

## ① Endurance cycle 2

matériel : 2 chronomètres – un panneau d’affichage – un sifflet

2 courses de 20 min : dans chaque groupe, un coureur est observé puis observe lors de la deuxième course.

Chaque élève a choisi un contrat qui figure sur sa fiche.

Course régulière autour du terrain.

A la fin de la course, le coureur et son observateur inscrivent OUI ou NON si le contrat est respecté ou non, et le nombre de tours ( un tour = .... mètres)

Ateliers	Endurance		Sauts		Lancers		Courses		Frisbee	
	C2	C3	C2	C3	C2	C3	C2	C3	C2	C3
10 h 00	rouge	bleu	marron	blanc	Jaune	orange	vert	rose	noir	violet
10 h 45	noir	violet	rouge	bleu	marron	blanc	Jaune	orange	vert	rose
11 h 30	vert	rose	noir	violet	rouge	bleu	marron	blanc	Jaune	orange

13 h 40	Jaune	orange	vert	rose	noir	violet	rouge	bleu	marron	blanc
14 h 15	marron	blanc	Jaune	orange	vert	rose	noir	violet	rouge	bleu

## ② Sauts cycle 2

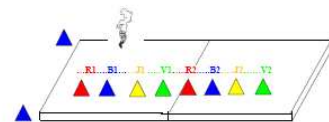
matériel : des tapis – des plots – un chrono – un décimètre

2 activités de 20 minutes chacune. Chaque élève passe plusieurs fois et avec son observateur inscrit le meilleur score.

► 1<sup>ère</sup> activité : l’enseignant annonce les distances à l’aide du décimètre.

5 pas de géants à partir des plots bleus

Pied d’appel devant le tapis, on compte 5 pieds posés sur le tapis.



► 2<sup>ème</sup> activité: L’enseignant chronomètre et annonce le temps en secondes et dixièmes (exemple : 2 sec 5)

Sauts à pieds joints



Ateliers	Endurance		Sauts		Lancers		Courses		Frisbee	
	C2	C3	C2	C3	C2	C3	C2	C3	C2	C3
10 h 00	rouge	bleu	marron	blanc	Jaune	orange	vert	rose	noir	violet
10 h 45	noir	violet	rouge	bleu	marron	blanc	Jaune	orange	vert	rose
11 h 30	vert	rose	noir	violet	rouge	bleu	marron	blanc	Jaune	orange

13 h 40	Jaune	orange	vert	rose	noir	violet	rouge	bleu	marron	blanc
14 h 15	marron	blanc	Jaune	orange	vert	rose	noir	violet	rouge	bleu

### ③ Lancers cycle 2

matériel : plots – anneau – balles de tennis – cerceau - décamètre

2 activités de 20 minutes chacune. Chaque élève passe plusieurs fois et avec son observateur inscrit le meilleur score.

► 1<sup>ère</sup> activité : Lancer de précision

Lancer des anneaux sur un plot

(relevé du nombre d'anneaux qui touchent le plot)



► 2<sup>ème</sup> activité : Lancer des balles le plus loin possible.

(relevé de la longueur du jet)



Ateliers	Endurance		Sauts		Lancers		Courses		Frisbee	
	C2	C3	C2	C3	C2	C3	C2	C3	C2	C3
10 h 00	rouge	bleu	marron	blanc	Jaune	orange	vert	rose	noir	violet
10 h 45	noir	violet	rouge	bleu	marron	blanc	Jaune	orange	vert	rose
11 h 30	vert	rose	noir	violet	rouge	bleu	marron	blanc	Jaune	orange
13 h 40	Jaune	orange	vert	rose	noir	violet	rouge	bleu	marron	blanc
14 h 15	marron	blanc	Jaune	orange	vert	rose	noir	violet	rouge	bleu

### ④ Courses cycle 2

matériel : caisses – objets – chronomètre – haies - plots

2 activités de 20 minutes chacune. Chaque élève passe plusieurs fois et avec son observateur inscrit le meilleur score.

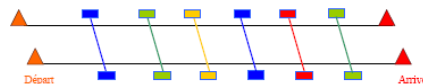
► 1<sup>ère</sup> activité : les déménageurs (équipe)



Rapporter le plus d'objets en temps limité.

► 2<sup>ème</sup> activité : la course d'obstacles

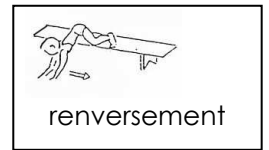
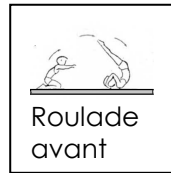
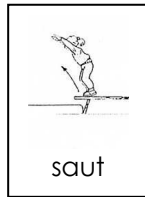
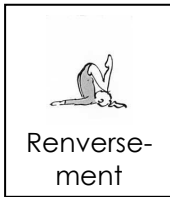
(relevé du temps)



Ateliers	Endurance		Sauts		Lancers		Courses		Frisbee	
	C2	C3	C2	C3	C2	C3	C2	C3	C2	C3
10 h 00	rouge	bleu	marron	blanc	Jaune	orange	vert	rose	noir	violet
10 h 45	noir	violet	rouge	bleu	marron	blanc	Jaune	orange	vert	rose
11 h 30	vert	rose	noir	violet	rouge	bleu	marron	blanc	Jaune	orange
13 h 40	Jaune	orange	vert	rose	noir	violet	rouge	bleu	marron	blanc
14 h 15	marron	blanc	Jaune	orange	vert	rose	noir	violet	rouge	bleu

## ⑤ Gymnastique au sol – matériel : tapis de gym

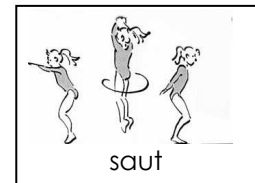
► Découverte de différents éléments de gymnastique au sol (avec un pareur).



Les élèves passent un par un et essaient les différents éléments de gymnastique au sol proposés.

Pour cet atelier, les élèves notent sur leur fiche les éléments essayés (et pas forcément réussis)

Ateliers	Gym
10 h 00	Jaune
10 h 35	Orange
11 h 10	Blanc
11 h 45	Marron
13 h 00	Rouge
13 h 35	Bleu
14 h 10	Vert



## ⑥ Jeux traditionnels

matériel : un ballon – des foulards ou dossards – des plots

Pour ces ateliers, les élèves inscrivent OUI sur leur fiche quand ils y ont joué. Cet atelier peut être l'occasion d'aller aux toilettes (en groupe).

► la tomate : on forme un cercle avec les joueurs jambes écartées. On tape dans une balle avec les 2 mains serrées. L'élève qui laisse passer la balle entre ses jambes quitte le cercle qui se resserre. Le jeu s'arrête quand il reste 2 joueurs. On peut former deux cercles par atelier pour éviter que le cercle soit trop grand.

► ballon prisonnier : 2 équipes, une balle en mousse. Les prisonniers vont dans la prison derrière les adversaires. Pour se libérer, ils doivent toucher un adversaire.

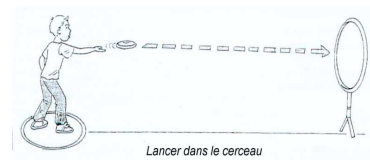
## ⑦ Frisbee

matériel : des frisbees – un cerceau – un plot

► ateliers de découverte : échanges par 2, par 3 – passe en carré

► ateliers de lancers

Lancer dans un cerceau  
(relevé du nombre de frisbees passant dans le cerceau)



La pétanque : par équipe de 4 ou 5, un plot assiette sert de cochonnet.

Chacun place le plus près possible son frisbee : frisbee de même couleur par équipe  
(relevé des points par équipe)

