

Proposition Mini-rencontre USEP Athlé

Pour répondre aux consignes sanitaires actuellement mises en place dans les écoles, voici des propositions d'activités athlétiques adaptées.

Pour l'organisation générale vous pouvez constituer plusieurs petits groupes répartis sur toute la cour de récréation qui tourneront sur les différents ateliers.

Les ateliers sont pensés pour être réalisables avec le moins de matériel possible.

Si vous en avez la possibilité, vous pouvez utiliser au maximum le marquage avec des craies pour limiter le plus possible le matériel.

L'installation et le rangement du matériel devront être réalisés par l'adulte responsable pour éviter la manipulation par tous les élèves.

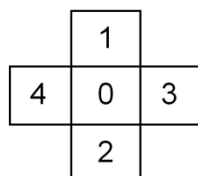
Les consignes de chaque atelier peuvent être données au début de l'activité en rassemblant par exemple les élèves en cercle (avec écart suffisant entre chaque élève) au centre de la cour.

L'adulte responsable donne le signal pour chaque rotation d'un atelier à l'autre.

Proposition d'ateliers

- **Atelier 1 : Saut en croix**

Faire un quadrillage de 5 cases (30cm de côté/case), numérotées de 0 à 4 comme sur le croquis



- But : rebondir le plus vite possible en un temps donné (à pieds joints ou à cloche pied)
Se placer sur la case centrale (0).

Respecter l'enchaînement de rebonds : 0-1 / 0-2 / 0-3 / 0-4 = il faut repasser à chaque fois par la case 0.

- Matériel : une craie pour tracer la ou les croix (ou bandes de marquage au sol ou plots)
+ un chronomètre (facultatif)

- Variables :

- On peut pratiquer tout seul => enchaîner 2 séries de rebonds, réaliser des records avec des rebonds pieds joints ou cloche pied (droit puis gauche), compter le nombre de passages par la case « O » sur une durée de 30'' ou 1 min.
- A deux, chacun sur une croix => face à face puis dos à dos, essayer d'être ensemble, faire la course (le 1^{er} qui a effectué la série de rebonds demandée).
- A deux, en relais sur la même croix => réaliser des records en se relayant. Après 2 enchaînements de rebonds, un co-équipier prend le relais.
- Par équipe de plusieurs joueurs, sur plusieurs croix => réaliser le plus de relais possibles avec 2 enchaînements par joueur, réaliser, le plus rapidement possible, une série de 8 enchaînements...

- **Atelier 2 : Rapide comme l'éclair**

- But : Effectuer le parcours demandé le plus rapidement possible. Chaque élève se trouve au niveau du départ et a devant lui 4 objets (plots, cônes,...) de couleur différente, placés de la même manière.

L'adulte (ou un élève) annonce le parcours à effectuer en indiquant des couleurs.

L'élève doit alors aller faire un tour complet des plots, selon l'ordre annoncé, et revenir au départ le plus vite possible.



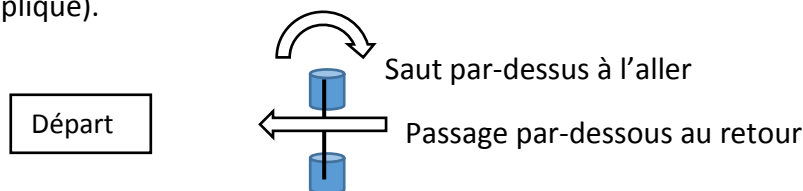
- Matériel : pour un parcours, 4 plots de couleur différente (ou de forme différente si c'est plus facile) + 1 plot pour le départ

- Variables :

- On peut annoncer une seule couleur au début, puis complexifier en augmentant le nombre de couleurs.
- Varier les déplacements : en arrière, en sautant à pieds joints, à cloche pied, en pas chassés,...

- **Atelier 3 : Dessus/dessous**

- But : Sauter par-dessus un obstacle et faire le retour en passant dessous le plus vite possible (on peut limiter au saut par-dessus si le passage par-dessous est trop compliqué).



- Matériel : 2 objets stables de la même hauteur (pas plus haut que le niveau des genoux) + une barre (balais, bâton,...)

- Variables :

- On peut pratiquer tout seul : faire le maximum d'aller-retour en un temps donné (30'' ou 1 min).
- A deux, chacun sur un obstacle : faire la course (le 1^{er} qui a effectué la série d'aller-retour demandée).
- Par équipe de plusieurs joueurs, sur plusieurs obstacles => sous forme de relais réaliser le plus rapidement possible une série de 3 allers-retours chacun...

- **Atelier 4 : triple saut ou sauts de grenouille**

- But : Parcourir la plus grande distance possible en faisant 3 bonds (3 appuis comme au triple saut) ou 3 sauts de grenouille (accroupi avec les bras tendus devant).

- Matériel : une ligne de départ (trait à la craie sur le sol ou bande marquage...) + un maître pour mesurer la distance du saut (facultatif, on peut aussi délimiter plusieurs zones qui valent tant de points).

- Variables :

- Seul : on essaie de battre son propre record, on peut additionner ses points après plusieurs passages.
- A plusieurs : on essaie de battre le record des autres participants.
- En équipe, on cumule les performances individuelles pour avoir une performance collective.

- **Atelier 5 : l'équilibriste**

- But : Transporter le sac sur la tête sans le faire tomber sur un parcours d'environ 10 à 15 mètres.

Un sac de graines sur la tête, l'enfant s'entraîne en restant statique puis réalise le parcours aller/retour le plus de fois possible en un temps donné.

- Matériel : sac de graines (ou tout autre objet souple), des plots pour matérialiser le départ et l'arrivée.

- Variables :

- Ajouter des points bonus : 1pt en marchant, 2pts en marchant à reculons, 3pts en sautillant.
- A plusieurs en marquant plus de point que les adversaires défiés.
- Ajouter des obstacles sur le parcours.
- En relais : chaque joueur de l'équipe réalise son parcours puis passe le relais à son co-équipier.

- **Atelier 6 : Parcours combiné**

- But : Réaliser un parcours composé de diverses actions à effectuer (slalomer, sauter par-dessus des obstacles, ramper sous des obstacles, faire des appuis dans des cerceaux ou zones, faire des pas chassés entre des obstacles,...).

- Matériel : tout matériel nécessaire à la mise en place du parcours (marquage craie possible pour certains obstacles).

- Variables :

- Varier les obstacles.
- Varier le sens de rotation.
- Imposer des déplacements spécifiques (en arrière, à pieds joints, à cloche pied,...)
- Dédoubler le parcours et le faire sous forme de relais.