

DESCRIPTIF DES ATELIERS SPORTIFS



Compétence du domaine AGIR ET S'EXPRIMER AVEC SON CORPS,
Bulletin Officiel hors-série n° 3 du 19 juin 2008 : coopérer et s'opposer
individuellement ou collectivement ; accepter les contraintes collectives.

ATELIERS COLLECTIFS

AU FEU LES POMPIERS !

Objectif : esquiver/repousser

DISPOSITIF

6 attaquants pour
6 défenseurs, à 4 pattes
sur un terrain de 8 x 8 m,
avec une bande de 2 x 8 m
en bordure de zone, 8 tapis
ou sol adapté, 12 balles ou
sacs de grains, 1 arbitre,
1 maître du temps.

DURÉE DU JEU

1 minute puis
changement
de rôle.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Le nombre de
boules déposées
dans la zone
protégée.

BUT

Les attaquants doivent
poser des boules de feu
(balles) dans la zone
protégée par les
pompiers qui cherchent
à les en empêcher.

SORTIR LES OURS DE LA TANIÈRE

Objectif : saisir et transporter
seul ou à plusieurs

DISPOSITIF

6 attaquants
(les chasseurs),
6 défenseurs
(les ours),
une zone de tapis,
1 arbitre, 1 maître
du temps.

DURÉE DU JEU

1 minute puis
changement
de rôle.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Les chasseurs ont
gagné s'ils ont sorti
tous les ours du
tapis à la fin du
temps prévu.

BUT

Les ours sont
endormis, les
chasseurs doivent
les sortir du tapis
sans les réveiller.

LA RIVIÈRE AUX CROCODILES

Objectif : attaquer collectivement
et fixer l'adversaire au sol

DISPOSITIF

Une équipe de 6 à 8
« crocodiles » à 4 pattes,
une équipe de « gazelles »
à 4 pattes, un terrain
comprenant une zone de
rivière à traverser, 1 arbitre,
1 maître du temps.

DURÉE DU JEU

1 minute puis
changement
de rôle.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Le nombre de
gazelles
immobilisées.

BUT

Les gazelles doivent
traverser la rivière, les
crocodiles doivent s'en
saisir et les immobiliser
dans la rivière. Toute
gazelle immobilisée 3
secondes s'assoit sur
place.

DESSCRIPTIF DES ATELIERS SPORTIFS



Compétence du domaine AGIR ET S'EXPRIMER AVEC SON CORPS,
Bulletin Officiel hors-série n° 3 du 19 juin 2008 : coopérer et s'opposer
individuellement ou collectivement ; accepter les contraintes collectives.

ATELIERS DUELS

LA CRÊPE

Objectif : contrôler et fixer
l'adversaire au sol

DISPOSITIF

Par 2 de gabarit
équivalent, 1 arbitre,
1 maître du temps,
1 tapis.

DURÉE DU JEU

30 secondes
puis changement
de rôle.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Se retourner sur
le ventre.

BUT

La crêpe est sur le
dos, l'adversaire
l'empêche
de se retourner.

LE DÉFI

Objectif : déséquilibrer l'adversaire

DISPOSITIF

Par 2 de gabarit
équivalent, 1 arbitre,
1 maître du temps,
1 tapis.

DURÉE DU JEU

30 secondes.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Amener l'adversaire
au sol sur le dos.

BUT

Face à face, un
genou à terre, on
doit déséquilibrer
l'adversaire pour
l'amener au sol sur
le dos.

SORS DE CHEZ MOI

Objectif : déséquilibrer l'adversaire

DISPOSITIF

Par 2 de gabarit
équivalent, 1 arbitre,
1 maître du temps,
une zone délimitée
sur un tapis.

DURÉE DU JEU

30 secondes
puis changement
de rôle.

CRITÈRES DE RÉUSSITE

Sortir l'adversaire
hors de la zone.

BUT

Le défenseur étant à
genoux, l'attaquant
essaie de le sortir de
sa zone, les mains sur
les épaules de l'autre
au départ.