

Relais le déménageur Eveil

2 équipes s'affrontent sur un parcours composé de petites haies, de cerceaux, d'une roulade, sauts d'obstacles et d'un slalom. A chaque passage, l'enfant part avec un ticket dans la main, qu'il dépose au bout du parcours. Une fois que tous les enfants sont passés, chaque équipe dispose de 2 minutes pour réaliser une forme donnée par thème avec les objets choisis par les enfants (1 ticket = 1 objet).

Critère(s) de réussite: le parcours est réalisé correctement, les haies sont franchies avec une impulsion 1 pied, la consigne dans les cerceaux est respectée, la roulade est bien effectuée et enfin le slalom est réalisé correctement en respectant le nombre de plots à contourner.

Performance : 3 passages, on chronomètre le temps que mettent les équipes pour faire le parcours. On prend le meilleur temps pour chaque équipe.

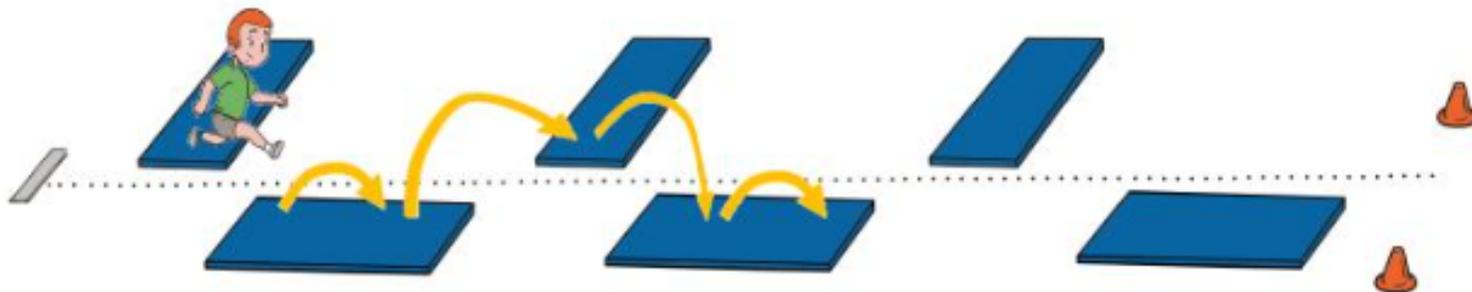
Bonus du déménageur : 2 secondes en moins sur le temps de l'équipe.

Le parcours bondissement Eveil

Relais à 2 équipes. J'effectue le parcours, je fais le tour du plot au bout et je refais le parcours dans l'autre sens et je tape dans la main du copain

Critère(s) de réussite: aller le plus vite possible en ne rebondissant qu'une seule fois sur les supports.

Performance : 3 passages, on chronomètre le temps que mettent les 2 équipes pour faire le parcours. On prend le meilleur temps de chaque équipe.

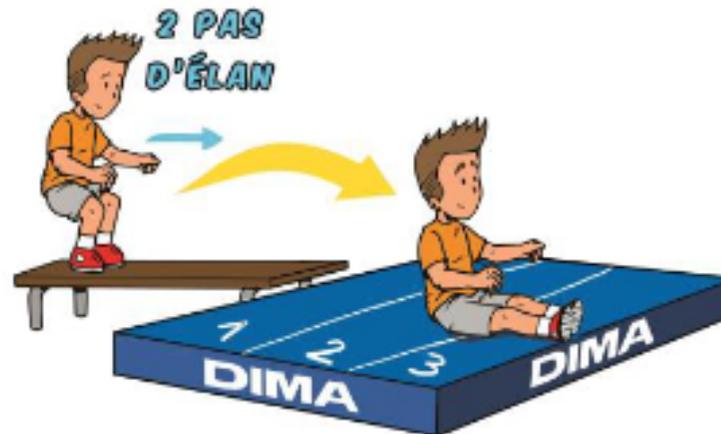


Banc assis Eveil

Après un élan de 2 pas sur le banc, l'enfant prend une impulsion à 1 pied sur le banc.

Critère(s) de réussite: Je prends une impulsion à un pied sur le banc et j'atterris assis sur le tapis.

Performance : 3 passages, on additionne les points de chaque enfant suivant la zone de point où il a atterri, puis on additionne les points de toute l'équipe et on divise par le nombre d'enfants.

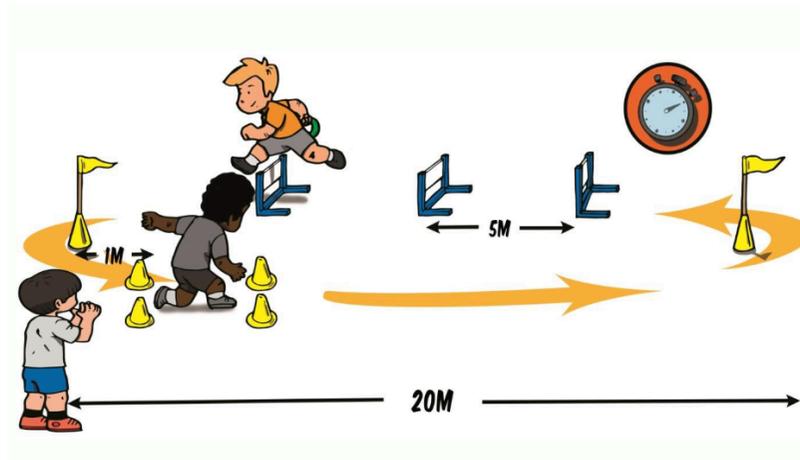


Relais haies Eveil

Relais à 2 équipes sur parcours chronométré avec des haies. Je fais le parcours et je transmet le témoin au prochain.

Critère(s) de réussite : je vais le plus vite possible en franchissant les obstacles avec la même jambe.

Performance : 3 passages, on chronomètre le temps que mettent les 2 équipes pour faire le parcours. On prend le meilleur temps de chaque équipe.



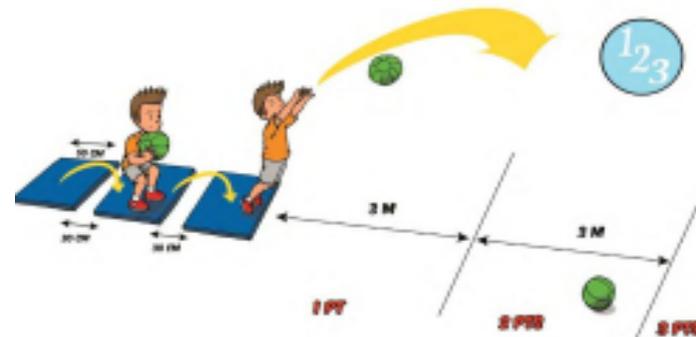
Lancer médecine-ball Eveil

Sur le 1er tapis l'enfant en position semi-fléchie saisit le médecine-ball à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine et les coudes sont relevés). Il enchaîne 2 rebonds en conservant la position semi-fléchie et lance à la réception du 2ème rebond. Il peut se réceptionner au-delà de ce dernier tapis. Il faut conserver la position semi-fléchie lors des 2 rebonds.

Critère(s) de réussite: j'éjecte le médecine-ball en respectant le rythme « grenouille » (= dernier rebond) « pousse » (=éjection simultanée du médecine-ball)

Performance : 3 passages, on additionne les points de chaque enfant, puis on additionne les points de toute l'équipe et on divise par le nombre d'enfants.

- Zone 1 = 1 point
- Zone 2 = 2 points
- Zone 3 = 3 points



Relais Chifoumi Poussin

2 équipes s'affrontent sur un parcours composé de haies, d'une échelle de rythme, de cerceaux et d'un slalom. Au bout du parcours, un duel chifoumi, le gagnant repart en faisant le parcours bondissement, le perdant fait un tour de pénalité avant de faire le parcours bondissement.

Critère(s) de réussite: le parcours est réalisé correctement, les haies sont franchies avec une impulsion 1 pied, un pied dans chaque case de l'échelle, la consigne dans les cerceaux est respectée et enfin le slalom est réalisé correctement en respectant le nombre de plots à contourner.

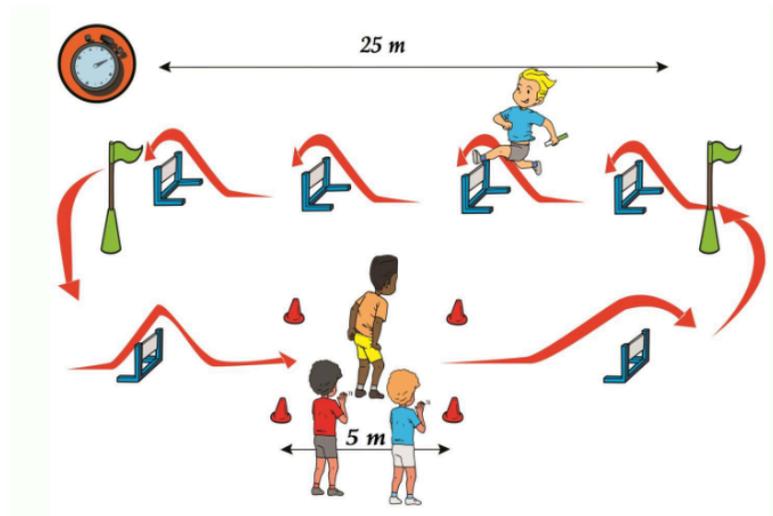
Performance : 3 passages, on chronomètre le temps que mettent les équipes pour faire le parcours. On prend le meilleur temps pour chaque équipe.

Passé haies Poussin

Relais à 2 équipes sur parcours chronométré avec des haies. Je fais le parcours et je transmet le témoin au prochain.

Critère(s) de réussite: je vais le plus vite possible et le témoin est passé en mouvement.

Performance : 3 passages, on chronomètre le temps que mettent les équipes pour faire le parcours. On prend le meilleur temps pour chaque équipe.



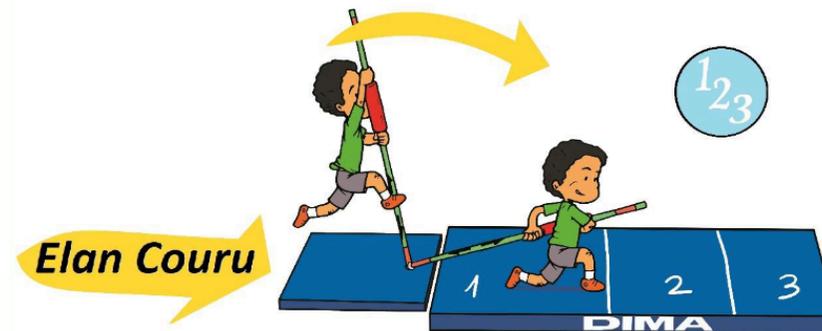
Perche Poussin

L'enfant saisit la perche en mettant sa main droite (ou la main gauche si préférée) le plus haut possible et place sa main gauche au niveau de son regard. Après un élan couru d'environ 3 à 4 mètres, il pose l'embout de la perche dans le cerceau, se suspend et se réceptionne debout pieds joints.

Critère(s) de réussite: Je me réceptionne pieds joints et je ne lâche pas la perche.

Performance : 3 passages, on additionne les points de chaque enfant, puis on additionne les points de toute l'équipe et on divise par le nombre d'enfants.

- Zone 1 = 1 point
- Zone 2 = 2 points
- Zone 3 = 3 points

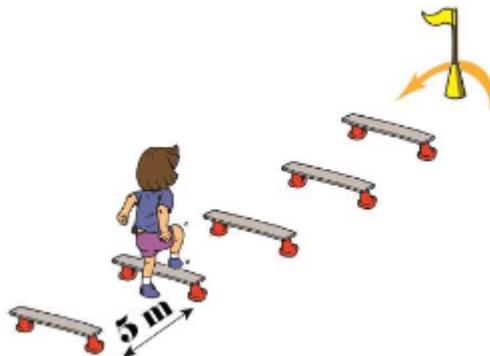


En ligne droite Poussin

Relais à 2 équipes sur parcours avec des petits obstacles, je fais le parcours à cloche pied et je franchis les obstacles à cloche pied. Je fais le tour du plot et je fais le parcours dans l'autre sens. Je tape dans la main.

Critère(s) de réussite: je vais le plus vite possible en franchissant les obstacles à cloche-pied.

Performance : 3 passages, on chronomètre le temps que mettent les équipes pour faire le parcours. On prend le meilleur temps pour chaque équipe.



Lancer Médecine-ball Poussin

L'enfant tient le médecine-ball à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine et les coudes sont relevés). Après avoir réalisé 2 demi-tours, l'éjection du médecine-ball au-dessus de l'élastique et le plus loin possible est simultanée à la pose du pied avant.

Critère(s) de réussite: j'éjecte le médecine-ball en respectant sur le dernier demi-tour le rythme « pose » (= pose du pied arrière) « pousse » (= pose du pied avant et éjection simultanée du médecine-ball).

Performance : 3 passages, on additionne les points de chaque enfant, puis on additionne les points de toute l'équipe et on divise par le nombre d'enfants.

- Zone 1 = 1 point
- Zone 2 = 2 points
- Zone 3 = 3 points

