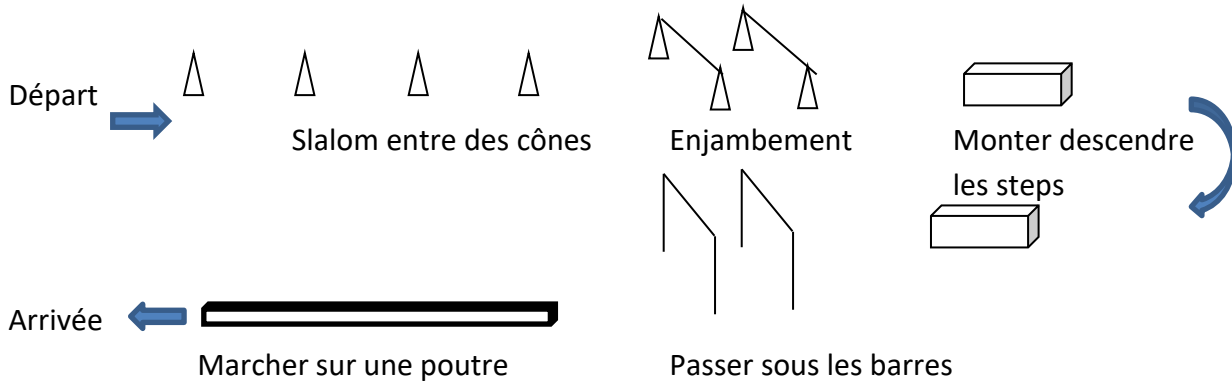


# RENCONTRE PARCOURS

## Atelier 1 :

**Compétence** : coordination motrice

**But** : Se déplacer sur un parcours aménagé en tenant une balle sur une raquette sans la faire tomber.



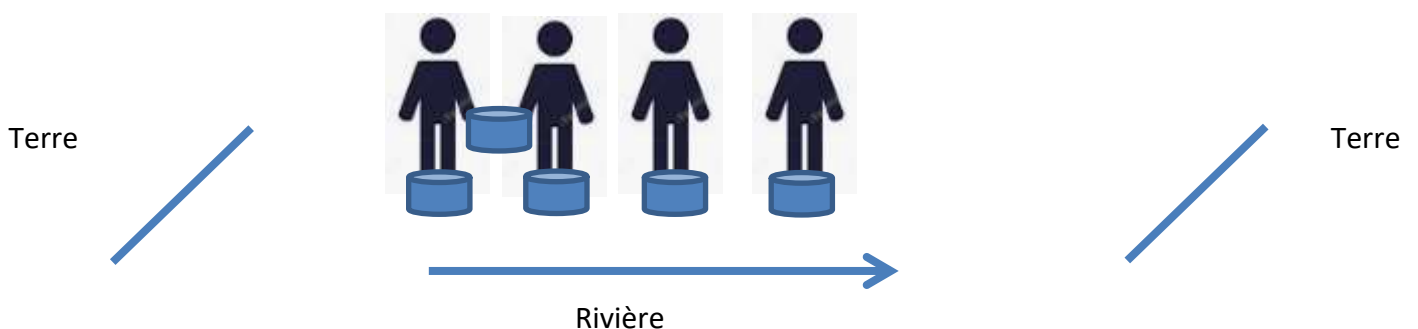
**Critère de réussite** : La balle ne tombe pas plus d'une fois.

**Remarques** : Pour les moustiques balle de jonglage lestée. Pour les papillons balle de tennis.

## Atelier 2 :

**Compétence** : collaboration

**But** : Traverser une « rivière » avec des plots (4 équipiers, 5 plots). Un équipier prend un plot, le pose et se place dessus. Le deuxième donne un plot au premier qui le pose et se place dessus, le deuxième se place sur le premier plot et ainsi de suite avec le troisième et le quatrième équipier jusqu'à ce que l'équipe ait entièrement traversé la « rivière ».



**Critère de réussite** : aucun équipier n'a mis le pied dans la « rivière »

### Atelier 3 :

Compétence : s'équilibrer avec un engin

But : Effectuer un parcours sur une trottinette.



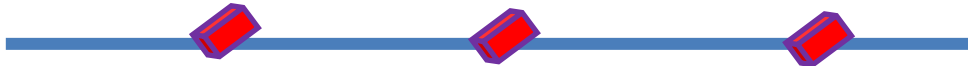
Slalom entre des cônes – passer sous une barre – ne pas poser le pied au sol dans certaines zones -Effectuer un « 8 » autour de deux cerceaux – passer entre deux barres au sol.

Critère de réussite : parcours effectué sans arrêt

### Atelier 4 :

Compétence : coordination motrice

But : marcher sur une bande au sol en tenant un plateau avec un verre en plastique posé dessus et enjambrer les obstacles (plots posés sur la bande)



Critère de réussite : les pieds sont toujours sur la bande, le verre n'est pas tombé.

Variante papillons 2 : tenir le plateau d'une main.

### Atelier 5 :

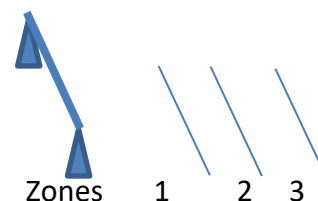
Compétence : adresse, maîtrise du geste

But : Effectuer des lancers de boules de pétanque (petites boules de 200 g en plastique) avec précision dans trois ateliers.

-atelier 1 : faire rouler la boule pour atteindre une zone carrée. (Lancer de deux boules)



-atelier 2 : lancer la boule par-dessus une barre pour atteindre la zone 1 la plus près de la barre. La boule doit rester dans la zone (deux boules).



-atelier 3 : Tirer sur un cône pour le faire tomber (deux boules)



## Atelier 6 :

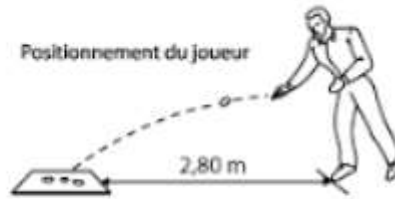
Compétence : adresse, maîtrise du geste

But : lancer un palet sur une planche, le palet doit rester sur la planche. (Lancer de 3 palets)

Comment tenir le palet



Positionnement du joueur



## Atelier 7 :

Compétence : adresse, maîtrise du geste

But : Lancer un anneau sur un piquet (Lancer de 3 anneaux).

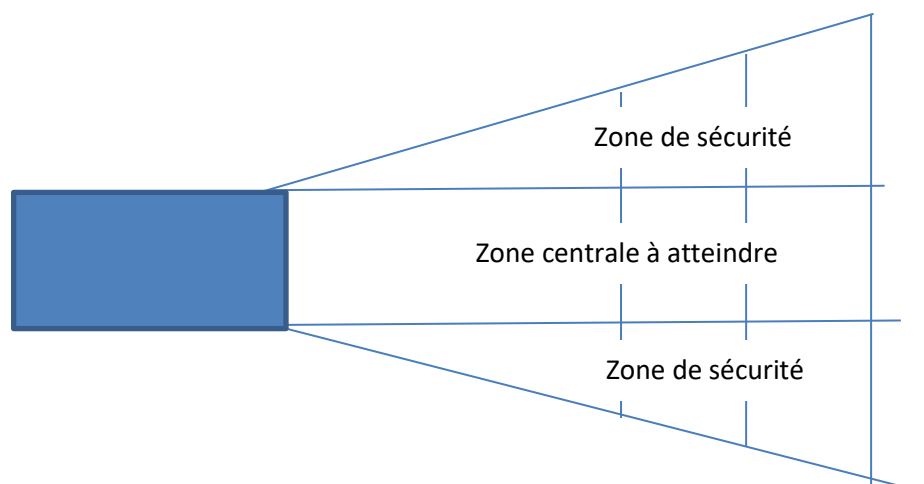
Distances différentes selon le niveau.



## Atelier 8 :

Compétence : coordination motrice

But : Lancer loin et droit un vortex à bras cassé (délimitation de zones de réception).

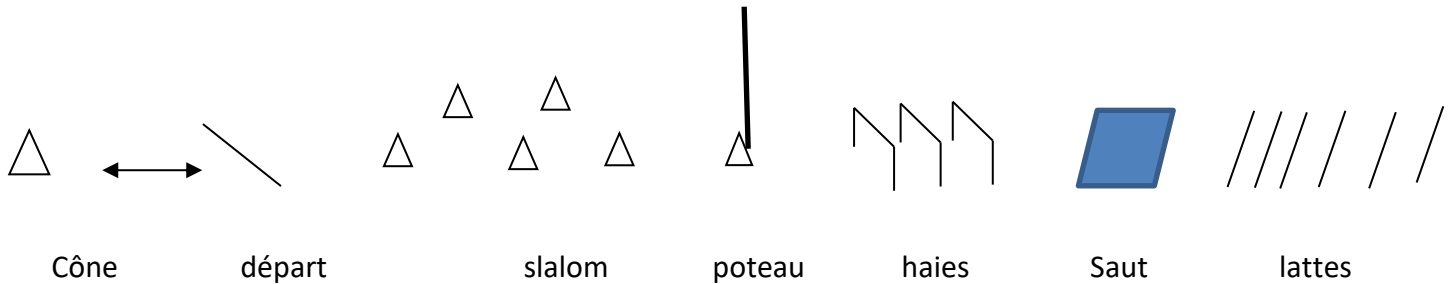


## Atelier 9 :

Compétence : adapter son déplacement

But : Courir le plus vite possible sur un parcours aménagé.

Le coureur est debout sur la ligne de départ. Au signal, il se retourne et va toucher le plot situé derrière lui puis enchaîne la course : slalom entre les cônes placés en quinconce, course autour du poteau, enjambement de haies, saut long par-dessus un tapis, échelle de fréquence (lattes proches puis de plus en plus espacées) et arrivée.



## Atelier 10 :

Compétence : coordination motrice

But : Effectuer quatre déplacements de manières différentes sur une distance en les enchainant.

A : la grenouille (accroupi poser les mains au sol et ramener par un saut les pieds vers les mains, enchaîner les sauts)

B : le canard (accroupi, avancer en gardant les jambes fléchies)

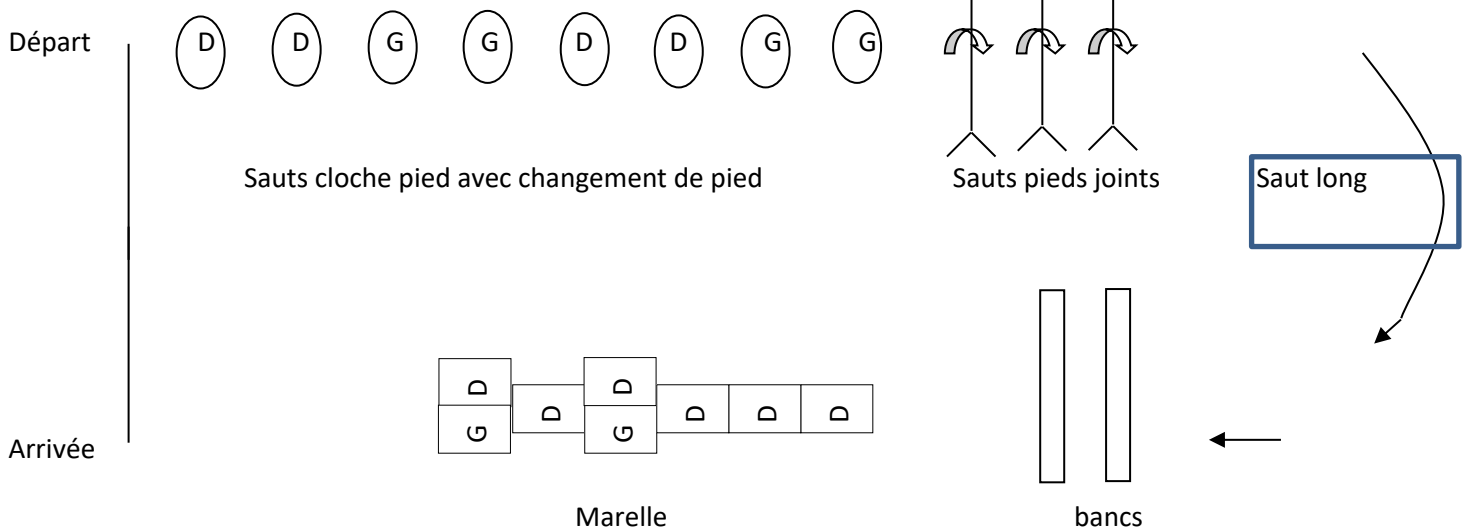
C : le léopard (avancer en quadrupédie)

D : l'indien (avancer le pied gauche et venir le toucher avec la main droite puis le pied droit et le toucher avec la main gauche...)

## Atelier 11 :

Compétence : coordination motrice

But : Enchaîner un parcours de sauts différents.



Parcours : cloche-pied (DDGGDDGG) dans les cerceaux - 3 sauts pieds-joints par-dessus des barres – saut par-dessus un tapis – Appui sur les bancs avec les mains et lancer les jambes de l'autre côté – marelle.

## Atelier 12 :

Compétence : coordination motrice.

But : se déplacer avec un ballon de différentes manières sur une distance.

A : pousser le ballon avec le pied

B : Pousser le ballon avec la main (moustiques) ou dribble (papillons)

C : Pousser le ballon avec une crosse

D : « Passe et va » avec les trois autres coéquipiers (passer au premier et se déplacer pour le recevoir puis passer au deuxième etc.)

