doivent passer entre deux plots de même couleur (porte), les enfants de l'équipe 2 doivent passer entre deux plots d'une couleur différente. Si un enfant de l'équipe 2 passe entre les plots de l'équipe 1, il fait marquer un point pour l'équipe adverse. L'équipe qui marque le plus de points a gagné la manche. Le match se joue en 3 manches

Durée de la course : de 3 à 5'



La croix

Dominante : Sauts / Coordination

Le match se dispute par équipe .

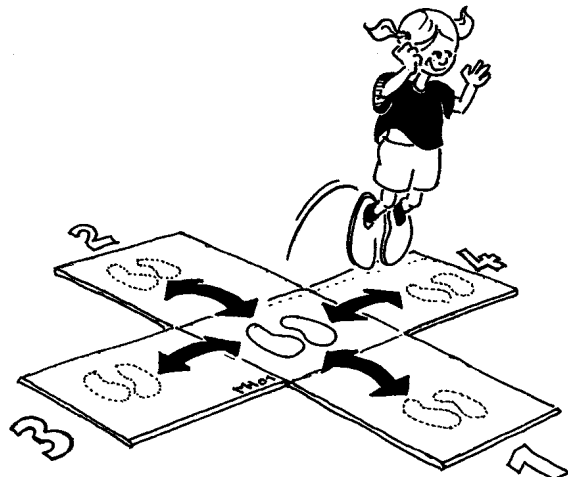
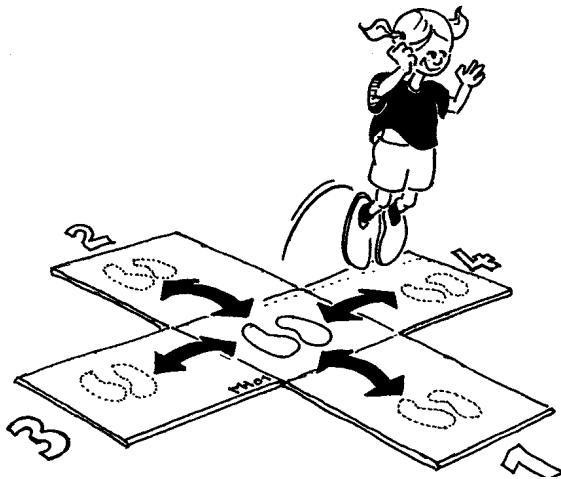
A partir du centre d'une croix, le joueur saute vers l'avant, vers l'arrière et sur les deux côtés en repassant à chaque fois par le centre.

Chaque équipier a 15 secondes durant lesquelles il essaie de réaliser autant de bonds que possible. Chaque bond rapporte un point et la croix effectuée complètement huit points. On additionne les scores des coéquipiers. L'équipe ayant le plus de points remporte l'épreuve.

Equipe A



Equipe B



Le duel des animaux

Dominantes : détente / coordination

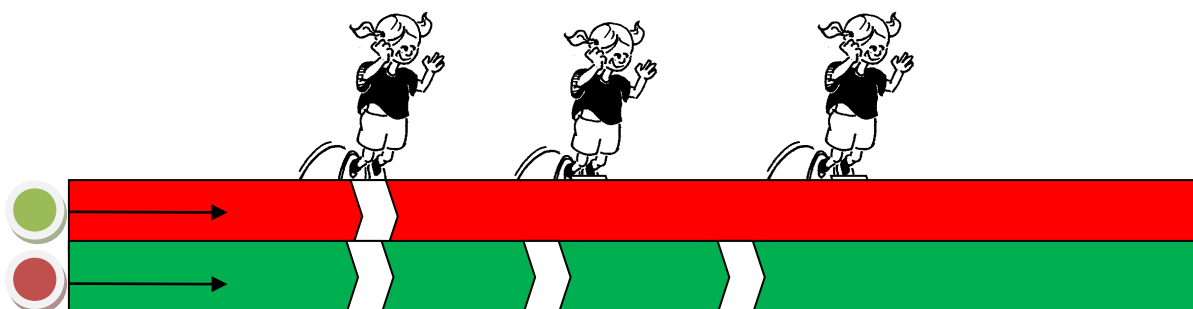
Chaque équipe se défie sur un parcours :

- en 3 foulées bondissantes.
- en 3 sauts pieds joints.
- A cloche pieds (droit ou gauche)

L'équipe qui va le plus loin marque 1 point.

Exemple :

Départ —————> 3 Sauts Pieds joints

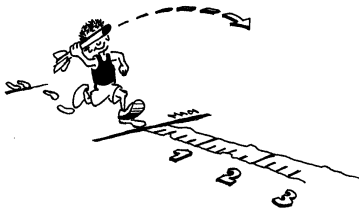


Le javelot

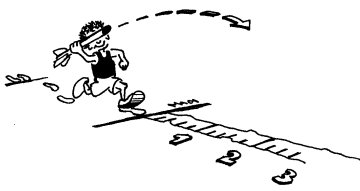
Dominante : Force / Lancer

Chaque équipe se défie sur un lancer sous forme de lancer (Javelot Mousse ou Turbo Jav) Les joueurs se défient par 2, celui qui lance le plus loin, remporte le point. L'équipe marquant le plus de points remporte le match.

Equipe A



Equipe B



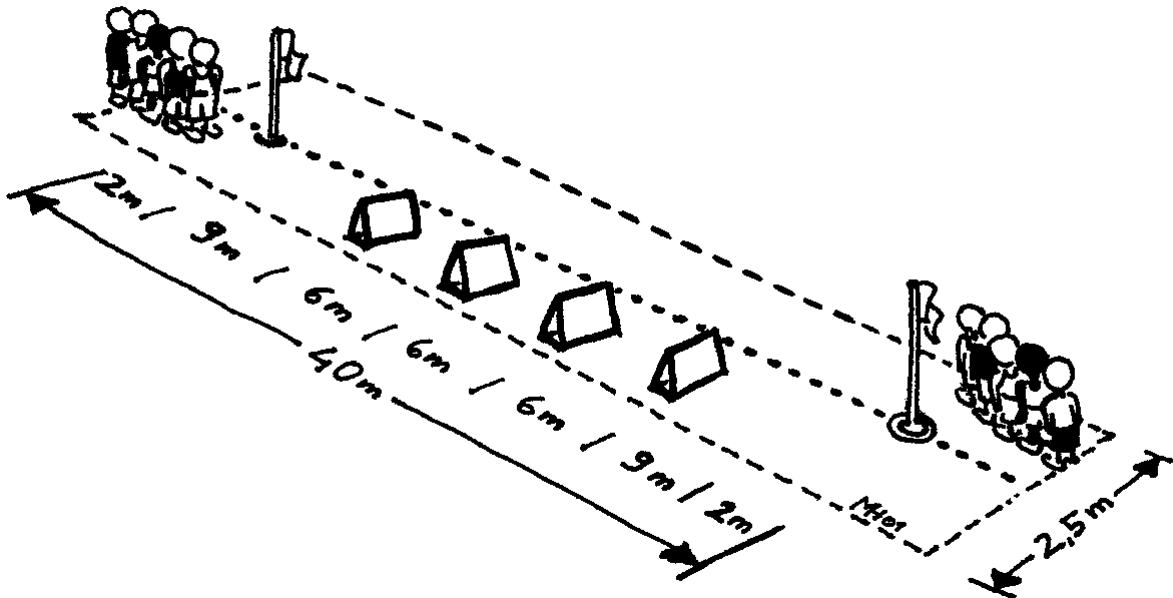
Le relais / haies

Dominante : Vitesse / relais / franchissement

Chaque équipe se défie sur un parcours en Aller (sprint) / Retour (Haies). L'équipe qui remporte l'épreuve marque 1 point.

Challenge sur 3 manches gagnantes

Exemple :



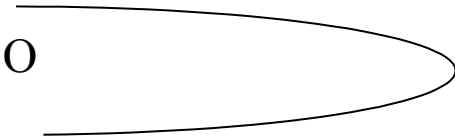
Les relais

Dominante : Vitesse / relais

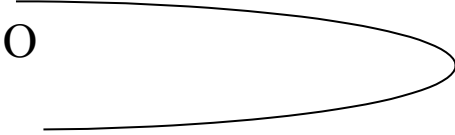
Chaque équipe se défie sur 3 parcours relais différents.
L'équipe qui remporte l'épreuve marque 1 point.
L'équipe ayant le plus de points remporte l'épreuve.

Relais "épingle" simple

Equipe A xxxxxxxxxxxx O

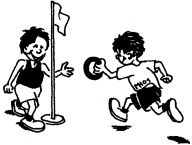


Equipe B xxxxxxxxxxxx O



Relais "face à face"

Equipe A xxxx O ←————→ O xxxx
Equipe B xxxx O ←————→ O xxxx



Relais "épingle" avec transmission par derrière

Equipe A xxxxxxxx O

Equipe B xxxxxxxx O



La touche foot

Dominantes : Lancer / Force

Chaque équipe se défie sur un lancer sous forme de touche de football en position assise ou à genoux. Les joueurs se défient par 2, celui qui lance le plus loin, remporte le point. L'équipe marquant le plus de points remporte l'épreuve.

Proposition : Ballon lesté de 1 kg

