

# PARCOURS DE MOTRICITÉ

**Description** : L'objectif est de réaliser une course d'obstacle en moins de temps possible.

**Consignes** : Tous les sportifs se positionnent en file indienne derrière le plot de départ. Au signal sonore de l'arbitre le sportif s'élance et l'arbitre déclenche son chronomètre. Le sportif suivant déclenche sa course au signal sonore de l'arbitre. Dès le dernier sportif ayant franchi la ligne d'arrivée le chrono s'arrête.

**Sécurité** : Personne ne doit se trouver sur le parcours hormis le joueur qui le réalise. De plus un échauffement préalable est nécessaire.

**Capacités développées** : Force musculaire du haut + bas du corps / Gestion des émotions (pression du chronomètre) / Equilibre / Coordination / Fonction cardio-vasculaire / Fonctions cognitives et mnésiques.

**Notation (si l'équipe souhaite faire une compétition)** : Un chronomètre est déclenché pour chaque joueur. Celui qui fait le chrono le plus rapide sera le premier sur le tableau de score. Il est possible de gagner ou de perdre des points. Le nombre de balles de tennis dans le seau d'arrivée correspond au nombre de points bonus. Le nombre de haies tombées au sol compte pour 1 haies tombée = -1 point. Si un sportif fait tomber une haies il doit la replacer.

**Matériel** : 4 plots (slalom) / 3 haies (sauts) / 8 marquages au sol (sauts) / 5 cerceaux (cloche-pied) / 10 balles de tennis + 10 frisbee + 2 paniers au sol (déplacement d'objet point A à B).

**Schéma** :

départ

slalom

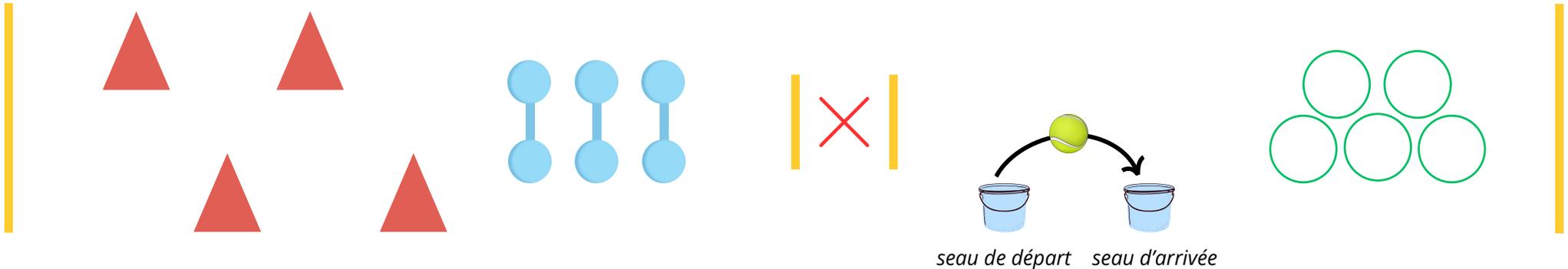
saut de haies

saut en largeur

transport de balle

cloche pied

arrivée



# PARCOURS DE MOTRICITÉ

## FICHE NOTATION ARBITRE

Le meilleur chronomètre est premier et remporte donc 32 points.

1 balle de tennis dans le seau d'arrivée = +1 point

1 haies tombée = -1 point

Puis additionner les points pour le total.

Nom de l'équipe :

Récapitulatif

Nom du joueur = Temps chrono

..... =

..... =

..... =

..... =

..... =

..... =

..... =

..... =

	Nom du joueur	Temps chronomètre			 +	 -	TOTAL
			1	32			
			2	28			
			3	24			
			4	20			
			5	16			
			6	12			
			7	8			
			8	4			

Remplir ici en 1er, une fois toutes les joueurs passées, établir le tableau à droite

# LANCER DE DISTANCE

**Description** : L'objectif pour le lancer de distance ou de précision est respectivement de lancer un engin le plus loin possible.

**Consignes** : Chaque sportif dispose de 4 essais avec son vortex pour améliorer la distance de son lancer. A chaque lancer, l'arbitre note dans quelle zone le vortex atterrit. Le geste technique du lancer de vortex est démontré par l'arbitre avant de commencer le jeu.

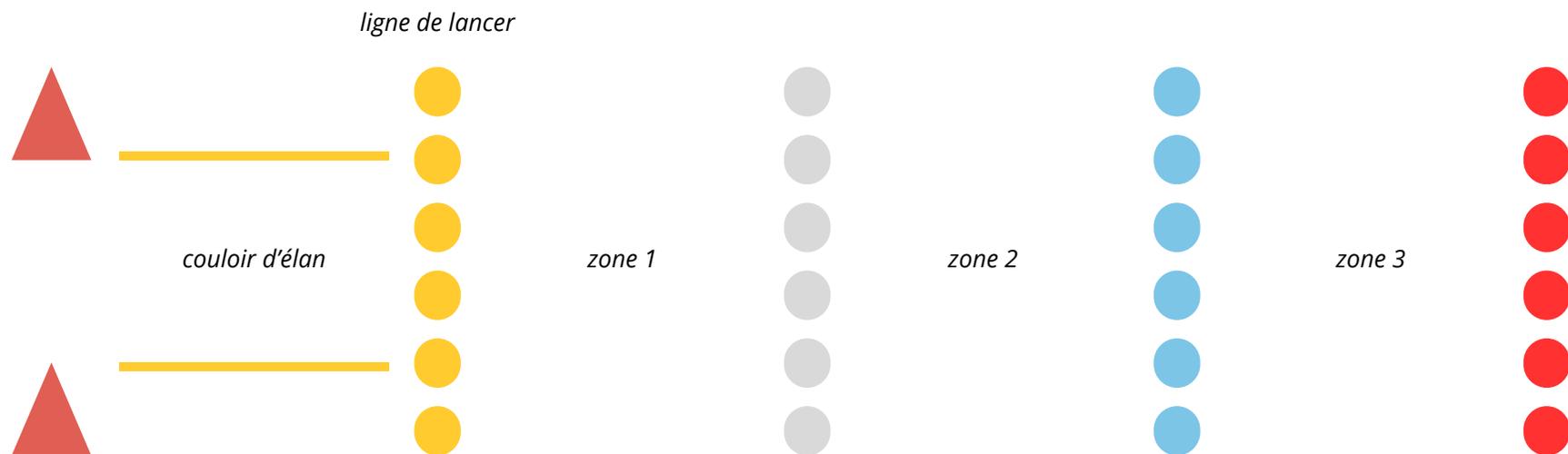
**Sécurité** : Personne ne doit se trouver ou traverser l'air de lancer. L'arbitre doit récupérer les engins lancés à la fin du jeu et faire attention aux engins durant le jeu pour éviter les blessures.

**Capacités développées** : Force musculaire du haut du corps / Précision motrice.

**Notation (si l'équipe souhaite faire une compétition)** : A chaque lancé l'arbitre note dans quelle zone le vortex atterrit pour pouvoir accorder le zone de points qui correspond à la zone. Zone 1 = 1 point / Zone 2 = 3 points / Zone 3 = 6 points.

**Matériel** : 6 coupelles blanche / 6 coupelles bleu / 6 coupelles rouge / 6 coupelles jaunes / 2 plots / 10 javelots / 10 vortex

**Schéma** :



# LANCER DE DISTANCE

## FICHE NOTATION ARBITRE

Sur chaque lancer, l'arbitre note la zone ou directement le nombre de points pour établir le total après les 4 essais.

Nom de l'équipe : .....

LANCERS



### Notation :

Zone 1 = 1 points

Zone 2 = 3 points

Zone 3 = 6 points

Joueurs	n°1	n°2	n°3	n°4	TOTAL
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

## MARCHE RAPIDE

**Description** : L'objectif est de parcourir la plus grande distance durant le temps imparti. Il est possible si le tour est fini d'en commencer un 2ème.

**Consignes** : Tous les sportifs se positionnent derrière la ligne de départ dans leurs couloirs respectifs. Au signal sonore émis par l'arbitre, ils doivent parcourir une distance donnée en marchant en un temps imparti (4m). Le terrain est divisé en 4 parties pour la notation si besoin. Les sportifs peuvent faire autant de tours qu'ils le souhaitent, toujours en marchant.

**Sécurité** : Personne ne doit se trouver ou traverser la piste d'athlétisme. De plus un échauffement des membres inférieurs préalable est nécessaire.

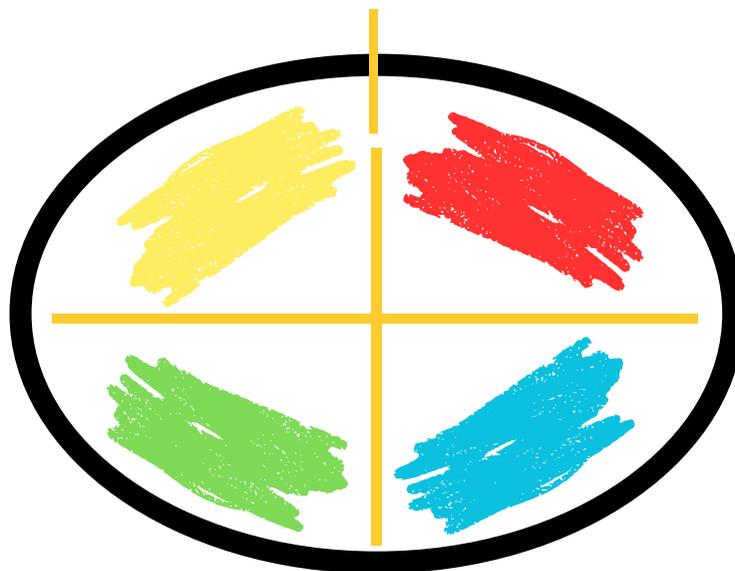
**Capacités développées** : Force musculaire du haut du corps / Précision motrice / Gestion des émotions (pression du chronomètre) / Coordination / Fonction cardio-vasculaire / Vitesse.

**Notation (si l'équipe souhaite faire une compétition)** : A la fin du chronomètre, l'arbitre regarde dans quelle zone sont placés les sportifs pour transformer les zones en points.

Zone jaune = 2 points / Zone verte = 4 points / Zone bleu = 6 points / Zone rouge = 8 points / Tour fini = 12 points

**Matériel** : 4 coupelles jaunes / 4 coupelles vertes / 4 coupelles bleues / 4 coupelles rouges.

**Schéma** :



# MARCHE RAPIDE

## FICHE NOTATION ARBITRE

Le temps imparti est de 4 minutes.

Pour chaque sportif, cochez où il se trouve puis transformer en point dans la colonne total.

Nom de l'équipe : .....

### Notation :

Jaune = 2 points

Vert = 4 points

Bleu = 6 points

Rouge = 8 points



Tour fini = 12 points

Joueurs						TOTAL
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

# SPRINT

**Description** : L'objectif est de parcourir une courte distance le plus rapidement possible.

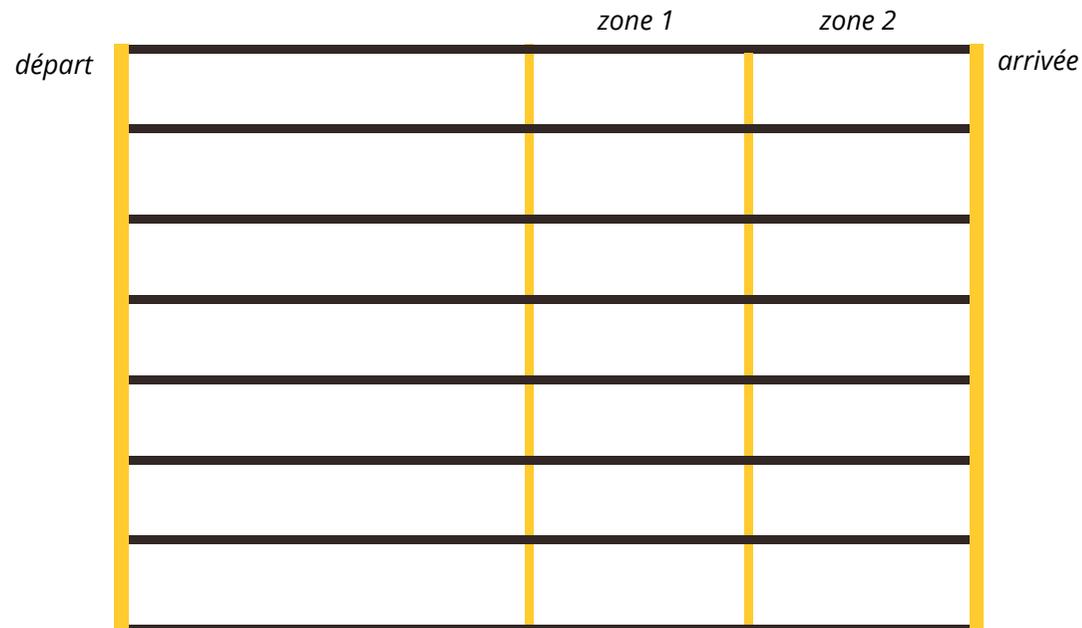
**Consignes** : Tous les sportifs se positionnent derrière la ligne de départ dans leurs couloirs respectifs. Au signal sonore émis par l'arbitre, ils doivent parcourir une distance donnée en un temps donné (10 sec) et le plus rapidement possible et cela en courant. Deux zones à points seront disposées pour établir des points si la distance du sprint n'est pas terminée.

**Sécurité** : Personne ne doit se trouver ou traverser la piste d'athlétisme. De plus un échauffement des membres inférieurs préalable est nécessaire.

**Capacités développées** : Force musculaire du bas du corps / Gestion des émotions (pression du chronomètre) / Equilibre / Coordination / Fonction cardio-vasculaire / Vitesse.

**Notation (si l'équipe souhaite faire une compétition)** : A la fin du chronomètre, l'arbitre regarde dans quelle zone sont placés les sportifs pour transformer les zones en points si jamais ils n'ont pas fini le sprint.  
Zone 1 = 2 points / Zone 2 = 6 points / Sprint fini = 12 points

**Schéma** :



# MARCHE RAPIDE

## FICHE NOTATION ARBITRE

Le temps imparti est de 4 minutes.

Pour chaque sportif, cochez où il se trouve puis transformer en point dans la colonne total.

Nom de l'équipe : .....

### Notation :

Zone 1 = 2 points

Zone 2 = 6 points



Sprint fini = 12 points

Joueurs	Zone 1	Zone 2		TOTAL
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

# SAUT EN LONGUEUR

**Description** : L'objectif est sauter le plus loin possible en prenant appuis sur la planche de saut.

**Consignes** : Chaque sportif dispose de 4 essais pour améliorer la distance de son saut. Seule sa meilleure performance est prise en considération pour noter le score.

**Sécurité** : Personne ne doit se trouver ou traverser l'aire de saut.

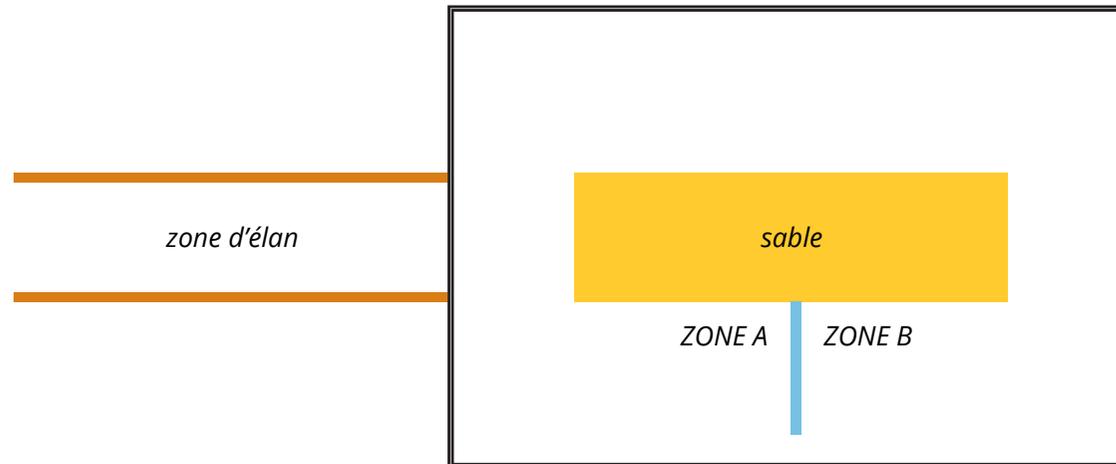
**Capacités développées** : Force musculaire du bas du corps / Equilibre / Coordination / Force / Vitesse

**Notation (si l'équipe souhaite faire une compétition)** : Deux espaces à point sont délimités dans la zone en sable pour réaliser le tableau des scores.

Saut hors zone : 1 point / Première zone (A) : 4 points / Deuxième zone (B) : 8 points.

**Matériel** : 1 plot, 1 planche de saut

**Schéma** :



# SAUT EN LONGUEUR

## FICHE NOTATION ARBITRE

Sur chaque saut, l'arbitre note la zone ou directement le nombre de points pour établir le total après les 4 essais.

Nom de l'équipe : .....

S A U T S

Légende :

 non réussie : 1 point

 Longueur A atteinte : 4 points

 Longueur B atteinte : 8 points

Joueurs	n°1	n°2	n°3	n°4	TOTAL
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

# SAUT EN HAUTEUR

**Description** : L'objectif est de sauter le plus haut possible en prenant appui sur la planche de saut.

**Consignes** : Chaque sportif dispose de 4 essais / hauteur pour améliorer la hauteur de son saut. Seule sa meilleure performance est prise en considération pour noter le score. Si la corde est touché lors du saut, ce dernier n'est pas validé.

**Sécurité** : Personne ne doit se trouver ou traverser l'aire de saut.

**Capacités développées** : Force musculaire du bas du corps / Coordination / Force / Vitesse

**Notation (si l'équipe souhaite faire une compétition)** : Deux hauteurs sont installées pour réaliser le tableau des scores.  
Saut hors zone : 1 point / Première hauteur (A) : 4 points / Deuxième hauteur (B) : 8 points.

**Matériel** : 2 tapis de réception / 2 cordes pour désigner les hauteurs tenu par des éducateurs

**Schéma** :



# SAUT EN HAUTEUR

## FICHE NOTATION ARBITRE

Sur chaque saut, l'arbitre note la zone ou directement le nombre de points pour établir le total après les 4 essais.

Nom de l'équipe : .....

S A U T S

Légende :

 non réussie : 1 point

 Longueur A atteinte : 4 points

 Longueur B atteinte : 8 points

Joueurs	n°1	n°2	n°3	n°4	TOTAL
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

# ACRO SPORT

**Description** : L'objectif est de réaliser les figures présentées par l'arbitre.

**Consignes** : Chaque équipe constitue des binômes. L'arbitre montre 1 acrobaties et les sportifs doivent la reproduire et la tenir au moins 5 secondes pour valider le point. L'arbitre montre les figures 1 par 1. Les sportifs ont 3 minutes / posture pour s'entraîner.

**Sécurité** : Les binômes doivent respecter une distance de sécurité donné par l'arbitre. De plus un échauffement préalable est nécessaire.

**Capacités développées** : Force musculaire du haut et bas du corps / Coordination / Force / Équilibre

**Notation (si l'équipe souhaite faire une compétition)** : Le point est validé lorsque la figure est représenté à l'identique et est tenue au moins 5 secondes.

**Matériel** : 0

**Schéma** :



# ACRO SPORT

## FICHE NOTATION ARBITRE

Les sportifs ont 3 minutes / acrobaties pour s'entraîner avant de montrer à l'arbitre pour valider le point.

Nom de l'équipe : .....

Ici les joueurs sont en binôme.

F I G U R E S

Légende :

 non réussie : 1 point

 réussie : 6 points

Joueurs	①	②	③	④	TOTAL

# LES ANNEAUX OLYMPIQUES

**Description** : L'objectif est de réaliser un morpion : une ligne de 3 anneaux (verticale, horizontale ou diagonale) avant l'équipe adverse.

**Consignes** : Après avoir disputé les 7 épreuves, deux équipes vont devenir concurrentes pour le morpion géant. Au top départ le premier sportif de l'équipe prend le départ pour aller placer son anneau. Le sportif place son anneau dans le morpion et revient pour passer le relais à son coéquipier. Le relais se fait par une frappe dans la main. Il est mis à disposition 4 anneaux par équipe, les premiers sportifs placent les anneaux et les derniers joueurs ont le droit de déplacer un anneau de leur équipe. Chaque joueur passe 1 fois. A chaque morpion réussi l'équipe valide un anneau du symbole Olympique. Le but est de finaliser le symbole Olympique par les 5 anneaux (5 morpions validé).

**Sécurité** : Les joueurs qui ne participent pas à la partie doivent rester hors du terrain de jeu. Les joueurs qui participent doivent bien rester dans leur camps respectifs.

**Capacités développées** : Force musculaire du haut et bas du corps / Coordination / Réflexion mentale / Vitesse

**Notation (si l'équipe souhaite faire une compétition)** : L'équipe qui réussit son morpion peut aller marquer un anneau Olympique.

**Matériel** 6 anneaux vert / 1 anneau rouge / 1 anneau jaune / 3 anneaux rouges / 3 anneaux jaunes / 1 plotrouge / 1 plots jaune / 2 maquette des anneaux Olympique.

**Schéma** :

