



**OFFICE MUNICIPAL DES SPORTS  
SALON DE PROVENCE**

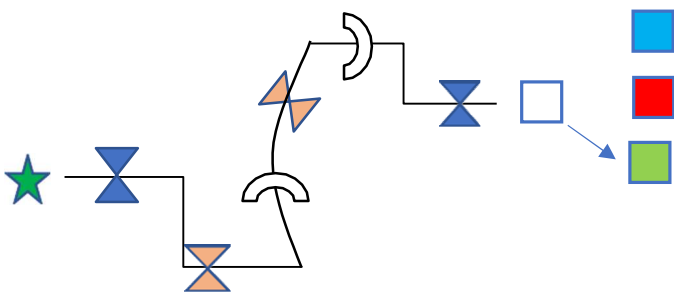
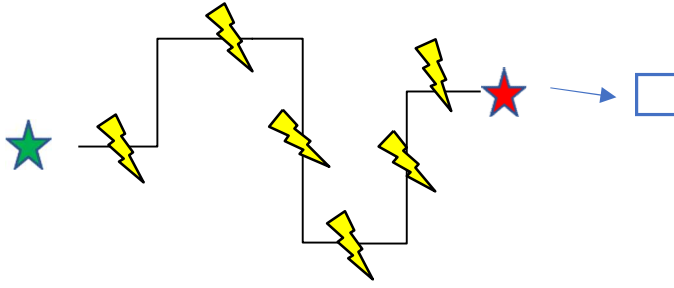


**FUTURO SUD**  
SPORT ANIMATION TOURISME



**SALON  
DE PROVENCE**

**LA VILLE**

1 : motricité, agilité	Matériel	Description	Consignes	Critères de réussite	Variables
Échauffement 5 min					
Parcours 1 10 à 15 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Sangles 15/20m</li> <li>- 2 petites haies</li> <li>- 2 grandes haies</li> <li>- 4 cônes avec piquets</li> <li>- Rubalise</li> <li>- 4 boîtes</li> <li>- 21 billes de 3 formes ou couleurs différentes</li> </ul>		<p>Effectuer le parcours en marchant en permanence sur la sangle poser au sol. Arriver jusqu'au bout en franchissant les différents obstacles : passer par-dessus les haies et en dessous des rubalises. Pour finir le parcours répartir les billes de la boîte blanche vers les autres boîtes en fonction de leurs différences (imposer quelles boîtes contient quelles billes).</p>	<p>1 : Franchir tous les obstacles sans les faire tomber ou descendre de la sangle 2 : classer les billes comme il faut</p>	<p>Complexe : rajouter des obstacles et leurs difficultés, plus grandes haies ou rubalise plus basse. Rajouter des billes ou utilisé des différences plus subtiles. Rallonger le parcours Simplifier : moins d'obstacles ou plus facile à franchir. Utiliser des objets plus gros que les billes ou des différences plus simple (billes rondes ou plates par exemple)</p>
Parcours 2 10 à 15 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 sangles 15 à 20 m</li> <li>- Cônes</li> <li>- Plots</li> <li>- Petits seaux</li> <li>- Ballon de basket</li> <li>- Balle en mousse de taille moyenne</li> <li>- Balles de ping-pong</li> <li>- Boule en plastique</li> <li>- Balle molle</li> <li>- Balle de tennis</li> <li>- 1 crosse et 1 balle de cricket</li> </ul>	 <p>Disposer de part et autre de la sangle des supports (plots, seaux...) pour les différents objets à déplacer. L'ordre et la disposition des objets est libres faites parler votre imagination et utiliser les supports extérieurs tel que des bancs, tables, chaises ou autre pour donner du volume et éviter que les déplacements soit similaire d'un à l'autre.</p>	<p>Effectuer le parcours en marchant en permanence sur la sangle poser au sol. Arriver jusqu'au bout en déplaçant les objets d'un coter à l'autre de la sangle (que l'aller on ne le repose pas à sa position d'origine) l'objet doit être reposer sur son support coter opposer sans qu'il tombe. Arriver au bout se munir de la crosse de cricket et essayer de rentrer la balle dans la boîte disposer sur le côté de manière à faire une cible.</p>	<p>1 : réussite du parcours (comme pour 1) 2 : parvenir à viser la boîte avec la crosse</p>	<p>Parcours plus ou moins long Variation sur la taille, forme, texture et poids des objets à déplacer. Equilibre de l'objet sur le support plus ou moins fragile. Distance et taille de la cible pour le cricket</p>

<p>Jeux des pinces à linge 10 à 15 min</p>	<p>Quelques plots 2 pinces à linge par enfants (si possible prévoir 2 couleurs différentes)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire un terrain de forme rectangulaire plus ou moins grand en fonction du nombre d'enfants</li> <li>- Accrocher une pince à linge par épaules aux enfants qui leurs servent de « vie »</li> </ul>	<p>Le but du jeu est de récupérer un maximum de pince à ses camarades sans se faire voler les siennes. Une fois qu'une pince est récupérée il faut impérativement l'accrocher au bas de son t-shirt. Seul les pinces à linge sur les épaules sont attrapables. Une fois ses 2 vies perdu on est éliminé la partie se fini quand il ne reste plus qu'un enfant ou bien faire des manches de 2min30 à 3min. Le gagnant est celui qui à amasser le plus de pinces et non le dernier en vie.</p>	<p>Parvenir à attraper des pinces aux autres joueurs</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Version par équipes avec 2 couleurs de pinces ou chaque équipe ne doit attraper que les pinces de la bonne couleur</li> <li>- Complexe + : toujours par équipe mais disposer dans le jeu des jokers qui seront avec les 2 équipes mais ayant comme vie une pince de chaque couleur. Il marque les points pour les 2 équipes.</li> </ul>
--	---	---	--	--	--

Légende :



Points de départ



Points d'arriver



Sangle à plats sur le sol



Boites



Petites haies



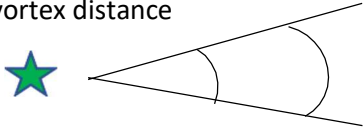

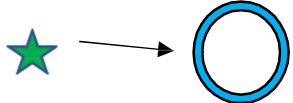
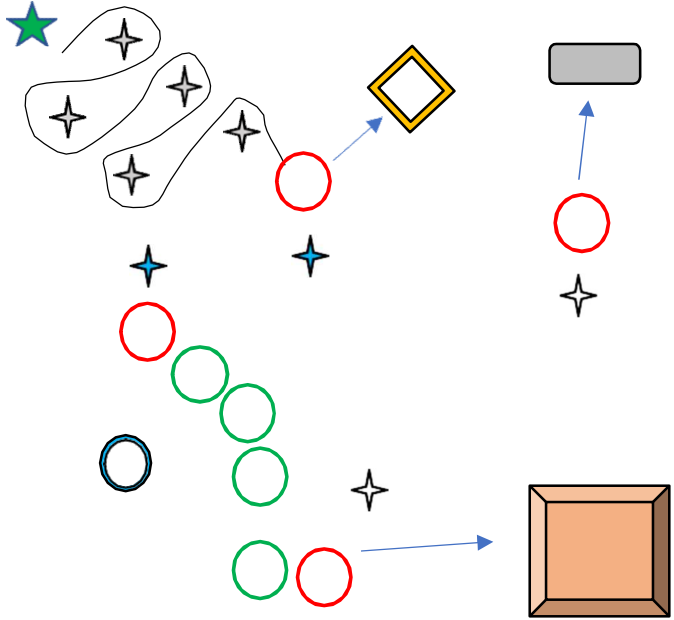
Grandes haies



Paires de cônes avec piquets relier par une rubalise

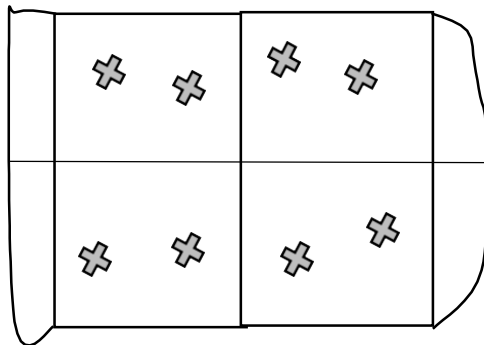


Objets à déplacer

2 : motricité, autour du lancer	Matériel	Description	Consignes	Critères de réussite	Variables
Échauffement 5 min					
Lancer de base 15 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plots</li> <li>- Echelle de rythme</li> <li>- Vortex</li> <li>- Boule en plastique</li> <li>- Cible + balles à scatchs</li> </ul>	<p>1 : vortex distance</p>  <p>2 : boules, poids/ précision</p>  <p>3 : précision cible</p> 	<p>1 : lancer de distance avec le vortex le but est de lancer tjrs plus loin</p> <p>2 : lancer de poids et précision : lancer la boule dans les différentes « case » former par l'échelle de rythme en commençant par la plus proche puis s'éloigner au fur et à mesure</p> <p>3 : précision sur cible avec une petite balle</p> <p>Effectuer une rotation sur les différents ateliers pour éviter qu'il y ai trop d'attente.</p>		<p>1 : définir des zones à viser dans un ordre précis</p> <p>2 : rajouter un plot dans les zones cible pour complexifier</p> <p>3 : augmenter ou réduire la distance avec la cible</p> <p>Ou variable avec cible au sol et palet de hockey</p>
Parcours	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plots</li> <li>- Cerceaux</li> <li>- Petite cible à scatch</li> <li>- Grande cible à scatch</li> <li>- Cible au sol</li> <li>- « Filet » de disc golf</li> <li>- Ballon mousse</li> <li>- Palet de hockey</li> <li>- Balle scatch (petite et tennis)</li> <li>-</li> </ul>		<p>Parcours moteur basique associer au lancer.</p> <p>Point de départ, effectuer un slalom entre les plots gris, premier cerceau rouge viser la cible a scatch (1 seul lancer par atelier).</p> <p>Puis course en marche arrière entre les plots bleus. 2 ème cerceau lancer sur petite cible à scatch. Saut pied joint dans les cerceaux vert, enchaîner avec lancer du palet sur cible au sol.</p> <p>Entre les plots blancs sprint et au dernier cerceau lancer dans le filet.</p> <p>Pour associer la réflexion mettre en place un système de points ou chaque enfant doit compter son score au fur et à mesure du parcours</p>		<p>En variable associer un paramètre temps ou encore varier les balles ou distances</p>

Variante  
ballon  
prisonnier

- Plots
- Ballon



Les prisons à chaque extrémité du terrain. Même nombre de joueur dans chaque « carré ».

Il s'agit du même principe que le ballon prisonnier, il faut toucher un adversaire avec le ballon. Sauf que dans ce cas précis il y a 4 terrain et 4 équipes, chaque équipe peu toucher les membres des 3 autres.

Mixer la variable à l'infini, 1 seul joueur par case, mettre en place un système de rotation, placer le terrain contre un mur pour ajouter des options...