

# Atelier course

## Parcours athlétiques

### Matériel nécessaire (pour 1 couloir) :

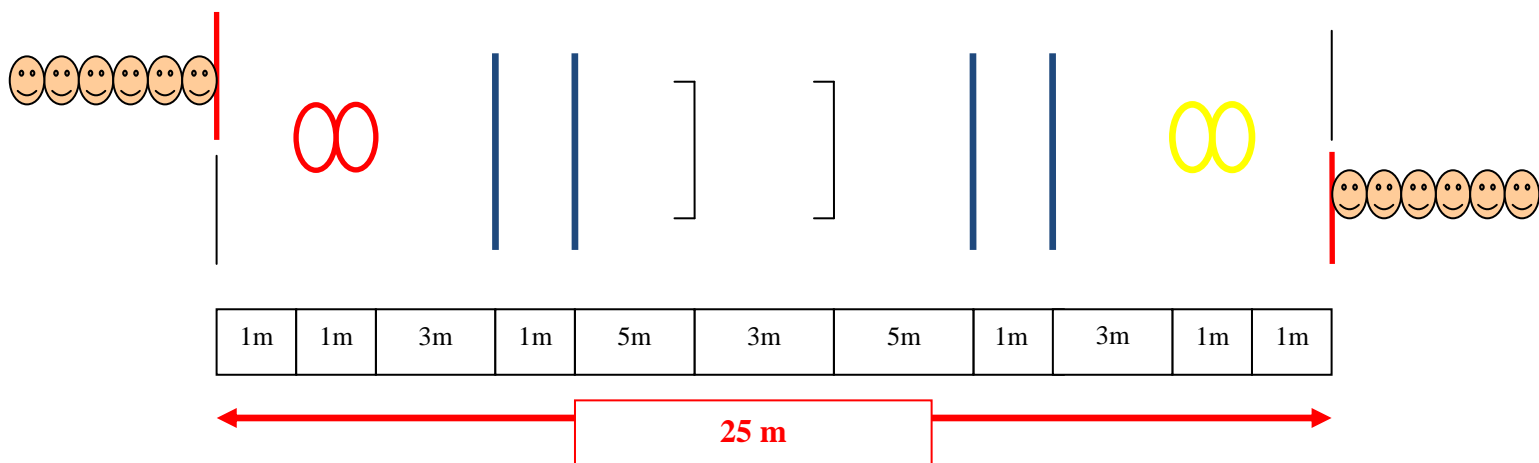
- 6 languettes (2 pour matérialiser les lignes de départ et d'arrivée / 4 pour matérialiser les 2 rivières)
- 4 cerceaux (2 jaunes / 2 rouges)
- 2 haies (possible de les matérialiser par des élastiques, des briques de motricité, des plots perforés ou des bouteilles en plastique)

### Déroulement :

- 1- sauter à cloche pied dans les 2 cerceaux (dans cerceaux rouges : pied droit / dans cerceaux jaunes : pied gauche)
- 2- sauter par-dessus la rivière
- 3- sauter au-dessus des 2 haies
- 4- sauter par-dessus l'autre rivière
- 5- sauter à cloche pied dans les 2 cerceaux (si cerceaux rouges : pied droit / si cerceaux jaunes : pied gauche)
- 6- taper dans la main de son co-équipier qui part aussitôt en sens inverse

Le jeu s'arrêtera lorsque 12 traversées (1 traversée = 1 aller) auront été réalisées. A chaque traversée réalisée, les joueurs de l'équipe crieront, en anglais, le nombre total de traversées déjà réalisées. L'équipe qui aura terminé la première ses 12 traversées sera déclarée gagnante de la manche. Aussitôt, une nouvelle manche démarrera, s'il reste du temps.

### Représentation d'1 parcours :



### Légende :

😊 joueurs d'une équipe (répartis de part et d'autre du parcours)

| languettes de départ

| languettes d'arrivée (une fois franchie, le coureur tape dans la main de son coéquipier)

○ ○ cerceaux

|| rivières

] haies

## Jeu La course à la mémoire

### Matériel nécessaire (pour 1 terrain) :

- 6 languettes (1 par équipe, pour matérialiser la ligne de départ)
- 6 cerceaux (1 par équipe, positionné au bout du parcours)
- 18 coupelles : 6 jaunes, 6 rouges, 6 vertes (3 par équipe (1 de chaque couleur) positionnées sur le parcours)
- 18 balles de tennis
- 3 drapeaux (1 jaune, 1 rouge, 1 vert)

### Sur 1 terrain :

- 1 chef d'orchestre (1 enseignant ou 1 enfant) ;
- 6 arbitres (1 joueur de chaque équipe arbitre l'équipe située à sa gauche, le temps d'1 manche)
- 6 équipes (si possible, même nombre de joueurs dans chaque équipe)

### Pour chaque équipe (au début du jeu) :

- 1 ligne de départ (derrière laquelle les joueurs de l'équipe se placent en file indienne) ;
- au milieu du parcours : 3 coupelles de couleurs différentes ;
- au bout du parcours : 1 cerceau contenant 3 balles.

### Déroulement :

Le chef d'orchestre crie en anglais un code couleur correspondant aux couleurs des coupelles posées au sol (*ex* : « *yellow* (jaune), *red* (rouge), *green* (vert) »). Aussitôt, le 1<sup>er</sup> joueur de chaque équipe part récupérer les balles, placées dans son cerceau au bout de son parcours, puis le plus rapidement possible vient les déposer sur ses coupelles, dans l'ordre indiqué par le chef d'orchestre (*compte-tenu de l'exemple, le joueur doit poser la première balle sur la coupelle jaune ; la deuxième sur la coupelle rouge et enfin la troisième sur la coupelle verte*). Ensuite, il vient taper dans la main du 2<sup>nd</sup> joueur de son équipe, qui part récupérer les balles, placées désormais sur les coupelles. Il doit lui aussi les récupérer dans l'ordre indiqué, avant d'aller les déposer dans son cerceau. Ensuite, il revient au départ et tape dans la main du 3<sup>ème</sup> joueur. Aussitôt, ce dernier doit réaliser les mêmes actions que le 1<sup>er</sup> joueur, précédemment. Et ainsi de suite jusqu'à ce que 6 relais soient réalisés (*ex* : *si 5 joueurs dans 1 équipe : chaque joueur réalise 1 passage sauf le 1<sup>er</sup> qui en réalise 2*). L'équipe déclarée vainqueur est celle qui, à l'issue des 6 relais (tout en ayant respecté les règles tout au long du jeu), aura terminé la première !

Les joueurs en attente peuvent crier (toujours en anglais) le code couleur au joueur en action.

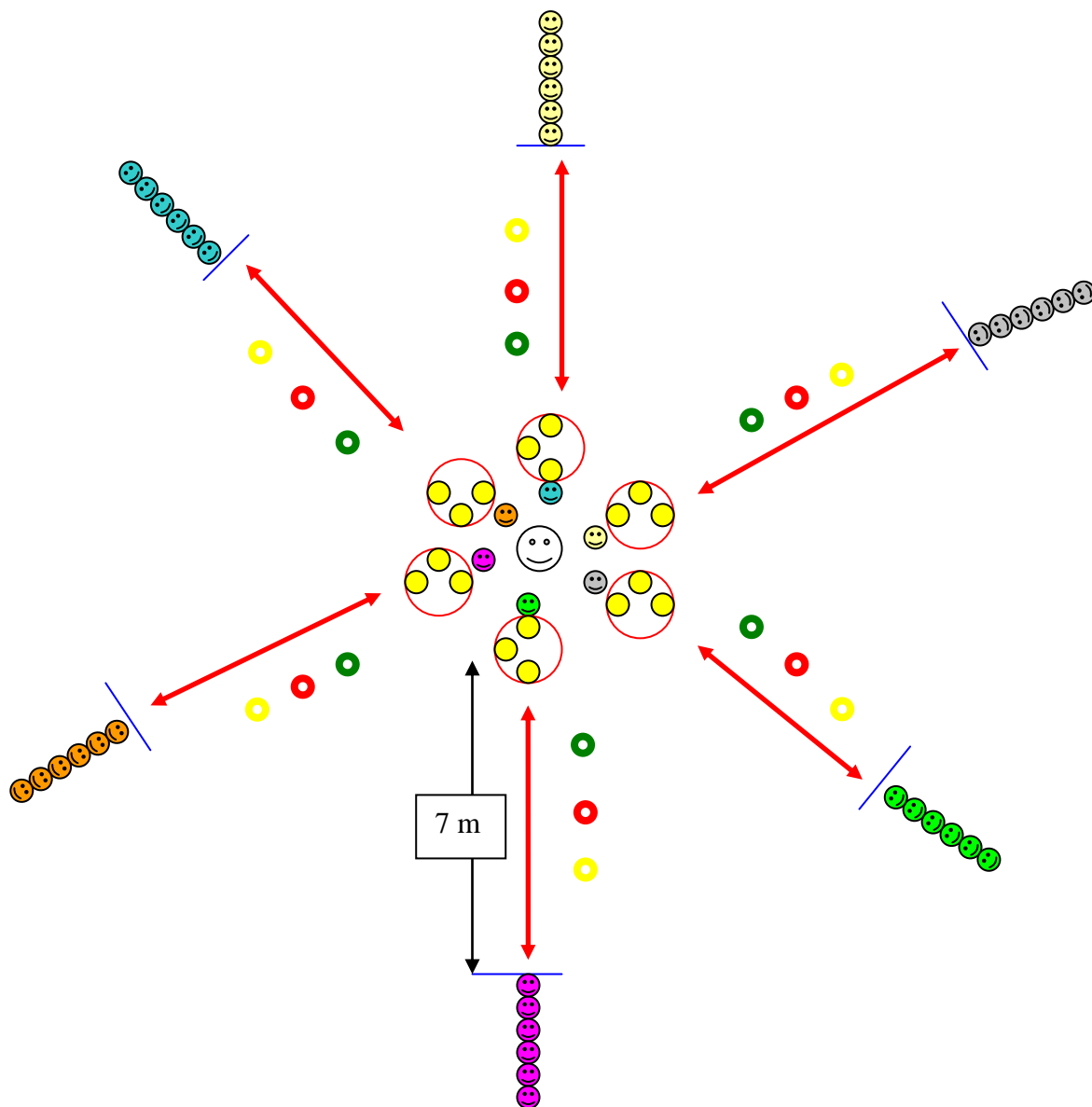
Pour pouvoir passer le relais au joueur suivant, toutes les balles doivent être déposées sur les coupelles (par le 1<sup>er</sup> joueur, le 3<sup>ème</sup> joueur ...) ou dans le cerceau (par le 2<sup>nd</sup> joueur, le 4<sup>ème</sup> joueur ...) !

Arbitrage : Le 1<sup>er</sup> joueur de chaque équipe (celui placé au début de la file indienne) est arbitre sur la première manche. Il arbitre l'équipe située à sa gauche. Pour ce faire, il viendra se placer derrière le cerceau de l'équipe arbitrée. Il montrera avec ses doigts le nombre de passages déjà réalisés. Il lèvera le bras vers le ciel si l'équipe n'a pas respecté le code couleur ou si un relais a été passé alors que toutes les balles ne sont pas placées au bon endroit (sur les coupelles ou dans le cerceau). Le 2<sup>nd</sup> joueur sera arbitre sur la deuxième manche ; le 3<sup>ème</sup> joueur, sur la troisième manche ...










### Variables :


- pour la deuxième manche : le chef d'orchestre donne le code couleur en montrant successivement des drapeaux (passage d'un signal auditif à un signal visuel)
- pour la troisième manche : le chef d'orchestre donne le code couleur en montrant successivement des drapeaux / en cours de jeu il peut donner oralement un autre code couleur

Représentation d'un terrain du jeu *La course à la mémoire* (avec 6 équipes) :



Légende :

-  : enseignant
-       : joueurs (et arbitres = ceux près de l'enseignant)
-  : cerceau contenant 3 balles
-  : 3 coupelles de couleurs différentes sur lesquelles seront déposées les balles

 : languette derrière laquelle se positionnent les joueurs d'une équipe

# Atelier saut

## Triple saut sans élan

### Matériel nécessaire (pour 1 terrain) :

- 16 languettes (8 pour matérialiser la ligne de départ / 8 pour matérialiser la ligne d'attente)
- des coupelles de 4 couleurs (chaque couleur sert à matérialiser 1 zone)

### Historique :

En 1900, aux J.O de Paris, **Raymond Clarence Ewry** fut le 1<sup>er</sup> champion olympique en *triple saut sans élan*, avec une performance de 10,58m !

### Déroulement :

Le sauteur pose un pied sur la ligne de départ, l'autre derrière la ligne.

Quelques éléments pour réussir le saut :

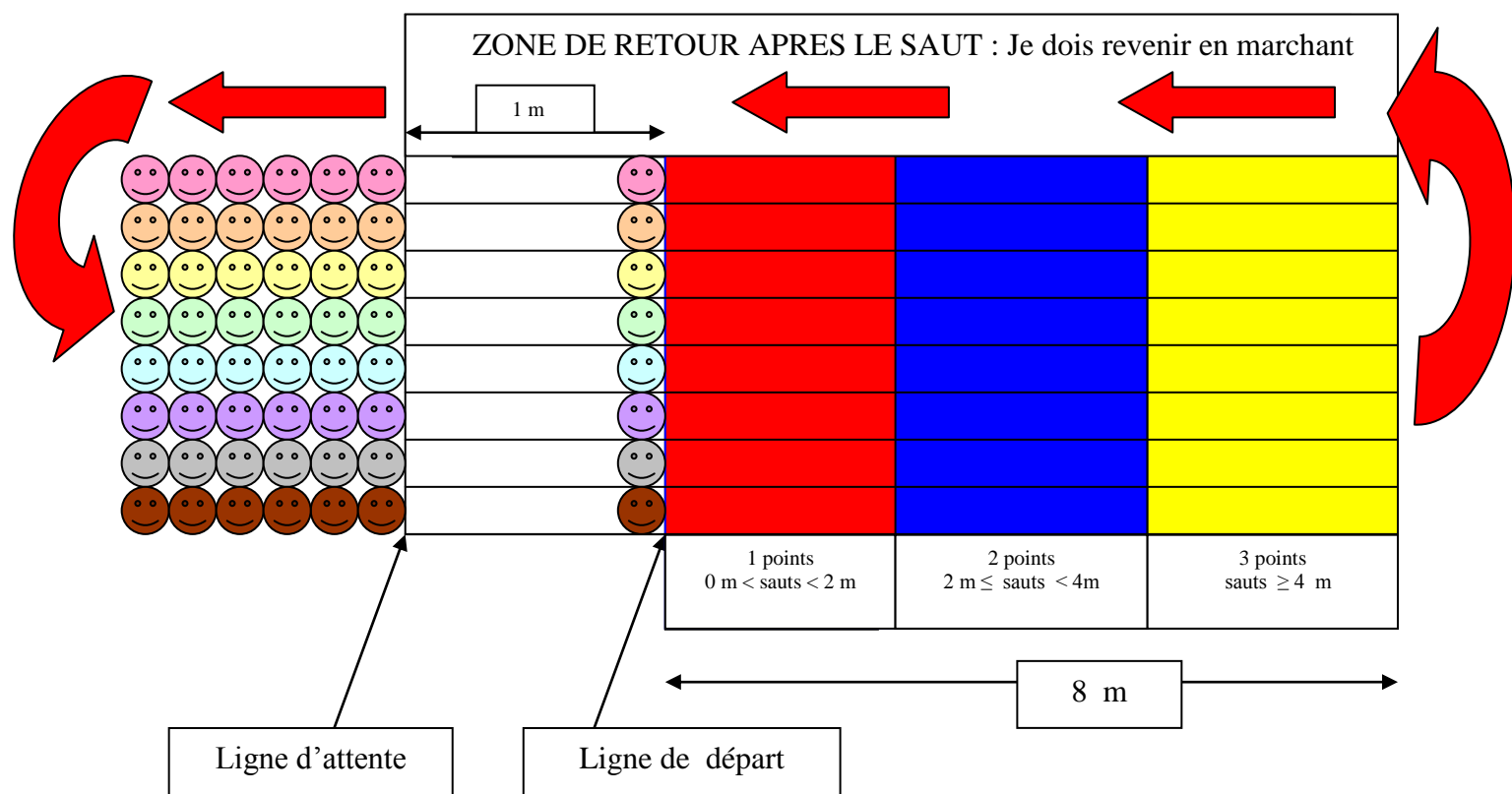
- garder le menton levé, la tête droite, les bras allongés en avant.
- Les bras sont relâchés sur les côtés, le dos droit et le corps légèrement incliné en avant.
- Une fois en position, plier les genoux et les chevilles et balancer énergiquement les bras en arrière puis sauter (3 sauts consécutifs).

C'est-à-dire :

- Si départ pied droit sur la ligne : saut suivi d'une reprise d'appui pied gauche / saut suivi d'une reprise d'appui pied droit / saut suivi d'une reprise d'appui pied gauche (pour le compteur de points : repérage de la zone correspondant à la 3<sup>ème</sup> reprise d'appui)
- Si départ pied gauche sur la ligne : saut suivi d'une reprise d'appui pied droit / saut suivi d'une reprise d'appui pied gauche / saut suivi d'une reprise d'appui pied droit (pour le compteur de points : repérage de la zone correspondant à la 3<sup>ème</sup> reprise d'appui)

Chaque sauteur rapporte un certain nombre de points à son équipe, en fonction de sa performance (cf. schéma ci-dessous). A l'issue du temps de jeu, les performances individuelles s'additionnent pour donner le résultat d'équipe. Etablir un classement en fonction du nombre de points obtenus.

### Représentation du *Triple saut sans élan* (avec 8 couloirs) :




## Jeu La rivière aux crocodiles

### Matériel nécessaire (pour 1 équipe) :

- 2 plaques de lino pour matérialiser les rochers
- 2 languettes (pour matérialiser les lignes de départ, de part et d'autre de la rivière)
- 2 cerceaux (pour matérialiser l'emplacement du 1<sup>er</sup> joueur en attente, de part et d'autre de la rivière)
- des coupelles ou des cordes pour matérialiser les limites de la rivière

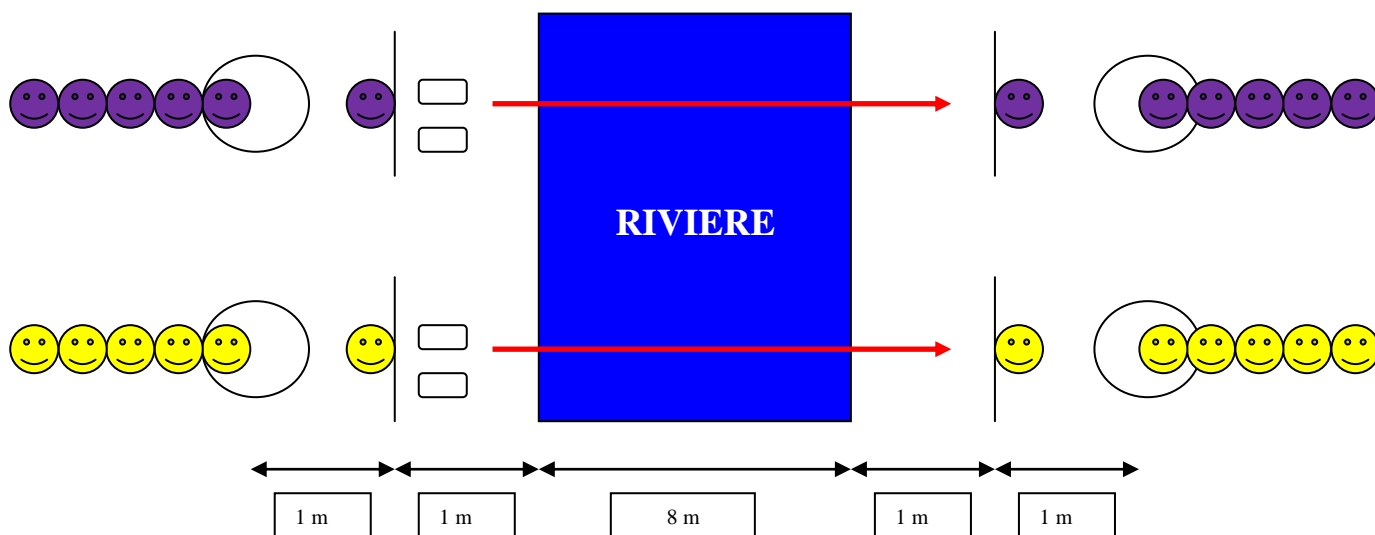
### Déroulement :

 <p><b>RIVIERE AUX CROCODILES</b> en 1/2 équipe face à face de chaque côté d'une rivière (relais)</p>	<p><b>petite section</b></p> <p><b>2 plaques</b> de mousse ou lino pour traverser une rivière</p> <p>↪ <b>poser les plaques</b> au sol et <b>les déplacer</b> pour traverser la rivière en y posant les pieds .</p> <p>↪ Arrivé de l'autre côté, <b>donner les plaques</b> à son partenaire qui traverse à son tour ;</p> <p>↪ <b>faire la traversée</b> sous forme de relais</p>
--	---

Cas particulier : Si pose d'1 main ou d'1 pied dans la rivière : avant de pouvoir repartir, le joueur devra compter tout fort de 1 à 10 en anglais !

Le jeu s'arrêtera lorsque 12 traversées (1 traversée = 1 aller) auront été réalisées. A chaque traversée réalisée, les joueurs de l'équipe crieront, en anglais, le nombre total de traversées déjà réalisées. L'équipe qui aura terminé la première ses 12 traversées sera déclarée gagnante de la manche. Aussitôt, une nouvelle manche démarrera, s'il reste du temps.

### Représentation du jeu La rivière aux crocodiles (avec 2 équipes) :



## Jeu La bataille

### **Matériel nécessaire (pour 1 terrain) :**

- 1 boîte (type : boîte de balles de tennis) avec 1 objet placé dessus (ex : balle, figurine ...) pour matérialiser la cible centrale
- 6 balles numérotées de 1 à 6 ou de couleurs différentes (1 par équipe)
- 12 languettes (2 par équipe : 1 pour matérialiser la ligne de lancer pour le lanceur et 1 pour matérialiser la ligne d'attente pour les joueurs en attente)

### **Déroulement :**

6 équipes (si possible, même nombre de joueurs dans chaque équipe) disposées en cercle, autour d'une cible centrale (= 1 boîte de balles de tennis avec dessus une balle ou une figurine, en équilibre). Le 1<sup>er</sup> joueur de chaque équipe se place derrière la ligne de lancer. Au signal de l'enseignant («go»), il lance la balle de son équipe. Le but est de se rapprocher le plus près possible de la cible centrale. Lorsque toutes les balles qui ont été lancées se sont immobilisées, l'arbitre (l'enseignant ou un élève) désigne la balle la plus proche. Le joueur qui a lancé cette balle rapporte 1 point à son équipe. Ensuite, c'est au tour du 2<sup>ème</sup> joueur de chaque équipe de lancer (le joueur qui vient de lancer vient se placer en queue de file) et ainsi de suite ...

#### Cas particulier :

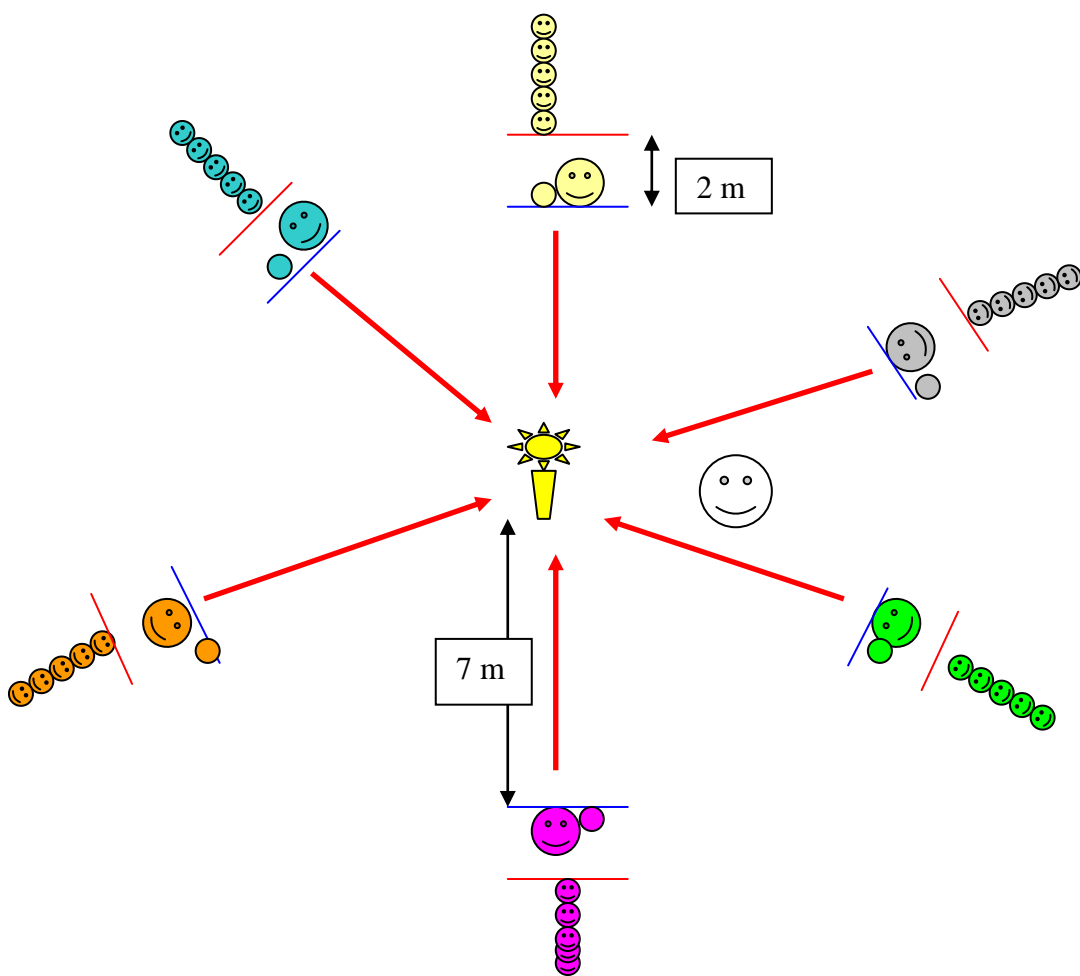
- si la balle touche la cible centrale, sans faire tomber l'objet en équilibre dessus : la balle fautive n'est pas comptabilisée pour ce lancer ;
- si la balle touche la cible centrale et fait tomber l'objet dessus : tous les points de l'équipe fautive sont retirés. Cette équipe doit donc repartir à 0 !

- ✓ Dès qu'1 équipe a atteint les 5 points, le jeu s'arrête. Elle est déclarée vainqueur de la manche. Aussitôt, une nouvelle manche démarre, s'il reste du temps.
- ✓ Sinon, ce jeu se joue au temps. A l'issue du temps de jeu, établir un classement en fonction du nombre de points obtenus. L'équipe qui a le plus de points gagne la partie.


### **Variable :**

- Utiliser des volants à la place des balles (lancer au dessus de l'épaule au lieu de faire rouler la balle) = incertitude du rebond et donc de l'endroit où s'immobilise le volant. Jeu possible sur l'herbe ; sur sol non plat.

# Représentation d'un terrain du jeu *La bataille* :




## Légende :


 : enseignant


 : lanceur de chaque équipe

 : joueurs en attente

 : balle

 : cible centrale (boite avec un objet en équilibre dessus)

 : languette derrière laquelle se positionne chaque lanceur

 : languette derrière laquelle se positionnent les joueurs en attente

## Jeu Course de lancers

### Matériel nécessaire (pour 1 terrain) :

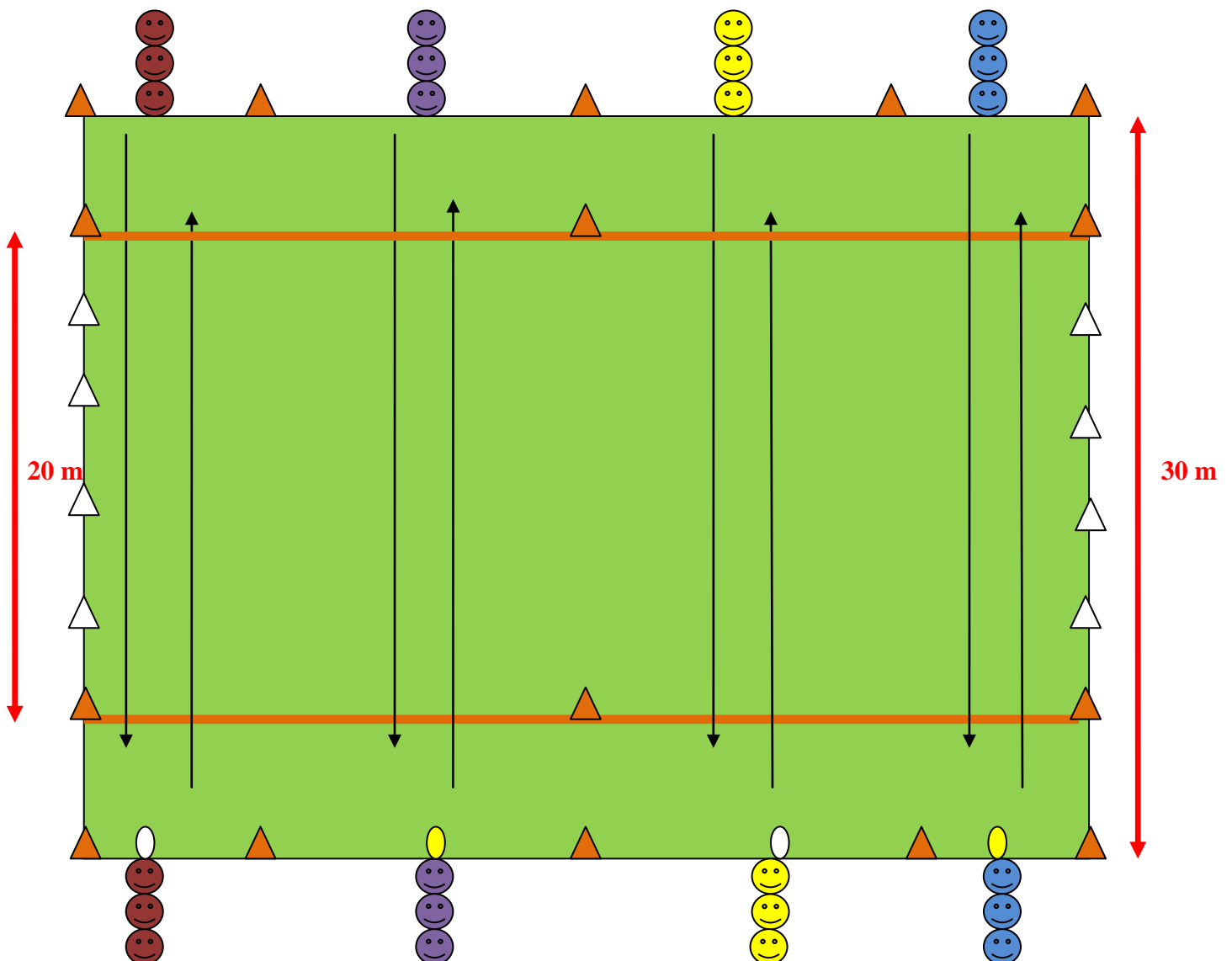
- Des coupelles pour matérialiser les 2 lignes (cf. lignes orange sur le schéma ci-dessous)
- Des volants de couleurs différentes (1 par équipe - alternance sur la ligne de départ : 1 blanc / 1 jaune)
- 2 cerceaux où sont déposés les volants en début et en fin de jeu (1 pour les blancs / 1 pour les jaunes)

### Déroulement :

Sur chaque terrain, les équipes sont constituées de 5 ou 6 enfants, répartis équitablement de part et d'autre de l'aire de jeu. Ils se rangent en file indienne. Au signal de départ, le premier joueur de chaque équipe (joueur avec le volant dans les mains) court jusqu'à la ligne de départ (ligne orange la plus proche sur le schéma), lance le volant, puis court après. Chaque joueur ramasse et relance son volant, là où ce dernier s'est immobilisé. Ainsi de suite, jusqu'à ce que le volant retombe au-delà de la ligne d'en face (l'autre ligne orange sur le schéma). Dès lors, le 1<sup>er</sup> joueur d'en face récupère le volant et effectue de la même manière le parcours, en sens inverse (pendant ce temps le lanceur va à la queue de la file qui se trouve face à lui). Et ainsi de suite ... Le jeu s'arrêtera lorsque 12 traversées (1 traversée = 1 aller) auront été réalisées. A chaque traversée réalisée, les joueurs de l'équipe crieront, en anglais, le nombre total de traversées déjà réalisées. L'équipe qui aura terminé la première ses 12 traversées sera déclarée gagnante de la manche. Aussitôt, une nouvelle manche démarrera, s'il reste du temps.

**Variable :** Pour la 2<sup>ème</sup> manche, lancer à l'anglaise ! (= lancer de la « mauvaise main »)

### Représentation d'un terrain du jeu *Course de lancers* :





# Atelier Jeux athlétiques

## Jeu La balle anglaise

### Matériel nécessaire (pour 1 terrain) :

- Des coupelles pour matérialiser le terrain
- 2 petits ballons souples (type ballon en mousse – taille d'un ballon de handball)

### Déroulement :

Attribuer une lettre à chaque équipe : A, B, C. Pour chaque manche de 5 minutes : 2 équipes sont sur le terrain; la troisième est spectatrice, au bord du terrain. 1<sup>ère</sup> manche : A et B sur le terrain / 2<sup>ème</sup> manche : B et C sur le terrain / 3<sup>ème</sup> manche : A et C sur le terrain.

**Ce n'est pas un jeu d'équipe, chaque joueur joue individuellement** (je peux toucher n'importe quel joueur, qu'il soit de mon équipe d'origine ou non).

Le signal de début de jeu correspond au moment où l'arbitre lance les 2 ballons sur le terrain. Les enfants essayent d'attraper un ballon, à la main, puis de toucher un adversaire en lançant le ballon. Le joueur touché sort immédiatement du terrain sans emporter le ballon, qu'il laisse sur le terrain. Ce joueur (en violet sur la représentation) reste autour du terrain. Il ne pourra se libérer que s'il arrive à toucher un joueur (en marron sur la représentation), après avoir récupéré un ballon qui est sorti du terrain. Un joueur n'est touché que si le ballon le touche directement sans rebond au sol préalable. Un joueur doit être touché plus bas que la tête. Cela induit donc qu'un joueur touché à la tête est considéré comme non touché. Dans ce cas, il garde sa place sur le terrain. Le joueur qui réussit à bloquer le ballon n'est pas touché. Les joueurs qui sont sur le terrain ne peuvent pas se déplacer avec le ballon ; les joueurs en dehors, si. Un joueur en possession d'un ballon, ne peut être touché par le deuxième.

Une fois le ballon dans les mains, le joueur a 5 secondes pour le lancer, le ballon étant « brûlant ».

Il est interdit d'arracher le ballon des mains d'un adversaire ou d'avoir 2 ballons dans les mains.

La partie est terminée quand il ne reste plus que 2 joueurs sur le terrain. Ils sont désignés « vainqueurs ».

Faire une deuxième partie, voire une troisième en fonction du temps.

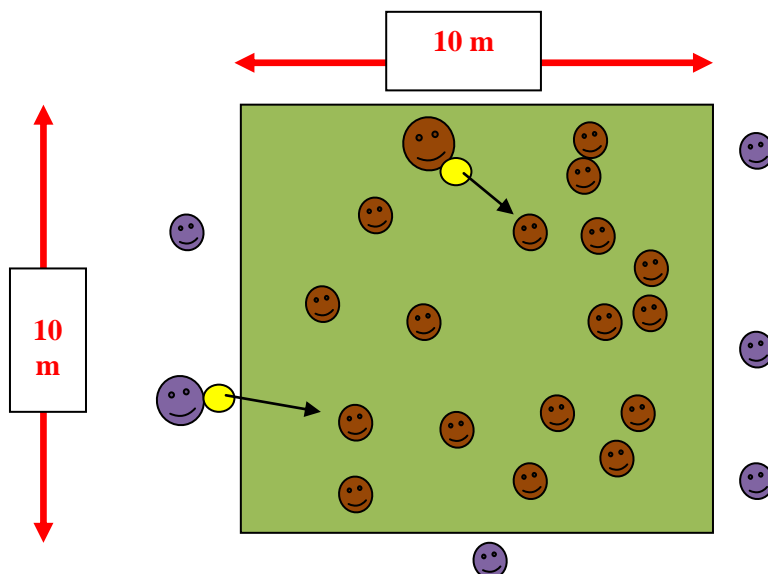
### Faire les annonces de ce jeu en anglais :

« stop », « go », « the ball is hot ... one, two, three, four ... », « you are a prisoner because you were hit by the ball » « and the winners are ... »

Cas particulier : quand un joueur est touché et que le ballon rebondit directement sur un deuxième joueur qui est lui aussi touché : les deux joueurs sortent du terrain.

Sanction : un enfant qui pousse, qui frappe le ballon au pied ou qui arrache le ballon des mains est considéré comme touché. Aussitôt il sort du terrain, pour la partie !

### Représentation d'1 terrain du jeu *La balle anglaise* :



## Jeu Les 3 trésors

### Matériel nécessaire (pour 1 terrain) :

- 3 ballons de différentes tailles (1 de handball, 1 de foot, 1 de basket ou de rugby),
- 7 cerceaux (3 pour matérialiser l'emplacement de chaque trésor ; 4 pour les équipes de voleurs pour déposer le trésor récupéré),
- des coupelles pour délimiter l'aire de jeu et les refuges
- 6 languettes (marques au sol) pour matérialiser l'emplacement du premier joueur de chaque équipe
- 2 lots de chasubles (1 lot pour chaque équipe de gardiens)

### Déroulement :

Sur le terrain (rectangle de 25 à 30 m de long et de 15 m de large), il y a 6 équipes : 4 équipes de voleurs et 2 équipes de gardiens. Tous les joueurs se rangent en file indienne (cf. schéma ci-dessous). Dans chaque équipe de gardiens et de voleurs, vous allez attribuer un numéro à chaque joueur (voire 2 numéros pour 1 joueur si l'équipe est moins nombreuse). Je vais appeler un numéro. Aussitôt, chaque voleur qui a ce numéro doit courir très vite vers l'un des trois trésors pour le voler et le déposer dans le cerceau de son équipe avant qu'un gardien ne l'ait touché. Les gardiens qui ont ce numéro s'approchent des trésors et tentent d'empêcher les voleurs de les enlever, en les touchant. Si un voleur est touché, avec un trésor dans les mains, il retourne dans son équipe ; le gardien récupère le trésor et le replace dans son cerceau.

*Une fois que le meneur a appelé un numéro, les voleurs appelés ont 30 secondes pour voler un trésor et le déposer dans leur cerceau respectif. Les gardiens ne peuvent toucher un voleur (et donc l'éliminer – le voleur touché regagne aussitôt la file de son équipe) que quand ce dernier est en possession d'un trésor.*

Attention, si le voleur rapporte dans le cerceau de son équipe, sans être touché par un gardien :

- Le 1er ballon (ballon de handball sur le schéma) : cela rapporte 10 points à son équipe.
- Le 2ème ballon (ballon de foot sur le schéma) : cela rapporte 20 points à son équipe.
- Le 3ème ballon (ballon de rugby sur le schéma) : cela rapporte 30 points à son équipe.

Un voleur peut se reposer 5 secondes, maximum, dans un des 2 refuges. Et cela, une seule fois, par manche !

Il ne peut y voir qu'un seul voleur par refuge. Les gardiens n'ont pas le droit de pénétrer dans les refuges.

Lorsque j'aurai appelé tous les numéros, ce sera la fin de la première rotation. 1 rotation dure 5 à 6 minutes.

Lors de la deuxième rotation, 2 autres équipes deviendront gardiens.

Lors de la troisième rotation, les 2 dernières équipes qui n'auront pas encore été « gardiens » le deviendront.

A l'issue de la troisième rotation, les équipes additionneront leurs points. Dès-lors, un classement sera établi.

### Représentation d'1 terrain du jeu Les 3 trésors :

