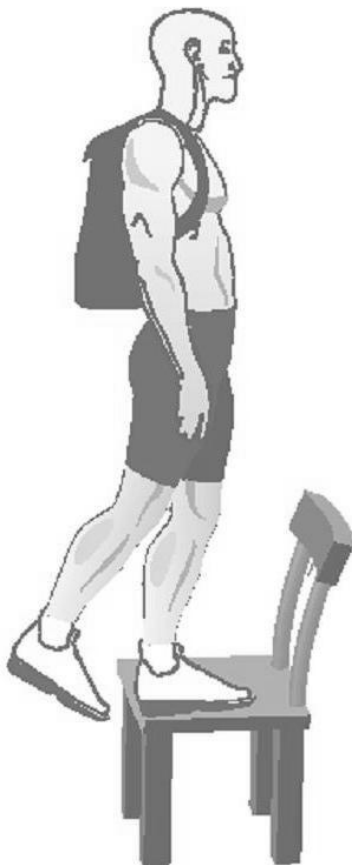


Atelier N°1 : D'une chaise à l'autre

REGLE DE L'ATELIER

Se déplacer sur une ligne en avant avec 2 chaises, en passant de l'une à l'autre → faire la course en parallèle.

Consigne à donner : tu dois aller le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée avec tes 2 chaises « tu prends, tu poses, tu passes »



Atelier N°2 : Le pont

REGLE DE L'ATELIER

Se déplacer en quadrupédie ventrale ou dorsale entre 2 bancs (faire le pont)

Consigne à donner : tu fais le pont en avant (ou sur le dos) pour aller d'un bout à l'autre sans tomber dans la rivière. Tes fesses sont en l'air.

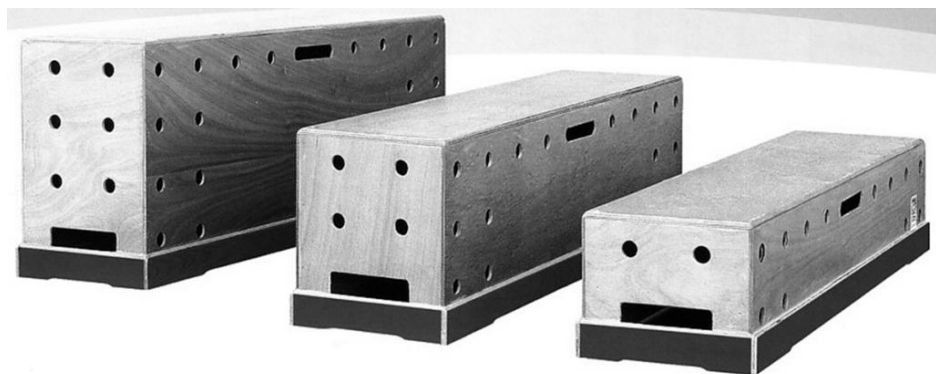


Atelier N°3 : Serrez sardines

REGLE DE L'ATELIER

Au signal, grimper vite sur banc ou plinth selon consigne (debout sur 1 pied, à califourchon, accroupi...)

Consigne à donner : attention, top, serrez sardines ! serrez sardines sur un pied ! serrez sardines accroupis ! serrez sardines à califourchon !

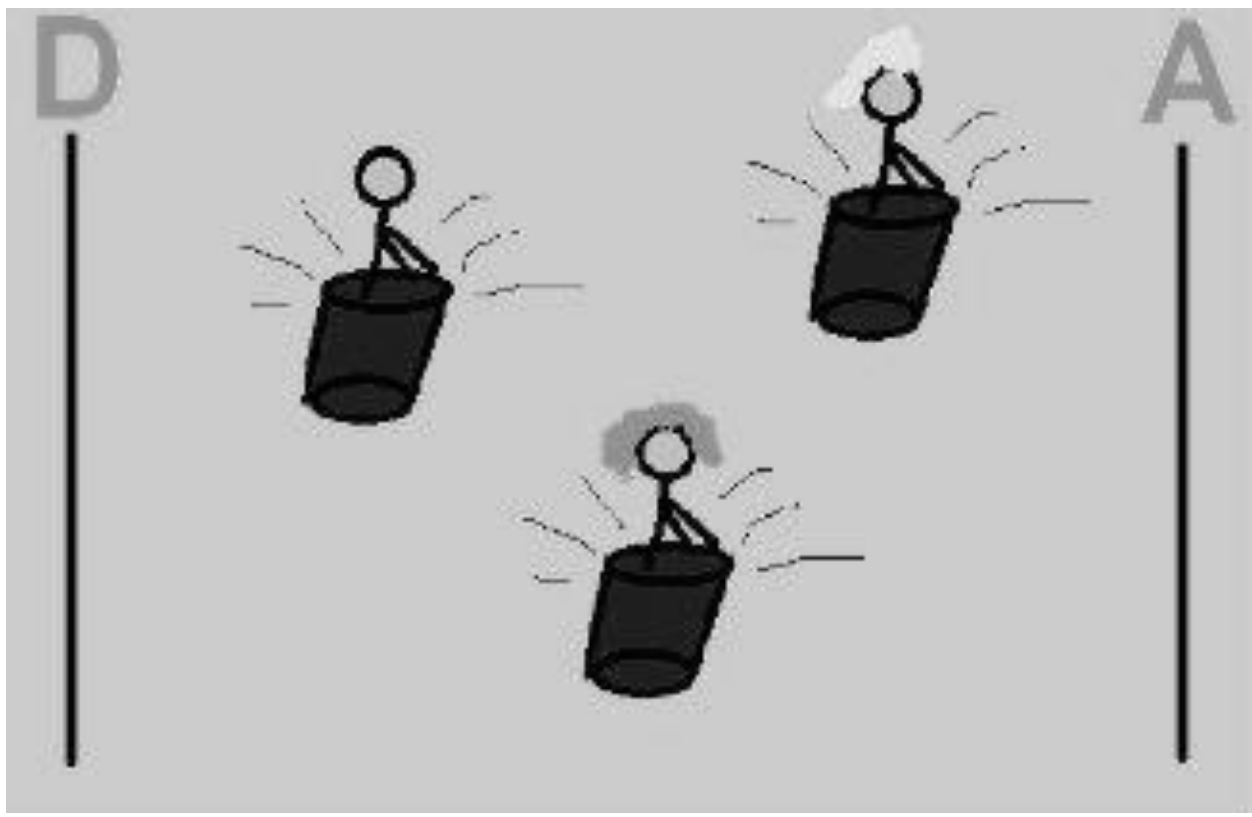


Atelier N°4 : course en sac

REGLE DE L'ATELIER

Traverser un espace en sac le plus vite possible → course

Consigne à donner : tu fais des bonds de lapin dans ton sac pour avancer le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée.



Atelier N°5 : Relai brochette

REGLE DE L'ATELIER

Traverser un espace avec un long bâton (ou une corde) et accrocher progressivement les 6 membres de l'équipe →course.

Consigne à donner : tu vas chercher ton camarade en face et vous revenez accrochés au bâton pour chercher le copain de ce côté. Vous continuez jusqu'à ce que toute l'équipe soit accrochée. La première équipe qui a fait toutes ses traversées a gagné.

Attention à ne pas faire tomber un camarade !



Atelier N°6 : Le train des souris

REGLE DE L'ATELIER

Traverser un espace accrochés les uns aux autres par les chevilles → course 3 contre 3 ou 6 contre 6

Consigne à donner :

Tu tiens les chevilles de ton camarade et tu avances avec lui jusqu'à la ligne d'arrivée.

Il faut rester accrochés pour gagner !



Atelier N°7 : Tout en haut

REGLE DE L'ATELIER

Exercices successifs : déplacement ventral sur espalier, à différentes hauteurs. Déplacement sur mains, pieds accrochés à l'espalier. Réceptions variées.

Consignes à donner :

- Tu montes sur l'espalier jusqu'au milieu, tu avances et tu redescends au 4^e espalier.
- Idem jusqu'en haut.
- Tu te retournes, tu poses tes mains par terre et tu montes tes pieds sur l'espalier, tu avances ainsi et tu redescends accroupi ou à 4 pattes.

!! Attention ne pas se placer sous le camarade qui grimpe. Pas plus de 2 grimpeurs par équipe sur les espaliers.



Atelier N°8 : Le presse ballon

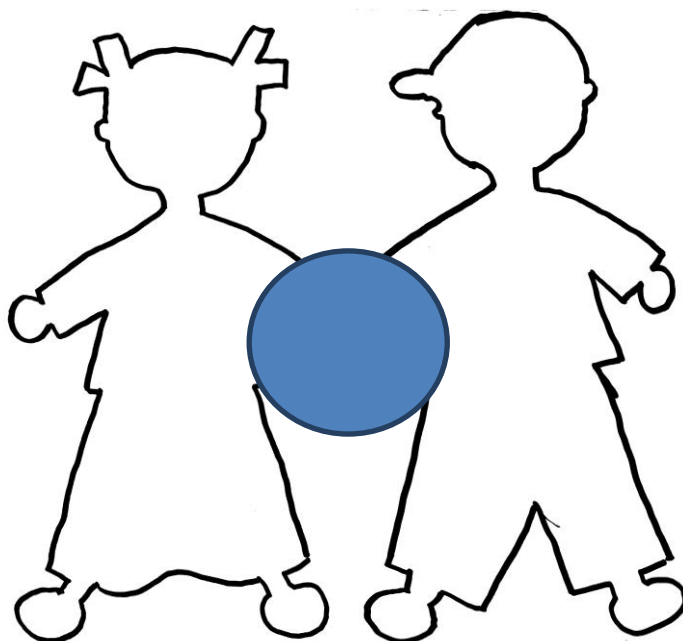
REGLE DE L'ATELIER

Déplacements à 2 (dans plusieurs directions) en pressant gros ballon/objet entre les corps, sans les mains →course

Consigne à donner :

Vous devez aller jusqu'à la ligne en tenant le ballon entre vous (sans le toucher avec les mains) . Idem sur côté.

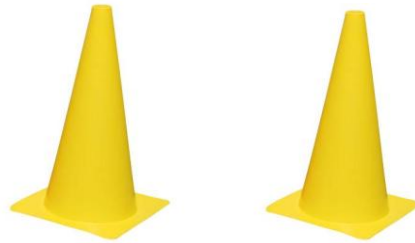
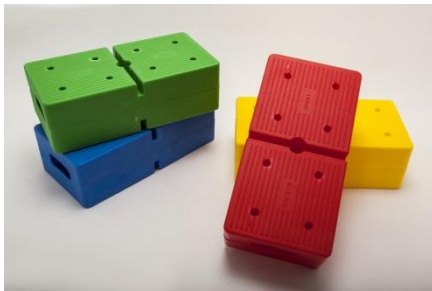
Idem le plus vite possible (course)



Atelier N°9 : Le traîneau

REGLE DE L'ATELIER

Pousser/tirer/traîner camarades sur planche pour traverser un espace encombré d'obstacles → course ?



Consigne à donner :

Tu dois traverser cet espace en traînant ou en poussant ton camarade.

Idem le plus vite possible.

