



NOM :

PRENOM :

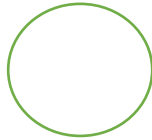
EQUIPE :

Colle une gommette de la couleur réussie pour chaque atelier.

**ATELIER A : courir vite**



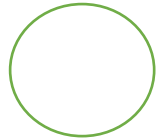
**A**



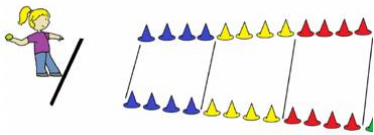
**ATELIER B : sauter loin**



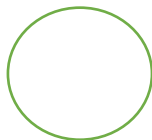
**B**



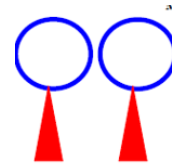
**ATELIER C : lancer loin**



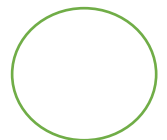
**C**



**ATELIER D : lancer avec précision**



**D**



NOM :

PRENOM :

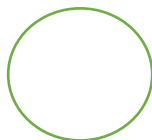
EQUIPE :

Colle une gommette de la couleur réussie pour chaque atelier.

**ATELIER A : courir vite**



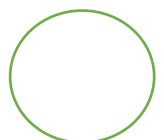
**A**



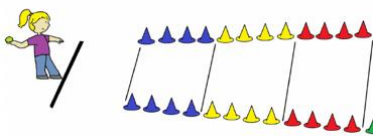
**ATELIER B : sauter loin**



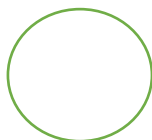
**B**



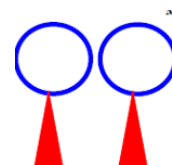
**ATELIER C : lancer loin**



**C**



**ATELIER D : lancer avec précision**



**D**



# MATERNATHLON




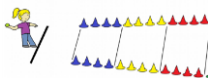

















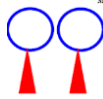














Classe de .....

EQUIPE DES .....

PRENOM :

? MS ou GS ?

## Mes performances

<b>ATELIER A : courir vite</b>  	J'ai couru au moins <b>15</b> mètres en 6 secondes.	 	<b>ATELIER C : lancer loin</b>  	J'ai lancé au moins à <b>3</b> mètres.	 
	J'ai couru au moins <b>20</b> mètres en 6 secondes.	 		J'ai lancé au moins à <b>5</b> mètres.	 
	J'ai couru au moins <b>22</b> mètres en 6 secondes.	 		J'ai lancé au moins à <b>8</b> mètres.	 
	J'ai couru au moins <b>25</b> mètres en 6 secondes.	 		J'ai lancé au moins à <b>10</b> mètres.	 
<b>ATELIER B : sauter loin</b>  	J'ai sauté au moins <b>0,80</b> mètre.	 	<b>ATELIER D : lancer avec précision</b>  	J'ai réussi 2 lancers à <b>1</b> mètre.	 
	J'ai sauté au moins <b>1</b> mètre.	 		J'ai réussi 2 lancers à <b>2</b> mètres.	 
	J'ai sauté au moins <b>1,2</b> mètres.	 		J'ai réussi 2 lancers à <b>3</b> mètres.	 
	J'ai sauté au moins <b>1,5</b> mètres.	 		J'ai réussi 2 lancers à <b>4</b> mètres.	 



Ecole : \_\_\_\_\_



**DIPLOME DE PARTICIPATION**  
**AU MATERNATHLON**

.....

*a brillamment participé aux épreuves de courses, de sauts et  
de lancers.*

à ....., le .....



*Le maître / La maîtresse*

## Ressources pour préparer avec sa classe le maternathlon :



<https://www.ac-caen.fr/dsden50/discip/eps/spip.php?article191>

### **Organisation des séances à l'école :**

Plusieurs ateliers fonctionnant simultanément, les enfants circulent librement ou par groupes déterminés.

A chaque séance, un atelier en particulier est dirigé, tous les enfants ont été invités, à un moment ou à un autre, à y participer.

Règles à mettre en place et à respecter :

- attendre son tour (pour une pratique effective et efficace, il faut peu d'enfants à chaque atelier afin que l'attente ne lasse pas l'élève et qu'il puisse agir),
- réagir à un signal,
- répondre à la consigne,
- se déplacer selon les règles définies.

Chaque enfant doit être encouragé, valorisé, et ses progrès remarqués et parfois quantifiés.

### **Le lancer :**

Il s'agit de lancer divers engins (balles de tennis, lestées, en mousse, sacs...) de manière efficace dans et sur des cibles les plus variées possibles, posant des problèmes différents.

D'abord simple plaisir de lancer n'importe où un objet quelconque, l'activité se structure de plus en plus, l'enfant cherchant en priorité la réussite de son action, et les autres élèves du groupe observant son activité, avant de la réaliser à leur tour.

### **Le saut :**

A chaque séance, on installe 2 ou 3 parcours de sauts, qui demandent des déplacements particuliers et dont les obstacles sont bien matérialisés.

Les sauts deviennent de plus en plus maîtrisés, souvent enchaînés avec une prise d'élan efficace pour l'effet recherché (longueur ou hauteur).

### **La course :**

La course peut être travaillée en durée (3 à 4 minutes en fin de cycle), en vitesse au service des sauts (ateliers de franchissement d'obstacles ou de longueur) associée à des lancers (plus loin), en course de relais.

Il faut acquérir le réflexe de réaction au signal, la recherche de vitesse durant tous les parcours et une transmission du relais.