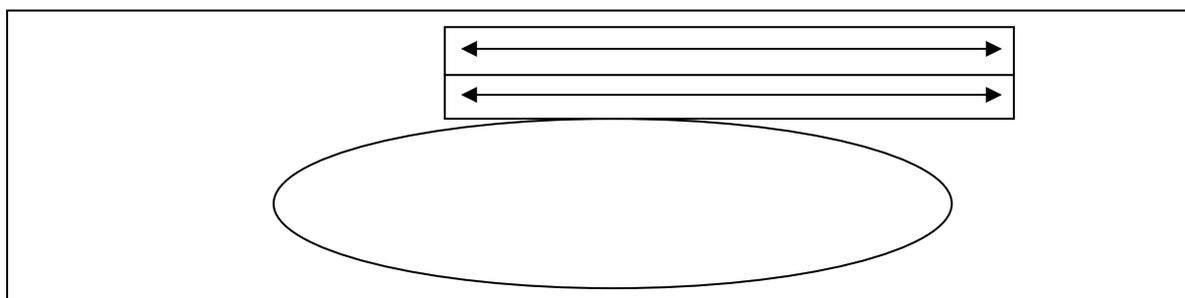


ATELIER N°1 : ENDURANCE

Temps de course : 10 minutes

Tous les élèves partent en même temps et effectuent des allers retours de 200m.

Pour qu'un aller retour soit comptabilisé il faut faire l'aller retour sans s'arrêter. Par contre, quand l'élève est revenu au départ, il peut se reposer autant de temps qu'il veut...



BAREME DE NOTATION :

1800m = 10/10

1300m = 5/10

1700m = 9/10

1200m = 4/10

1600m = 8/10

1100m = 3/10

1500m = 7/10

1000m = 2/10

1400m = 6/10

900 m = 1/10

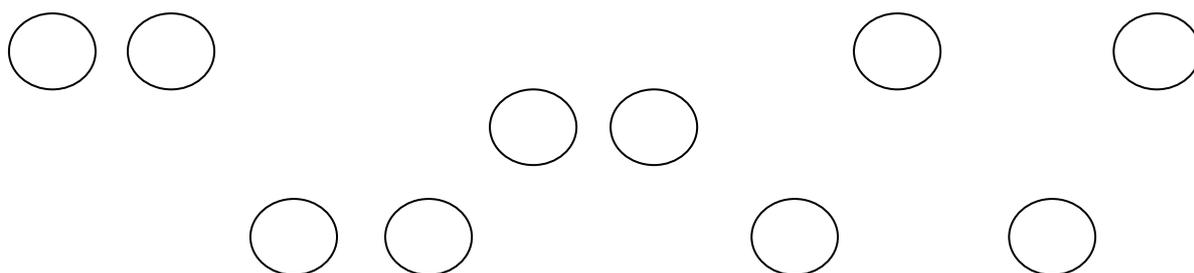
Matériel : 10 plots et 1 sifflet

ATELIER N°2 : APPUIS

Temps de pratique : 10 minutes (si possible 3 essais par élève)

Les élèves ont 5 séries d'épreuves à réaliser à la suite :

- 1- 10 sauts à la corde les 2 pieds en même temps (simultané)
- 2- Parcours de cerceaux



PG-PG-PD-PD-2P-2P-PD-PG-PD-PG

- 3- Courses de haies avec 2 appuis entre les haies (franchir 4 haies)
- 4- 10 sauts à la corde de manière alternative
- 5- Courses de haies avec 4 appuis entre les haies (franchir 4 haies)

BAREME DE NOTATION :

Epreuve 1 : 2points

Epreuve 2 : 2points

Epreuve 3 : 2points

TOTAL = 10 points

Epreuve 4 : 2 points

Epreuve 5 : 2 points

Si un élève rate une partie de l'épreuve, il ne gagne aucun point de l'épreuve (soit 2 points, soit 0 point)

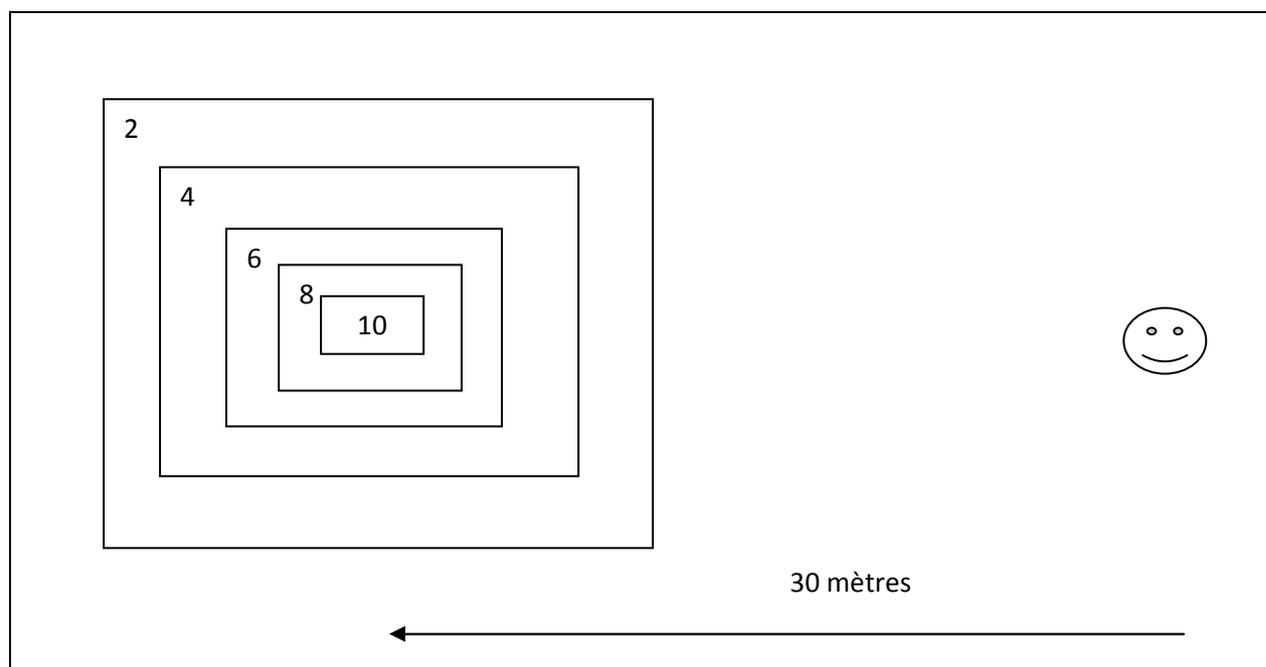
Matériel : 20 cerceaux, 4 cordes à sauter, 8 petites haies, 8 grandes haies, 20 plots.

ATELIER N°3 : LANCER AU PIED

Temps de pratique : 10 minutes (si possible 3 essais par élève)

Les élèves passent les uns après les autres, la balle est posé au sol.

Le but est de frapper dans le ballon au pied et de faire s'arrêter la balle le plus près possible de la zone central.



On garde le meilleur résultats sur les 3 tentatives

Barème de notation :

Zone 10 = 10 points

Zone 8 = 8 points

Zone 6 = 6 points

Zone 4 = 4 points

Zone 2 = 2 points

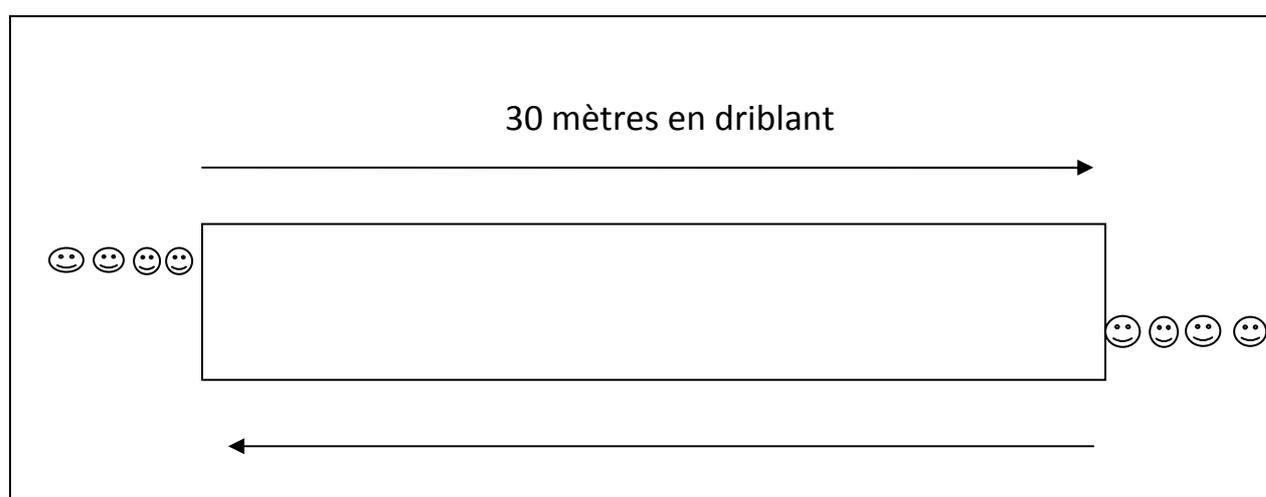
Matériel : 60 plots, 2 ballons de foot

ATELIER N°4 : 30m SPRINT en driblant

Temps de pratique : 10 minutes (si possible 3 essais par équipe)

Les élèves effectuent un relais, en réalisant des courses de 30 mètres en driblant avec un ballon de basket-ball.

Chaque équipe à une balle de basket, et ils doivent se passer le relais en se faisant une passe et repartir en drible de l'autre côté.



On garde le meilleur résultat sur les 3 tentatives.

Si un élève perd la balle, on redonne une nouvelle au coureur en attente et l'équipe à une pénalité de 10s.

Barème de notation : x par le nombre d'élèves du groupe

30 mètres en:

6s = 10/10

8,5s = 5/10

6,5s = 9/10

9s = 4/10

7s = 8/10

9,5s = 3/10

7,5s = 7/10

10s = 2/10

8s = 6/10

10,5s = 1/10

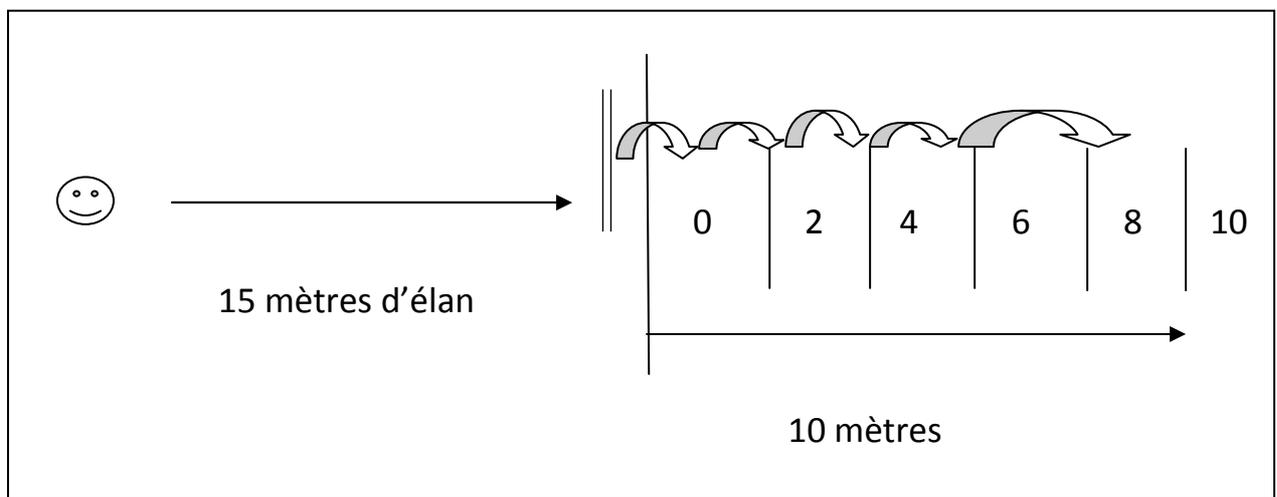
Matériel: 8 plots, 4 ballons de basket-ball

ATELIER N°5 : PENTABOND

Temps de pratique : 10 minutes (si possible 3 essais par élève)

Les élèves effectuent 4 sauts à 1 pied et le dernier à 2 pieds.

Si l'élève mord la ligne d'appel, son saut n'est pas comptabilisé.



On garde le meilleur résultat sur les 3 tentatives.

Barème de notation : x par le nombre d'élèves du groupe

Moins de 2 mètres = 0/10

Entre 2m et 4m = 2/10

Entre 4m et 6m = 4/10

Entre 6m et 8m = 6/10

Entre 8m et 10m = 8/10

Plus de 10 mètres = 10/10

Matériel : 8 lattes de haies, 20 plots, 2 décamètres