

ATELIERS RENCONTRE « Courir Sauter Lancer » cycle 2

• ATELIER 1 : Course rapide

Chaque élève court 7 secondes le plus vite possible.

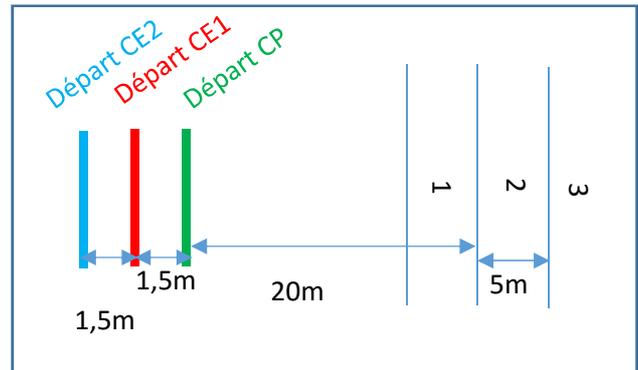
Départ « Avm, Prêts, Partez ! » donné par 1CM.

Coup de sifflet à 7secondes (1CM + 1CM observe la zone d'arrivée).

1PT : arrivée en zone 1 (ou -)

2PTS : arrivée en zone 2

3PTS : arrivée en zone 3 (ou +)



• ATELIER 2 : Course de haies

2 élèves de la même équipe s'affrontent. 3 haies (~30, 35 et 40cm) réparties sur environ 30 m de course. 1 essai avant la course.

Départ « Avm, Prêts, Partez ! » donné par 1CM. 1 CM observe l'arrivée et déclare le vainqueur.

1PT : arrive en 2^{ème}

2PTS : égalité, 2 pts chacun

3PTS : arrivé en 1^{er}

• ATELIER 3 : Lancer loin

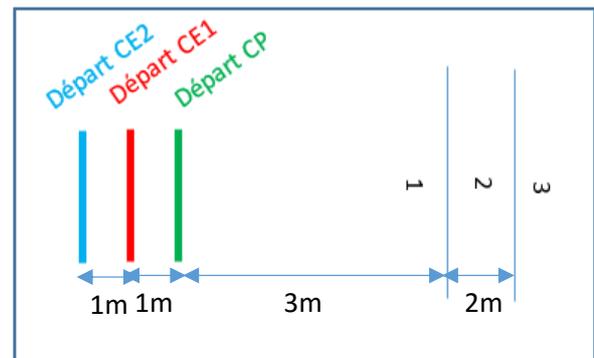
Chaque élève a 3 balles (balles de jonglage),

le meilleur lancé compte. (2 CM arbitrent)

1PT : meilleur lancé en zone 1

2PTS : meilleur lancé en zone 2

3PTS : meilleur lancé en zone 3



• ATELIER 4 : Lancer précisément

Chaque élève a trois lancés (sacs de sable),

Il doit indiquer la cible visée (structure ronde, cerceau, boîte) et l'atteindre pour marquer les points)

Les points des 3 lancés sont cumulés. (2 CM arbitrent)

1PT : lancé dans la structure

2PTS : lancé dans le cerceau

3PTS : lancé dans la boîte



- **ATELIER 5 : Sauter haut**

Dans la salle de jeu : une corde est placée avec des repères de plus en plus hauts.

Chaque élève peut faire 3 sauts, avec ou sans élan. Seul le meilleur saut compte.

Barème en fonction de la taille de l'élève. (toise dans la salle). (1CM mesure, 2 CM arbitrent)

Barème A : - de 1m15

Barème B : entre 1m15 et 1m30

Barème C : + de 1m30

1PT : touche 1 ou moins

2PTS : touche 2

3PTS : touche 3

