

## **ATELIER EPS N°1: “lancers divers”**

*Lancer deux fois des engins différents dans des cibles variées:*

- 1 - un freesby dans une cible matérialisée par un dossard accroché à 2m de hauteur sur le grillage.
- 2 - un ballon de hand dans un tchouck- ball
- 3 - une balle de tennis dans un petit cerceau accroché à 1 m de haut
- 4 - une balle de tennis de table dans un petit seau posé au sol
- 5 - faire rouler en une frappe avec la crosse de hockey une balle de tennis dans un petit seau renversé au sol.

Organisation: - par paire de 2 joueurs: un 6° - un CM2; un lanceur, l'autre ramène l'engin; enchaîner les 2x2 tirs (CM2+6°)  
- chaque cible atteinte vaut 1 point x 4 essais x 5 ateliers x le nombre de joueurs de l'équipe.

## **ATELIER EPS N°2: “le relais du combattant embarrassé”**

*Effectuer sous forme de relais un parcours du combattant embarrassé d'objets insolites:*

- 1 - enfiler 2 dossards, 1 petit cerceau autour de chaque bras, un grand autour de la taille et porter un ballon de basket et une massue
- 2 - ainsi embarrassé, se déplacer en marche arrière en enjambant 4 lattes posées au sol, puis 2 mini haies, puis en avant monter sur un banc et le parcourir, puis ramper sous un obstacle long, tourner autour d'un plot et revenir en courant, enfin se débarrasser de tous ces objets pour les passer au suivant...

Organisation: - par paire: un qui effectue le parcours, le 2° aide à se charger et à se diriger dans le parcours.  
- effectuer le plus de passages possibles: 1 passage = 1 point

## **ATELIER EPS N°3: “le relais du dribbleur”**

*Effectuer différents slaloms en dribblant avec différents engins:*

- 1 - slalom ( 4 plots ) au pied avec un ballon de foot
- 2 - enchaîner un autre slalom en dribblant à la main avec un ballon de basket,
- 3 - puis avec un crosse de hockey et une balle de tennis
- 4 - retour en course en sac

Organisation: - par paire: le 2° replace à chaque fin de slalom la balle ou l'engin ou le sac utilisé  
- faire le plus de passages possible: 1 passage = 1 point