

DESCRIPTIF DES ATELIERS MINI STADE

<p><i>Atelier</i> ① <i>Vitesse</i></p>	<p>Réaliser un sprint sur une distance de 30m (modulable). Le but étant de courir le plus vite possible entre les cellules photoélectriques. Le temps s'affiche sur l'horloge en Km/h ou en seconde.</p>
<p><i>Atelier</i> ② <i>Course de Haies</i></p>	<p>3 parcours de 30m avec 4 obstacles (distance inter-haies : environ 5m)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1er parcours : haies basses 30cm (jaune); - 2ème parcours : haies mi- hautes 50cm (bleu); - 3ème parcours : haies hautes, 65cm (rouge); <p>Déroulement : Créer 3 équipes. Dans un premier temps les passages se feront uniquement sur les haies jaunes et bleues. En fonction du niveau du groupe, il sera possible de passer sur les haies rouges. Ce jugement étant laissé à la personne référente de l'atelier.</p> <p>Il est également possible de faire courir les jeunes par opposition.</p>
<p><i>Atelier</i> ③ <i>Parcours Multifformes</i></p>	<p>Courir sur 2 parcours identiques, composés de différents obstacles (échelle de rythme, cerceaux, ...).</p> <p>Déroulement : Création de 2 équipes ou simplement faire 2 colonnes. Consignes : départ au signal, course sous forme de relais.</p>
<p><i>Atelier</i> ④ <i>Course avec Parachutes</i></p>	<p>2 parachutes sont disponibles, en fonction de la taille et l'âge des enfants. Les enfants sont répartis en 2 équipes.</p> <p>Consignes : courir le plus vite possible, malgré la résistance créée par le parachute</p> <p>Attention : atelier à considérer comme bonus en fonction de la météo. A discuter au préalable avec l'animateur de la Ligue Du Centre-Val de Loire D'Athlétisme.</p>

<p>Atelier 5 Saut à la Perche</p>	<p>A l'aide d'une perche de 2 mètres sauter -avec ou sans fil- sur un tapis en contre bas. Le but étant de le traverser.</p> <p><i>Consigne :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - les enfants passe un à la fois, - le responsable de l'atelier doit accompagner l'enfant et non le lancer, - ne lâcher la perche qu'une fois sur le tapis de réception. <p>Le placement des mains se fait : pour un Gaucher - main Gauche en haut et passage à Gauche de la perche, pour un Droitier - main Droite en haut et passage à Droite de la perche.</p> <p>Si l'enfant est gaucher l'adulte se place à droite du sautoir et à gauche si l'enfant est droitier.</p>
<p>Atelier 6 Parcours Perche</p>	<p>Se déplacer (horizontalement) sur 2 parcours à l'aide d'une perche. La tenue de la perche est identique à celle de l'atelier numéro 5.</p>
<p>Atelier 7 Parcours Multisauts</p>	<p>Les enfants doivent, après avoir effectué une course d'élan d'environ 10m, impulser à un pied et se réceptionner le plus loin possible sur le tapis, sans mettre les mains en arrière.</p> <p><i>Consigne :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - passage un par un, - le retour se fait par le coté du tapis et non par le chemin aller, - sortir par le fond du tapis.
<p>Atelier 8 Lancer de Marteau</p>	<p>Lancer un marteau le plus loin possible.</p> <p>Cet atelier n'est mis en place qu'en extérieur, si l'animateur de la Ligue estime que toutes les conditions de sécurité peuvent être réunies. Il est possible de dédoubler l'atelier.</p> <p><i>Consignes :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - lancer un par un, - chaque lanceur récupère son marteau au signal.
<p>Atelier 9 Lancer de Précision</p>	<p>Les enfants s'alignent sur un repère, puis lancent des anneaux autour d'une cible (une cible par enfant). Les lancers se font au signal afin que les jets soit simultanés, le ramassage des anneaux se fait également à un signal et simultanément. Il est possible de dédoubler l'atelier.</p>

<p><i>Atelier</i> 10 <i>Pousse -</i> <i>Pousse</i></p>	<p>Faire tomber des cibles fixes de plus en plus en éloignées, à l'aide de médecine-ball adapté à ses capacités.</p> <p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 lancers par enfants et par passage, - les lancer se font un par un, - les genoux sont au sol, - la récupération du médecine Ball est faite par le lanceur.
<p><i>Atelier</i> <i>Bonus</i> <i>Lancer de</i> <i>Poids</i></p>	<p>Lancer un médecine-ball le plus loin possible, tout en restant à l'intérieur du cercle.</p> <p>Le lancer s'effectuera de profil, avec un MB placé à l'épaule au départ du geste. Le MB devra toutefois être tenu à deux mains.</p> <p>3 tentatives consécutives pour atteindre la zone de couleur la plus éloignée possible.</p>