

II. ATELIERS DE LANCERS

LANCER DU JAVELOT (CYCLES 2 ET 3)

Arbitre ligne 1 secrétaire	juge n°1			juge n°2			juge n°3		
ZONE D'ÉLAN DE 5M	1 point	2 points	3 points	4 points	5 points	6 points	7 points	8 points	9 points
Zone de sécurité									
ZONE D'ÉLAN DE 5M	1 point	2 points	3 points	4 points	5 points	6 points	7 points	8 points	9 points
Arbitre ligne 1 secrétaire	juge n°1			juge n°2			juge n°3		

Principe:

Tout lanceur dépassant la zone d'élan voit son essai annulé, et on prend en compte le 1^{er} contact du javelot avec le sol. Chaque juge s'occupe de 3 « zones ».

Déroulement:

Le défi peut se faire en 2 manches de 3 lancers par enfant (en retenant à chaque fois le meilleur jet). On totalise alors les points obtenus par l'équipe sur les 2 manches.

L'équipe qui a totalisé le plus de points gagne 10 points,

l'autre équipe 5 points. En cas d'égalité chaque équipe marque 8 points.

Matériel:

Des javelots mousse (6) et des plots pour délimiter les zones. La zone d'élan sera matérialisée par un élastique tendu à la hauteur du bassin de l'enfant, afin que son regard ne se porte pas vers le sol.

Règles de sécurité:

Ce n'est que lorsque tous les javelots auront été lancés que les juges les ramèneront à la zone d'élan.

LANCER DE BALLONS LESTÉS (CYCLE 3) : LANCER RELAIS

1 arbitre sécurité	2 juges posent le plot au point de chute		2 secrétaires
LANCEURS N° 5 4 3 2 1			
Zone de Sécurité			
LANCEURS N° 5 4 3 2 1			
1 arbitre sécurité	2 juges posent le plot au point de chute		2 secrétaires

Principe:

Obligation de lancer le ballon lesté à 2 mains dans l'axe, mais liberté de la technique utilisée.

Prise de la marque par les arbitres au 1^{er} contact du ballon avec le sol.

Le lanceur suivant lance à partir du point de chute indiqué au moyen d'un plot par les arbitres.

Tout lanceur dépassant la ligne de lancer verra son essai annulé.

Déroulement:

Ce défi peut se dérouler en 2 manches: l'équipe qui gagne les 2 manches empoche 10 points, l'autre 5. Si

chaque équipe gagne 1 manche, chacune empoche 8 points.

Matériel:

Ballons lestés de 1,5 ou 2 kilos pour le cycle 3, plots pour délimiter le départ et les points de chute.

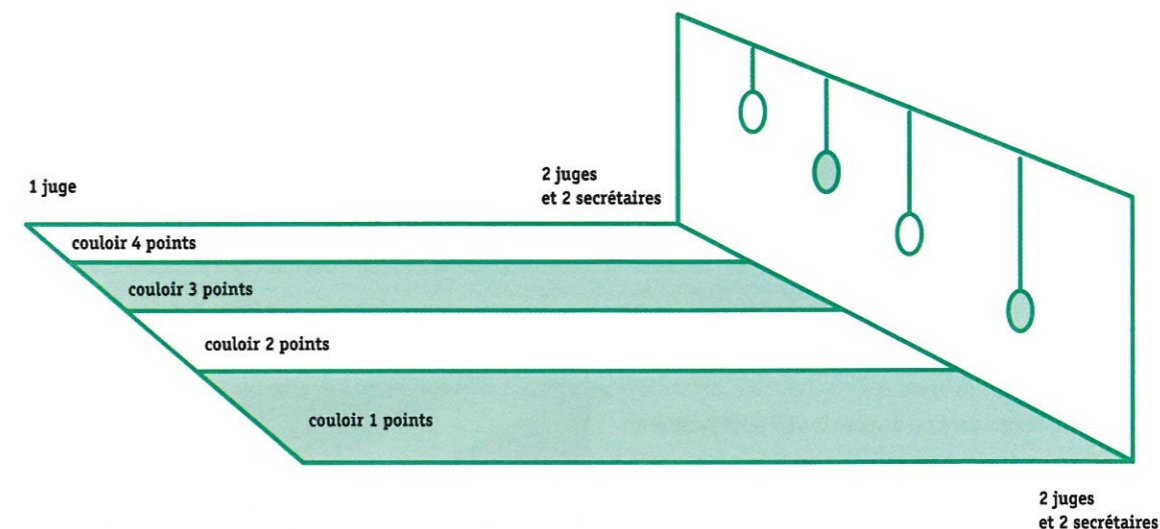
Règles de sécurité:

C'est l'arbitre qui donne le signal du lancer. Il doit **TOUJOURS AVOIR L'ŒIL À LA FOIS SUR LE BALLON LESTÉ ET SUR LA ZONE DE LANCER (DÉSERTÉ) POUR ASSURER UNE SÉCURITÉ MAXIMALE.**

Les équipiers du lanceur devront toujours se tenir derrière lui au moment du lancer.

III. ATELIERS DE SAUTS

SAUT EN HAUTEUR (CYCLE 2): « ATTRAPE CIEL »



Principe:

Le sauteur prend 6 mètres maximum de course d'élan et doit sauter pour toucher l'objet choisi suspendu à l'élastique.

Déroulement:

Le défi peut se faire en 2 manches. On totalise alors les points obtenus de l'équipe sur les 2 manches.

L'équipe qui a totalisé le plus de points gagne 10 points, l'autre équipe 5 points. En cas d'égalité 8 points pour chaque équipe.

Matériel:

Deux poteaux fixes et un élastique, 4 fils, 4 anneaux ou cerceaux.

ATELIER MULTIBONDS (CYCLE 3)

ZONE D'ÉLAN 8 M MAXIMUM	ZONE DES MULTIBONDS 6 M	ZONE DE RÉCEPTION (SABLE OU TAPIS)
----------------------------	----------------------------	---------------------------------------

Principe:

Le sauteur après une course d'élan doit atteindre la zone de réception en un minimum de bonds successifs.

La **réception** doit se faire **pieds joints**.

1 juge pour la zone d'élan, 2 juges pour compter les bonds, 2 secrétaires.

Déroulement:

Le défi peut se faire en 2 manches.

On totalise alors le nombre de bonds obtenus sur les 2 manches.

L'équipe qui a réalisé le moins de bonds gagne 10 points, l'autre équipe 5 points.

En cas d'égalité : 8 points pour les 2 équipes.

Matériel:

Zone de réception: sable ou tapis mousse (éviter les surfaces dures); plots pour la ligne d'appel.