

ATELIER N°1

KIN BALL



Effectif :

Groupe de 7/8 élèves de cycle 2
1 adulte (parent, enseignant...)

Matériel :

1 ballon de kin ball
Plots – filet ou banc.

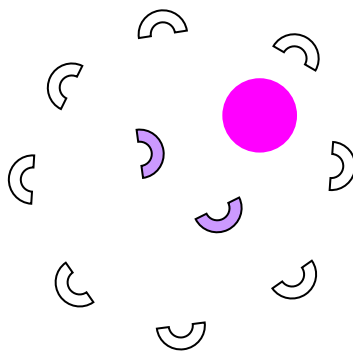
Situation n°1 : 5 minutes

Echauffement – Tomate Kin

Former un grand cercle de plusieurs joueurs et placer 3 joueurs à l'intérieur de celui-ci. Les joueurs extérieurs (sans bouger les pieds) doivent pousser ou frapper (avec les mains) la balle afin de toucher les joueurs du centre.

Lorsqu'un joueur est touché, il prend la place de celui qui a poussé ou frappé la balle.

La balle doit rouler au sol et les personnes du milieu doivent esquiver.



Situation n°2 : 10 minutes

Le volley Géant

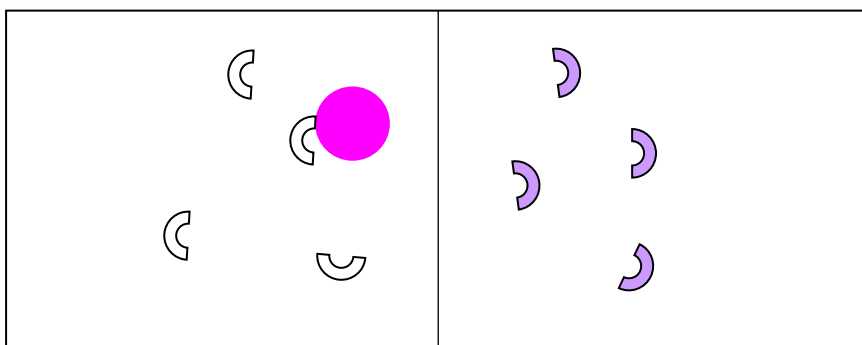
Faire 2 équipes du même nombre de chaque côté (exemple 2 équipes de 4 joueurs). Chaque équipe a un camp.

Les 2 camps sont séparés par un obstacle d'un mètre maximum (filet de tennis, banc, mousses...).

Envoyer le ballon dans les espaces libres du camp adverse.

L'équipe peut se faire des passes.

L'équipe gagne un point si le ballon tombe dans le camp adverse. Autoriser un rebond si nécessaire.



ATELIER N°2 PARACHUTE



Effectif :

Groupe de 7/8 élèves de cycle 2
1 adulte (parent, enseignant...)

Matériel :

1 parachute
2 balles en mousse

Situation N°1 : 15 minutes

Se mettre tout autour du parachute, chaque joueur tient 1 ou 2 poignée(s).

Neptune ou le chef d'orchestre de la mer : Peu à peu les pieds fixés au sol, l'animatrice montre comment la vague peut être calme, lente, agitée, houleuse, de plus en plus forte...les élèves reprennent tous ensemble
1, 2, 3 parapluie : lever la toile tous ensemble, la garder en l'air en se regardant. Recommencez plusieurs fois de suite à l'appel 1, 2, 3 parapluie.

1,2,3 parapluie ! + la traversée : la même chose que précédemment :

A l'appel 1, 2, 3 parapluie, rester les mains en l'air et exécuter la consigne : les élèves qui sont face à la couleur rouge passent en dessous le parachute et vont en face au niveau de la couleur rouge par exemple.

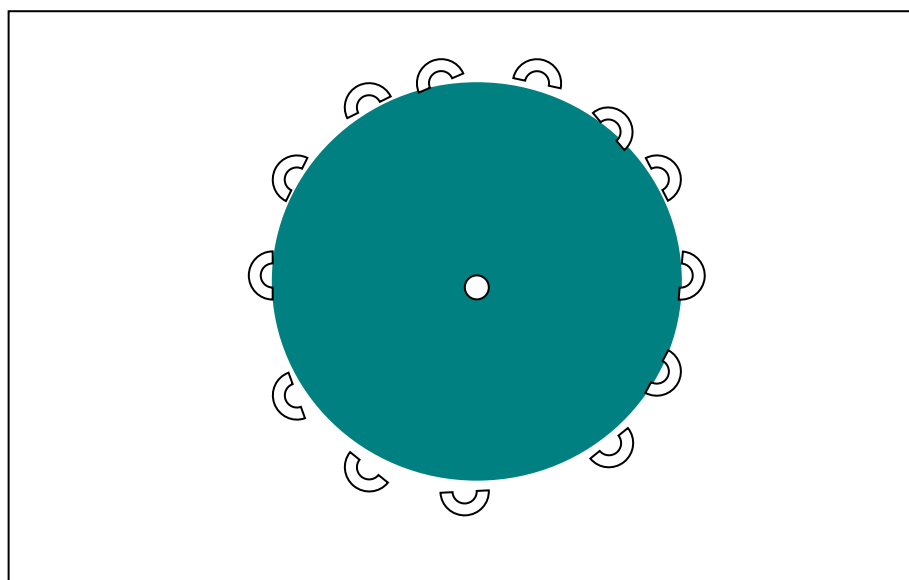
La machine à laver le linge : l'animatrice désigne 2 ou 3 joueurs, à l'appel 1, 2, 3 parapluie ces joueurs vont se placer au milieu sous la toile les mains le long du corps et les yeux fermés.

La toile est abaissée. Le groupe tourne dans un sens pour le lavage, puis dans l'autre sens pour l'essorage et enfin secoue bien la toile pour le séchage.

A l'appel 1, 2, 3 parapluie tout le monde lève la toile et regarde le spectacle du linge tellement sec que les cheveux s'en dressent sur la tête.

Un ballon à faire tourner : Introduire un ballon, le faire tourner sur le parachute (il doit faire tout le tour du parachute) ; le ballon ne doit ni sortir du parachute, ni tomber dans le trou du milieu)

Le yaourt est dans la yourte : En soulevant la toile de parachute, les joueurs s'avancent dessous et la rabaisse derrière eux puis s'assoient sur les bords du parachute. Ainsi ce constitue une tente sous laquelle tout le groupe. Exercice d'écoute : faire dire par chaque élève et plus vite « le yaourt est dans la yourte ».



ATELIER N°3 FLAGS



Effectif :

Groupe de 7/8 élèves de cycle 2
1 adulte (parent, enseignant...)

Matériel :

30 ceintures flags
Plots
Balles de tennis (15)
Chasubles verts (8)

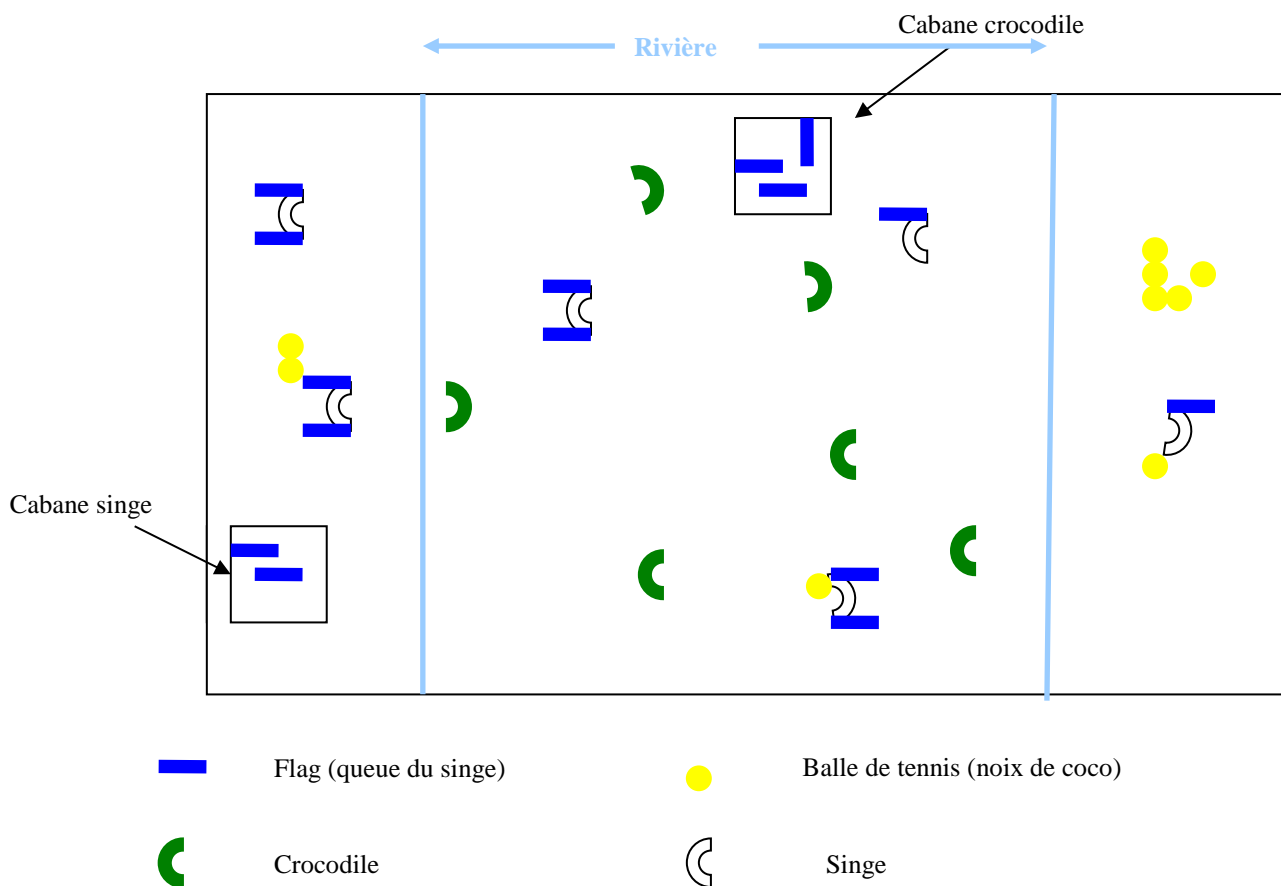
Situation N°1 : 20 minutes

Singes et crocodiles

Faire 2 équipes, une équipe avec les chasubles verts (crocodile) et une équipe avec les ceintures flags (singe).
Changer les rôles.

Les singes doivent traverser la rivière prendre **une** balle de tennis puis retraverser la rivière pour ramener la balle de tennis (noix de coco) dans leur maison.

- Un singe se fait attraper un des 2 flags (queue du singe) il peut continuer. Si les 2 flags sont pris il doit retourner dans sa maison pour remettre des flags à sa ceinture.
- Les crocodiles ne peuvent attraper les flags que dans la rivière. S'il a attrapé un flag ou 2, le crocodile doit poser les flags dans sa cabane.



ATELIER N°4

BOCCIA



Effectif :

Groupe de 7/8 élèves de cycle 2

1 adulte (parent, enseignant...)

Matériel :

1 jeu de boccia

1 rampe

1 tapis de jeu cible

1 banc ou chaises

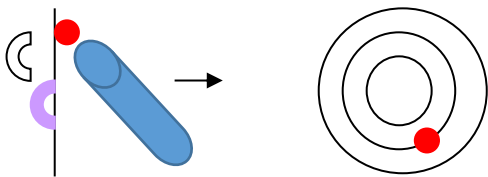
Situation N°1 : 15 minutes

Boccia

Se mettre par 2, un joueur et un observateur (aide conseil)

A l'aide du tube gris (rampe), je mets une boule dans le tube et je dois la faire rouler pour qu'elle aille au centre de la cible ou proche de la boule blanche.

Lancer 3 boules les unes après les autres et changer les rôles.



ATELIER N°5

VIDER LA CAISSE



Effectif :

Groupe de 7/8 élèves de cycle 2

1 adulte (parent, enseignant...)

Matériel :

5 cerceaux ou caisses

Balles de tennis

Plots

2 jeux de chasubles de 6

Situation N°1 : 15 minutes

Faire 2 équipes et 1 joueur de l'équipe est défenseur.

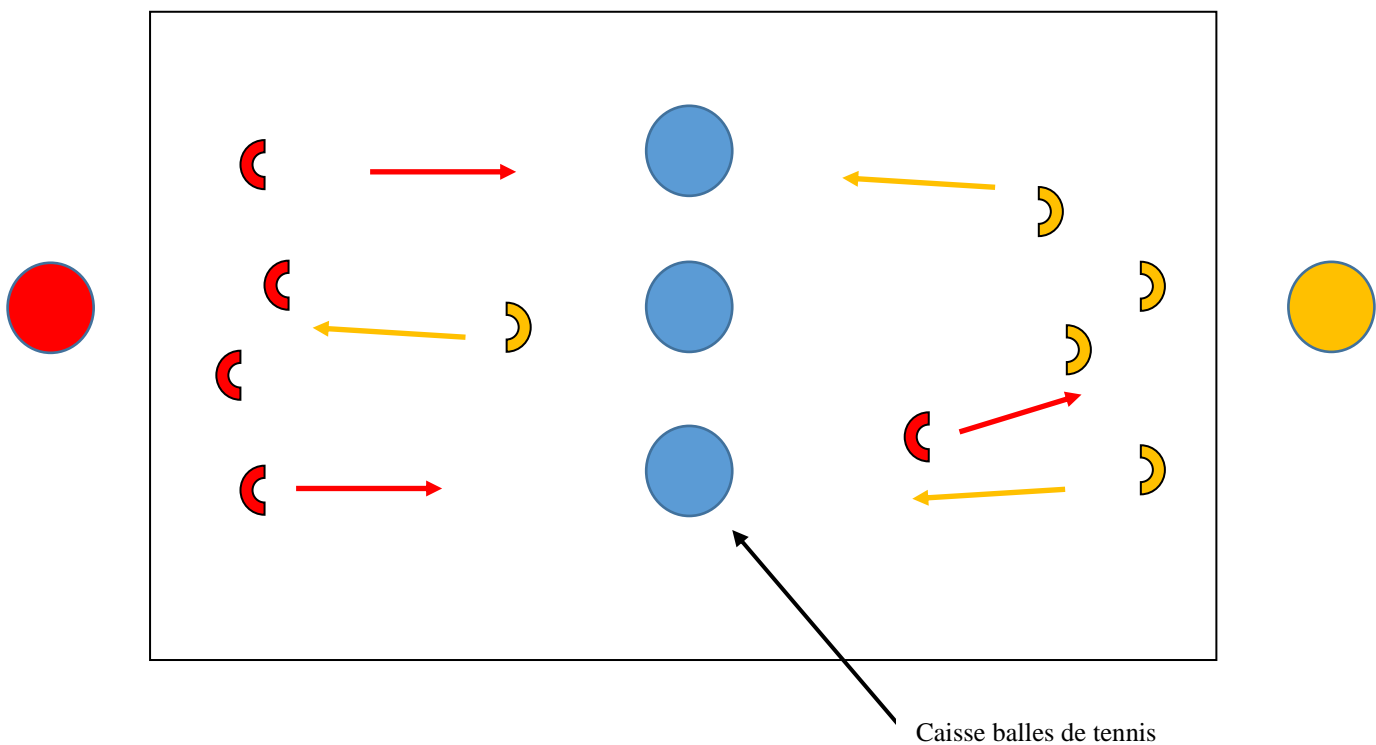
Plusieurs caisses, remplies d'objets (balles de tennis) et espacées les unes des autres, au centre du terrain.

Chaque équipe se place dans sa maison.

Le jeu est limité à 2 minutes environ. Faire plusieurs manches.

Au signal, chaque **attaquant** va chercher 1 objet et 1 seul à la fois et le ramène dans sa maison. Ensuite il peut retourner en chercher un autre.

Le **défenseur** prend les objets (un à la fois) dans la maison adverse et les ramène dans sa maison.



ATELIER N°6

TORBALL



Effectif :

Groupe de 7/8 élèves de cycle 2

1 adulte (parent, enseignant...)

Matériel :

1 ballon de Torball

Plots

8 masques

8 tapis

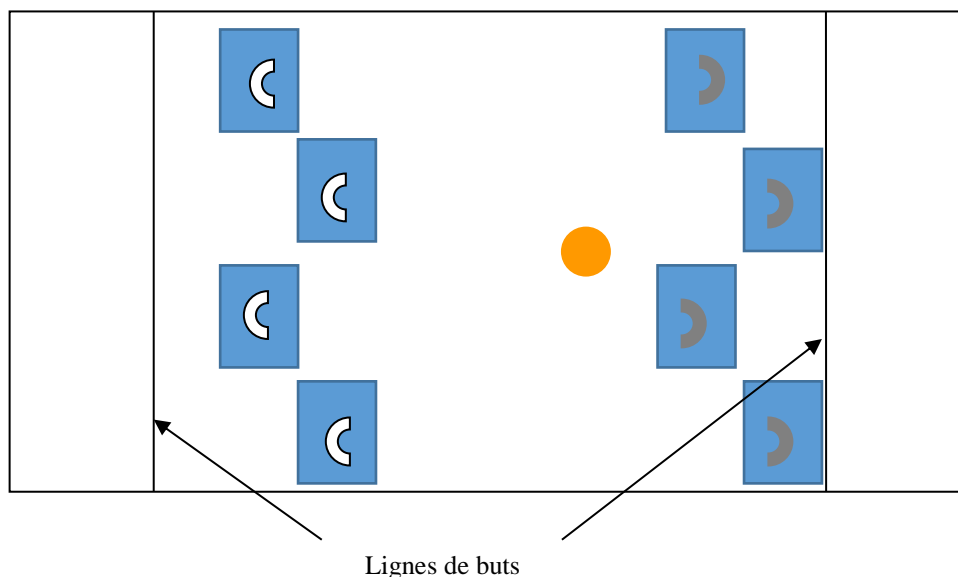
Situation N°1 : 15 minutes

Faire 2 équipes de 3 joueurs (voir 5), chaque joueur met un masque.

Chaque équipe doit faire rouler le ballon à travers le terrain et lui faire franchir la ligne de but adverse opposée tandis que l'autre équipe essaye de l'en empêcher. Les tirs s'effectuent uniquement à la main en faisant obligatoirement rouler le ballon sur le sol dans les limites du terrain.

Les joueurs sont à genou et écoute l'arrivée du ballon. Une fois arrêté, le joueur se met debout pour lancer à son tour le ballon vers la ligne de but adverse.

Faire 3 manches de 4 minutes.



ATELIER N°7

HOCKEY



Effectif :

Groupe de 7/8 élèves de cycle 2
1 adulte (parent, enseignant...)

Matériel :

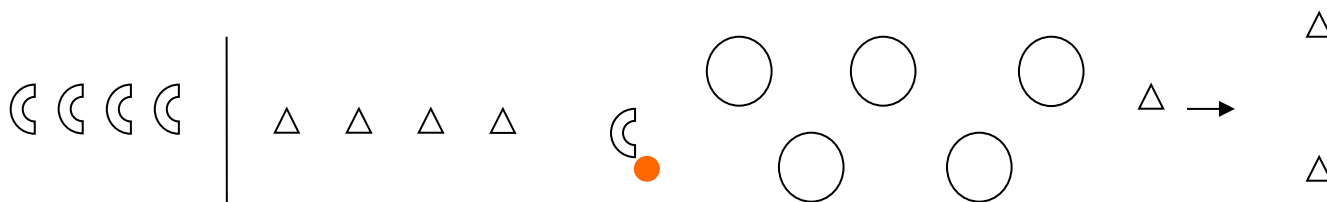
10 Crosses de hockey
10 balles de hockey
Plots
Cerceaux
2 Kage (Buts)

Situation N°1 : 5 minutes

Réaliser le parcours pour terminer sur un tir au but.

Pas de gardien, la crosse et la balle de hockey doit être en contact sur tout le parcours.

Tenir sa crosse à 2 mains et ne jamais lever la crosse au-dessus des genoux.



Situation N°2 : 10 minutes

Match 5 contre 5 sans gardien

REGLES DE HOCKEY sur GAZON

- *Règles techniques*
 - **Pas de crosse en l'air** (*pas plus haut que les genoux*),
 - Ne jouer qu'avec le côté plat de la crosse.
- *Règles de jeu*
 - A chaque début de match et à chaque fois qu'il y a un but encaissé, les joueurs doivent effectuer le «Bully». Il s'agit de toucher 3 fois de suite simultanément la crosse adverse au niveau du bec. Les deux joueurs (un de l'équipe A et un de l'équipe B) sont l'un en face de l'autre, la balle au milieu. Le « Bully» se fait au milieu du terrain.
 - Faute de pied : balle pour l'adversaire. Passe à l'endroit de la faute.
 - Lorsque la balle sort du terrain :
 - * sur le côté : balle pour l'adversaire, se joue à l'endroit de la faute, le joueur doit faire une passe (touche comme au football).
 - * derrière les buts : Balle au « gardien ».
- *Information*
 - Que l'enfant soit droitier ou gaucher, il faut tenir la crosse avec la main gauche en haut et la main droite en bas.

ATELIER N°8

ULTIMATE



Effectif :

Groupe de 7/8 élèves de cycle 2
1 adulte (parent, enseignant...)

Matériel :

20 freesbees en mousse.
Plots

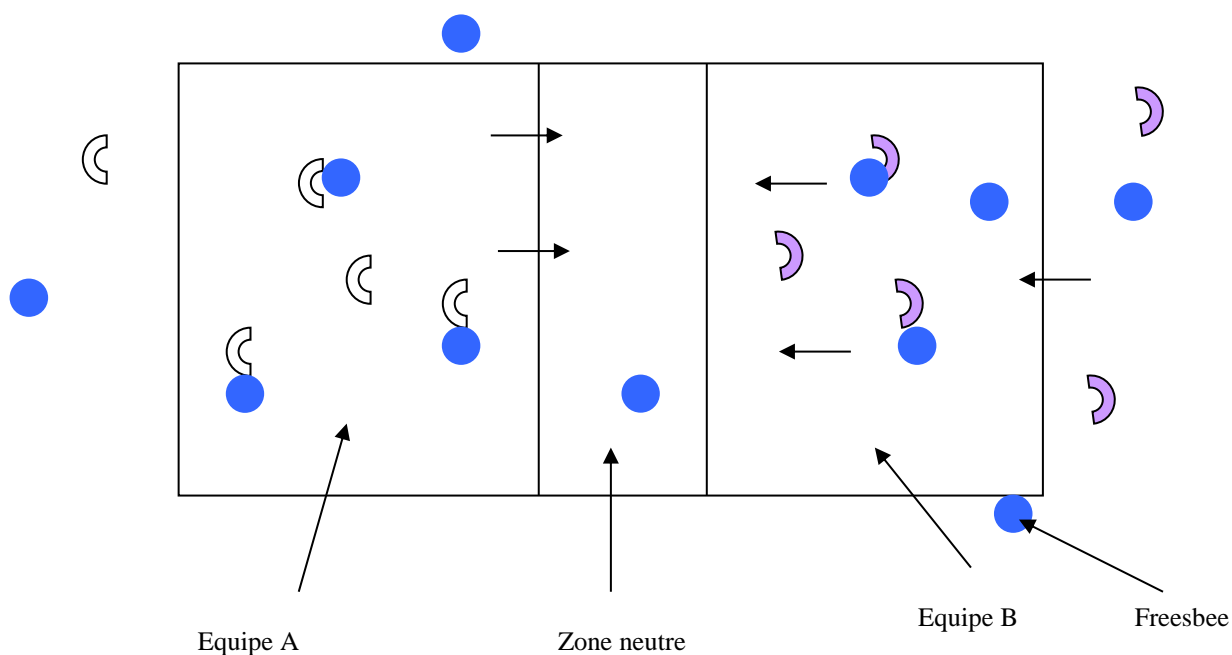
Situation n°1 : 15 minutes

Freesbees brûlants

Faire 2 équipes du même nombre de joueurs (exemple 2 équipes de 6/7 joueurs). Chaque équipe à un camp et 10 freesbees.

Pendant 4 minutes, les joueurs de chaque équipe envoient les freesbees dans le camp adverse. A la fin du temps, compter le nombre de freesbees dans chaque camp. L'équipe ayant le moins de freesbees remporte le jeu.

- Chaque joueur doit lancer le freesbee avec les mains et un freesbee à la fois.
- Si le freesbee est dans la zone neutre ne pas y toucher.
- Faire 3 manches de 4 minutes



ATELIER N°9

ECLATE CERCEAUX



Effectif :

Groupe de 7/8 élèves de cycle 2
1 adulte (parent, enseignant...)

Matériel :

1 cerceau par joueur (8)
1 ballon par équipe, au premier de chaque colonne

Situation N°1 : 15 minutes

1^{er} temps : Chaque joueur dispose son cerceau sur le terrain, dans la zone de son équipe, à l'endroit qu'il veut, puis revient former sa colonne derrière la ligne de départ.

2^{ème} temps : Au signal de départ, les joueurs rejoignent leur cerceau et se passent la balle. Quand le dernier joueur contrôle la balle, son équipe gagne la partie.

2 équipes côte à côte
Autant de manches que nécessaire
Pas de limite de temps

Variables :

Distance à réaliser par le ballon
Imposer un cerceau obligatoire sur le terrain

