

### ACTIVITES ATHLETIQUES

#### But : Courir vite



- Organisation : ▶ 1 objet / équipe (anneaux caoutchouc + objets en mousse).  
▶ Matérialiser un point de départ et d'arrivée (plots, lattes, bandes de départ).



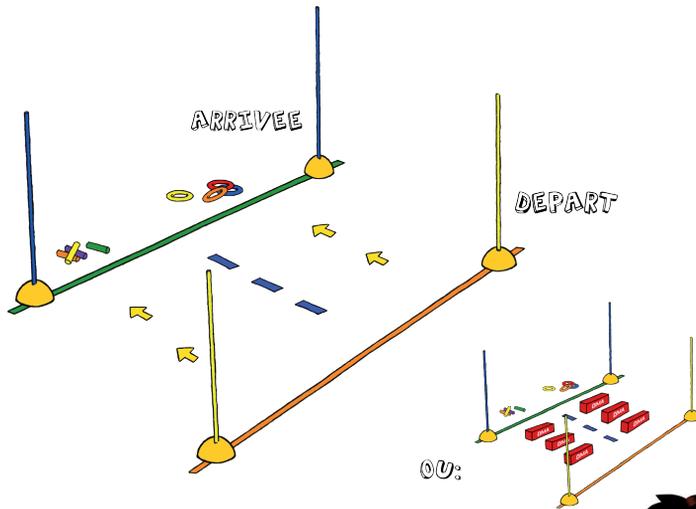
- Consignes : ▶ Au signal, le premier de chaque équipe se met à courir le plus vite possible pour aller prendre l'objet et le lever au dessus de sa tête.



- Conseils : ▶ 4 joueurs maxi. par équipe.  
▶ Distance de course : entre 10 et 20m.



- Evolutions : ▶ Varier la distance.  
▶ Modifier les positions de départ (de dos, assis, ...).  
▶ Contrainte de temps (sablier, tambourin, chronomètre).  
▶ Mettre des obstacles.



#### SÉCURITÉ :

Situation à organiser sur un sol non glissant, surtout au point de départ.

#### Matériels adaptés à l'exercice :

10373 - Bande vinyl - 10m  
75110 - Anneau caoutchouc - le lot de 6  
10180 - Témoins de relais - le jeu de 4  
10372 - Latte de rythme PVC - le lot de 20  
K5010 - Balise 30cm percées - le lot de 4  
K5035 - Batons 120cm - le lot de 8  
10480 - Cones souples hauteur 18cm - le lot de 12  
10345 - Mini obstacles 50x12x12cm - le lot de 8

10346 - Mini obstacles - 50x18x18cm - le lot de 8  
10350 - Haie Dimakid hauteur 20cm - le lot de 6  
10360 - Haie Dimakid hauteur 20/40cm - le lot de 6  
10355 - Haie Dimakid hauteur 40cm - le lot de 6

### ACTIVITES ATHLETIQUES

#### But : Courir vite



- Organisation : ▶ 1 sac de rangement pour 2 enfants rempli de différents objets (anneaux, sacs de sable, balles ou palets caoutchouc).  
▶ 1 objet par enfant matérialisant la maison (cerceau, tapis, ...).



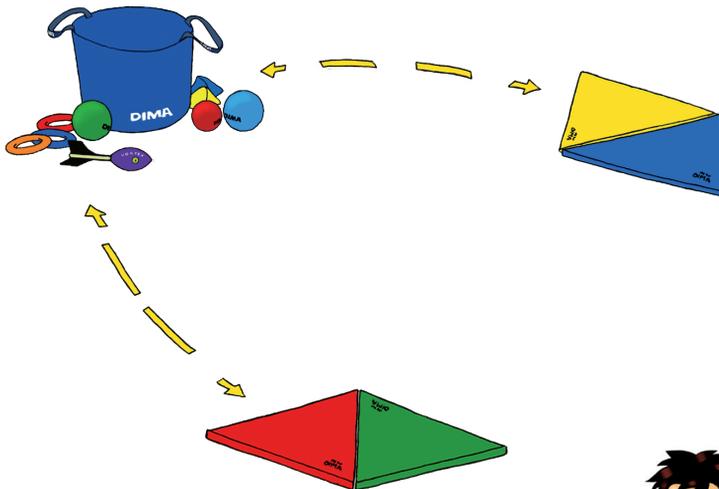
- Consignes : ▶ Au signal, ramener le plus d'objets possible dans sa maison en n'en prenant qu'un à la fois.



- Conseils : ▶ Prévoir un minimum de 5 objets / enfant.  
▶ Distance caisse / maison : environ 10 m.



- Evolutions : ▶ Varier la distance entre la caisse et les maisons  
▶ Varier le temps de jeu



### Matériels adaptés à l'exercice :

75110 - Anneau caoutchouc - le lot de 6  
12900 - Poids caoutchouc - spécial école 1kg - le lot de 3  
K5125 - Sac de lest - le lot de 4  
11724 - Vortex - le lot de 6  
10480 - Cônes souples - le lot de 12  
K5025 - Cerceaux plats Ø60 cm - le lot de 12  
K5250 - Sac fourre tout

K5300 - Tapis triangle - 100x100x3 cm  
K3375 - Tapis triangle - 100x100x3 cm - le jeu de 6  
K2040 - Tapis 1/2 rond - épaisseur 2 cm  
K3305 - Matelas - 120x60x7 cm - le jeu de 3  
K2018 - Tapis d'angle Ø80 cm - épaisseur 7 cm

### ACTIVITES ATHLETIQUES

#### But : Réagir vite et courir



- Organisation : ▶ 2 groupes d'enfants : - 1 groupe de chats,  
- 1 groupe de souris.
- ▶ Matérialiser 2 lignes de départ (1 pour chaque groupe) et 1 ligne d'arrivée.
  - ▶ 1 foulard par «souris» (foulard attaché dans le dos de la «souris»).
  - ▶ Chaque «chat» est positionné derrière une «souris».



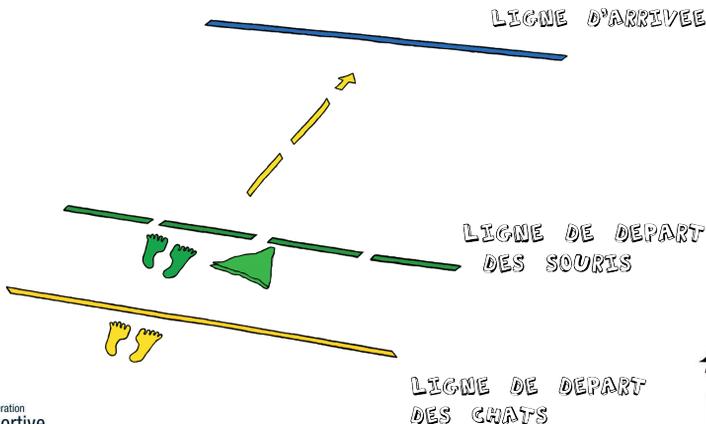
- Consignes : ▶ Pour les souris : Au signal, courir vite jusqu'à la ligne d'arrivée sans se faire attraper par «son» chat.  
▶ Pour les chats : Courir vite pour attraper le foulard de «sa» souris avant la ligne d'arrivée.



- Conseils : ▶ Un écart d'environ 1 mètre entre les 2 lignes de départ



- Evolutions : ▶ Modifier les positions de départ (de dos, assis, ...).  
▶ Varier la distance de course.  
▶ Varier l'écart entre les 2 lignes de départ.  
▶ Modifier le signal de départ (sonore, visuel, ...).  
▶ Le chat et la souris se donnent eux-mêmes le signal de départ (ex : après avoir échangé 3 tapes dans leurs mains).



#### Matériels adaptés à l'exercice :

- 10373 - Bande vinyl - 10 m
- 10374 - Bande vinyl - 20 m
- K5160 - Foulards - le lot de 4
- K5195 - Ceinture scratch - le lot de 6
- 10500 - Claquoir de départ

### ACTIVITES ATHLETIQUES

#### But : Courir vite



- Organisation :
- ▶ 3 caisses (ou cerceaux) A, B, C par équipe
  - ▶ 1 dizaine d'objets par équipe (anneaux, balles, objets en mousse, palets, animaux, ...)
  - ▶ 4 enfants par équipes : 2 à la caisse A ; 2 à la caisse B.



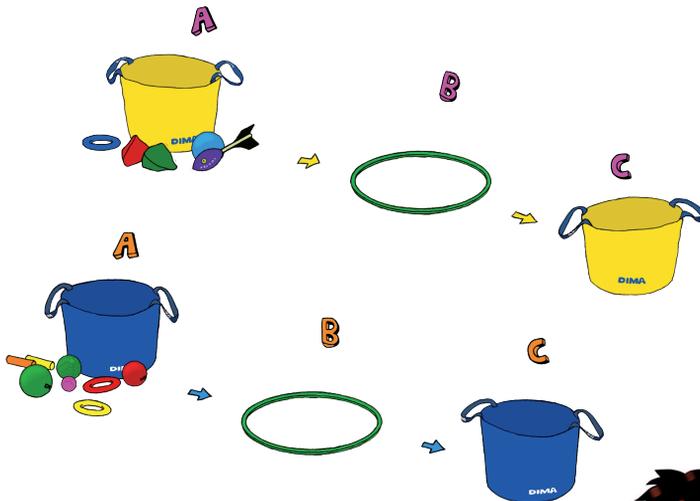
- Consignes :
- ▶ Pour les enfants de la caisse A : Transporter 1 par 1 vos objets dans la caisse B.
  - ▶ Pour les enfants de la caisse B : Transporter 1 par 1 vos objets dans la caisse C.
  - ▶ La première équipe qui a tous les objets dans la caisse C a gagné.



- Conseils :
- ▶ Veiller à ce que chaque objet soit déposé dans la caisse et non lancé.



- Evolutions :
- ▶ Varier la distance entre chaque caisse.
  - ▶ Varier le nombre d'objet.



### Matériels adaptés à l'exercice :

10180 - Témoins de relais - le lot de 4  
K5020 - Cerceaux plats Ø35 cm - le lot de 12  
K5025 - Cerceaux plats Ø65 cm - le lot de 12  
75110 - Anneaux en caoutchouc - le lot de 6  
12902 - Poids caoutchouc - spécial école 550 g - le lot de 3  
12900 - Poids caoutchouc - spécial école 1 kg - le lot de 3  
12903 - Poids caoutchouc - spécial école 2 kg - le lot de 3  
K5160 - Foulards - le lot de 4

K5250 - Sac Range-tout  
K5115 - Sacs lestés coton pyramide couleur - le lot de 4



### ACTIVITES ATHLETIQUES

#### But : Sauter loin



- Organisation : ▶ 2 ou 3 caissons alignés dans le sens de la longueur  
▶ Zone de réception (tapis multicolores) en contrebas



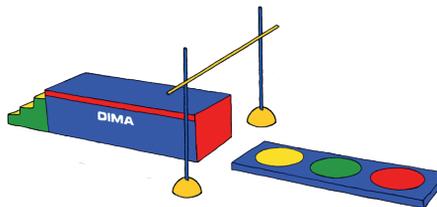
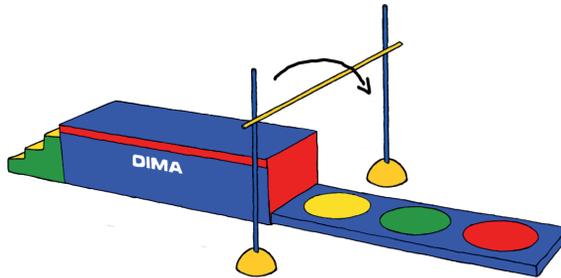
- Consignes : ▶ Sauter du caisson pour aller le plus loin possible et regarder dans quelle couleur on arrive.



- Conseils : ▶ Prévoir une zone de réception suffisamment longue.



- Evolutions : ▶ Proposer une prise d'élan  
▶ Installer une zone «interdite» (rivière, ...) entre les caissons et les tapis de réception  
▶ Supprimer les caissons : partir du sol  
▶ Appel d'un pied



#### SÉCURITÉ :

Vérifier que les tapis de réception adhèrent bien au sol,  
1 enfant à la fois sur les caissons.

#### Matériels adaptés à l'exercice :

22321 - Plinth 3 étages mousse - 160x60x100 cm  
K2113 - Tour - 60x60x75 cm  
K2114 - Tour - 60x60x150 cm  
K2087 - Tunnel - 75x60x60 cm  
K2088 - Tunnel - 150x60x60 cm  
K3340 - Tapis évolutif repliables - 200x100x7 cm  
K3345 - Tapis évolutif repliables - 250x120x7 cm  
K3365 - Matelas EPS - 200x100x10 cm

K2038 - Poutre carrée - 60x20x20 cm  
K2039 - Poutre carrée - 60x30x30 cm  
K2040 - Poutre carrée - 120x30x30 cm  
K2100 - Support poutre rondin carrée - 30x60x40 cm  
K3356 - Matelas 3 cercles - 200x120x10 cm  
K2140 - Escalier 3 marches - 60x60x30 cm

### ACTIVITES ATHLETIQUES

#### But : Sauter loin



- Organisation :
- ▶ Gros tapis rigides sur lesquels on trace ou aménage des lignes de repères.
  - ▶ Module mousse (environ 40 cm) + tapis de réception
  - ▶ Matérialiser un point de départ (plots, cerceaux, ...) pour la course d'élan



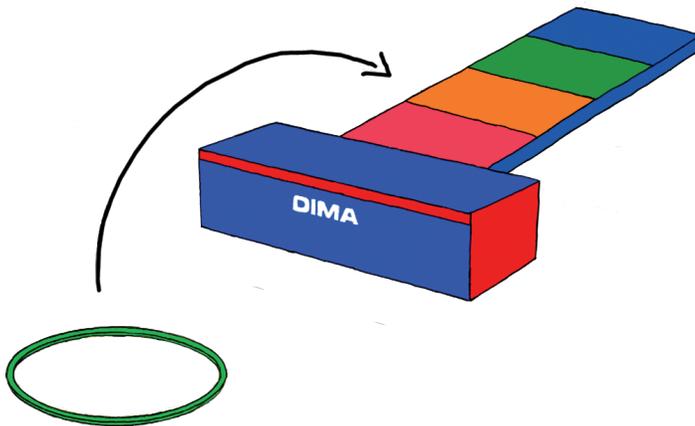
- Consignes :
- ▶ Courir, sauter «l'obstacle» et arriver le plus loin possible...



- Conseils :
- ▶ Prévoir une zone de réception suffisamment longue.



- Evolutions :
- ▶ Proposer deux distances différentes de course d'élan (4/5 m et 8/10 m) et comparer.
  - ▶ Installer un plan incliné devant l'obstacle.



#### SÉCURITÉ :

Courir et sauter 1 par 1.

Vérifier que les tapis de réception adhèrent bien au sol.

#### Matériels adaptés à l'exercice :

K5020 - Cerceaux plat Ø35 cm - le lot de 12  
K5025 - Cerceaux plat Ø60 cm - le lot de 12  
10345 - Mini obstacle - 50x12x12 cm  
13346 - Mini obstacle - 50x18x18 cm  
K2038 - Poutre carrée - 60x20x20 cm  
K2039 - Poutre carrée - 60x30x30 cm  
K3345 - Latte de rythme PVC - le lot de 20  
K3388 - Matelas évolutif repliable - 180x80x7 cm

K3340 - Matelas évolutif repliable - 200x100x7 cm  
K3345 - Matelas évolutif repliable - 250x120x7 cm  
K3350 - Matelas ludique 4 couleurs - 200x120x10 cm  
K3356 - Matelas ludique 3 cercles 10 cm  
23900 - Chemin de détente - 300x100x5 cm  
K4040 - Matelas évolutif - 180x80x5 cm

### ACTIVITES ATHLETIQUES

#### But : Sauter haut



Organisation : ▶ Différents objets (ballons, foulards, clochettes, ...) accrochés à différentes hauteurs, à des cordes tendues dans la salle.



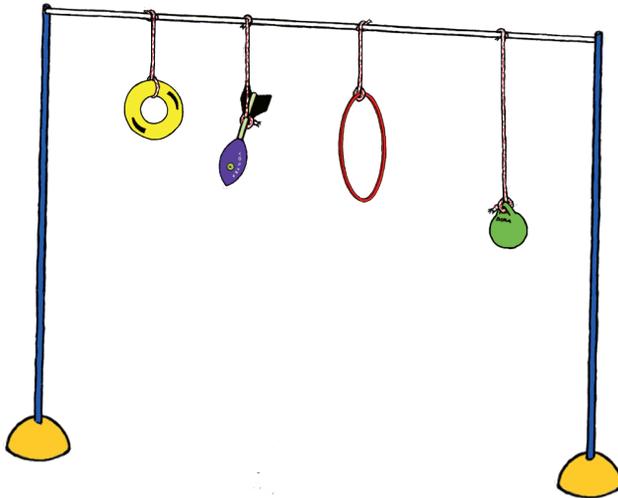
Consignes : ▶ Aller toucher des objets de plus en plus haut.



Conseils : ▶ Bien accrocher les objets pour qu'ils ne puissent pas se détacher.



Evolutions : ▶ Constituer des équipes et comptabiliser le nombre d'objets touchés.  
▶ Installer un tremplin sous certains objets (par exemple : pour les plus hauts).



#### SÉCURITÉ :

Préciser aux enfants de n'être qu'un à la fois sous chaque objet.

#### Matériels adaptés à l'exercice :

K5020 - Cerceaux - Ø35 cm - le lot de 12  
K5160 - Foulard - le lot de 4 couleurs  
K5165 - Accroche velcro - le lot de 3  
75110 - Anneau caoutchouc - le lot de 6  
K3215 - Surface d'évolution néopolène - épaisseur 3 cm  
23503 - Tapis velcro néopolène - épaisseur 3 cm

### ACTIVITES ATHLETIQUES

#### But : Sauter haut



- Organisation :
- ▶ Elastiques tendus à différentes hauteurs entre deux poteaux sous lesquels des tapis de réception sont installés.
  - ▶ Gros tapis empilés (DimaGym).
  - ▶ Matérialiser différents points de départ (plots, cerceaux, ...)



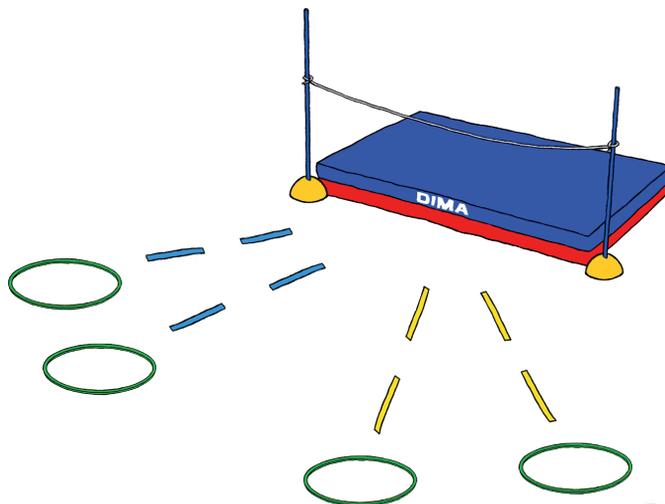
- Consignes :
- ▶ Sauter par-dessus un élastique et renouveler avec les autres élastiques.



- Conseils :
- ▶ Varier les hauteurs et les types d'obstacle.



- Evolutions :
- ▶ Inciter les enfants à varier leur course d'élan (sur le côté, de biais, oblique, ...)
  - ▶ Mettre un mini obstacle ou un plan incliné devant l'élastique ou les tapis en mousse.



#### SÉCURITÉ :

Courir et sauter 1 par 1.



#### Matériels adaptés à l'exercice :

14320 - Poteaux multiposition - la paire  
K5090 - Marquage au sol - le lot  
10560 - Elastique de saut - bobine de 25m  
K5025 - Cerceau plat Ø60 cm - le lot de 12  
23020 - Tapis DimaGym 200x120x20 cm

### ACTIVITES ATHLETIQUES

## But : Sauter de différentes manières



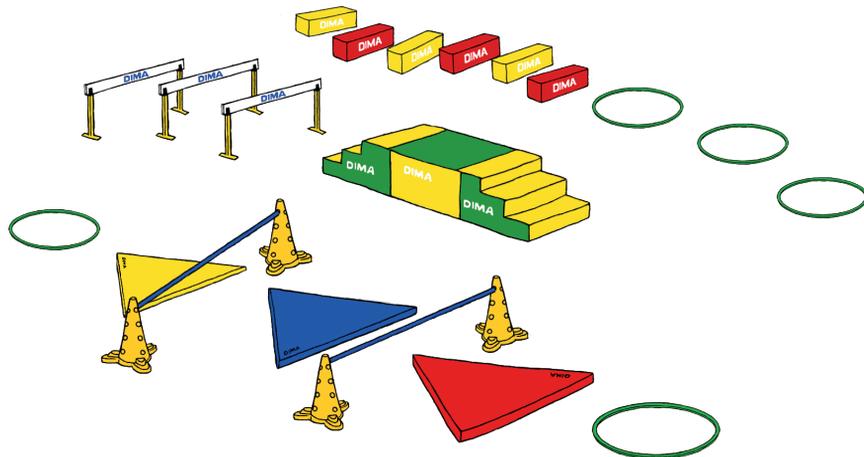
- Organisation :
- ▶ Parcours constitué de plusieurs ateliers :
  - ▶ Tapis triangle multicolours (cerceaux) + mini obstacles (briques) + cubes «plats» (lattes) + parcours
  - ▶ haies dimakid,
  - ▶ plots (à trou) + cerceaux ( briques, cerceaux, lattes, tapis, plots, caissons...)



- Consignes :
- ▶ Passer sur tout le parcours.



- Conseils :
- ▶ Prévoir une distance suffisante entre chaque atelier.



### SÉCURITÉ :

Un seul enfant sur chaque atelier.

## Matériels adaptés à l'exercice :

10350 - Haies DimaKid - hauteur 20 cm - le lot de 6  
10355 - Haies DimaKid - hauteur 40 cm - le lot de 6  
K5010 - Balises - le lot de 4  
K5030 - Jalons - 100 cm - le lot de 8  
K5300 - Tapis triangle - 100x100x3 cm - le lot de 6  
10346 - Mini obstacles jaune - 50x18x18 cm - le lot de 8  
10345 - Mini obstacles rouge - 50x12x12 cm - le lot de 8  
K5305 - Tapis 1/2 rond - Ø135 x 3 cm

K5020 - Cerceaux plats - Ø35 cm - le lot de 12  
K2011 - Carré - 40x40x40 cm  
K2140 - Escaliers 3 marches - 60x60x30 cm  
K3510 - Parcours des petits anges

### ACTIVITES ATHLETIQUES

#### But : Lancer dans un espace délimité



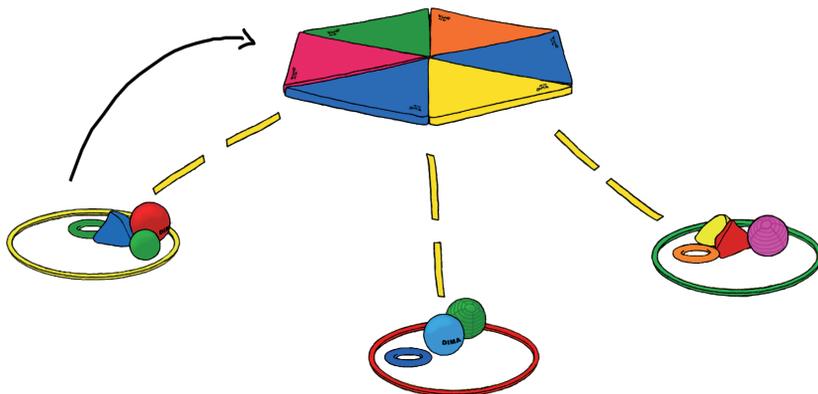
- Organisation :
- ▶ Matérialiser l'espace d'où l'enfant doit lancer (cerceaux).
  - ▶ Délimiter l'espace dans lequel l'enfant doit lancer son objet (banc, tapis, demi cercle, ...)
  - ▶ Différents objets à lancer en nombre suffisant (ballons, balles, sacs de graines, anneaux, chaussettes lestées, palets, ..)



- Consignes :
- ▶ Lancer les objets un par un dans l'espace délimité.



- Evolutions :
- ▶ Faire lancer les enfants d'une hauteur (bancs, petits caissons, poutre, pouf, ..)
  - ▶ Réduire l'espace à atteindre (cerceaux, caisses, ...)
  - ▶ Faire lancer de la main droite et de la main gauche.
  - ▶ Varier les trajectoires (de face, en diagonale, ...)



#### SÉCURITÉ :

Attendre que tous les objets soient lancés pour les ramasser.

#### Matériels adaptés à l'exercice :

K5020 - Cerceaux plats Ø35 cm - le lot de 12  
K5025 - Cerceaux plats Ø60 cm - le lot de 12  
75110 - Anneaux en caoutchouc - le lot de 6  
12902 - Poids caoutchouc - spécial école 550 g - le lot de 3  
12900 - Poids caoutchouc - spécial école 1 kg - le lot de 3  
12903 - Poids caoutchouc - spécial école 2 kg - le lot de 3  
10372 - Latte de rythme PVC - le lot de 20  
K5110 - Sacs lestés couleur coton - le jeu de 4

K3375 - Tapis triangle - 100x100x3 cm - le lot de 6  
K5300 - Tapis triangle - 100x100x3 cm - le lot de 6  
K2010 - Carré - 40x40x30 cm  
K2066 - Pouf rond - Ø40x40 cm  
K2039 - Poutre carrée - 70x30x30 cm

### ACTIVITES ATHLETIQUES

## But : Lancer haut



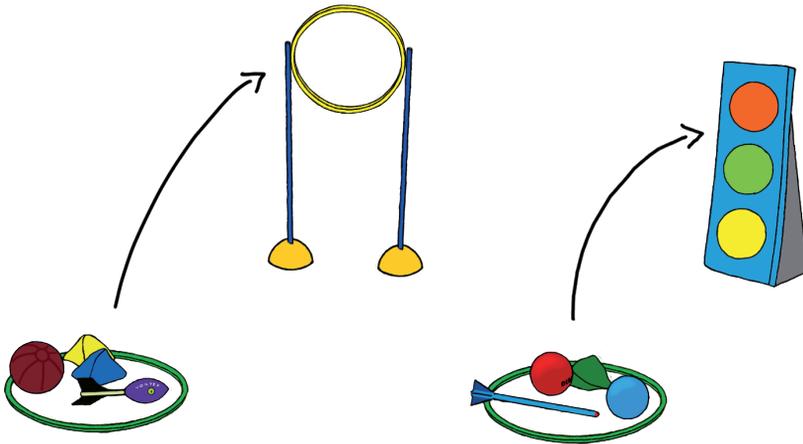
- Organisation :**
- ▶ Matérialiser l'espace d'où l'enfant doit lancer (cerceaux plat).
  - ▶ Un mur ou tapis debout sur lequel on trace des zones à atteindre (cible de visée, cerceaux, tapis avec dessin, ...).
  - ▶ Différents objets à lancer en nombre suffisant (ballons, balles, sacs de graines, anneaux, chaussettes lestées, vortex, javelot mousse, ...)



- Consignes :**
- ▶ Lancer un objet pour atteindre «une zone».



- Evolutions :**
- ▶ Varier la distance de lancer.
  - ▶ Lancer dans les différentes zones.
  - ▶ Lancer de différentes positions (assis, à genoux, en équilibre sur un pied, ...).
  - ▶ Lancer après une course d'élan.



### SÉCURITÉ :

Attendre que tous les objets soient lancés pour les ramasser.

## Matériels adaptés à l'exercice :

K5020 - Cerceaux plats Ø35 cm - le lot de 12  
K5025 - Cerceaux plats Ø60 cm - le lot de 12  
75110 - Anneaux en caoutchouc - le lot de 6  
12902 - Poids caoutchouc - spécial école 550 g - le lot de 3  
12900 - Poids caoutchouc - spécial école 1 kg - le lot de 3  
12903 - Poids caoutchouc - spécial école 2 kg - le lot de 3  
10372 - Latte de rythme PVC - le lot de 20  
11726 - Vortex - le lot de 3

K3375 - Tapis triangle - 100x100x3 cm - le jeu de 6  
K5300 - Tapis triangle - 100x100x3 cm - le jeu de 6  
10190 - Cerceaux pour visée - le lot de 3  
70099 - Cible de visée - 130x130 cm  
K3356 - Matelas 3 cercles - 250x120x10 cm

### ACTIVITES ATHLETIQUES

#### But : Lancer loin



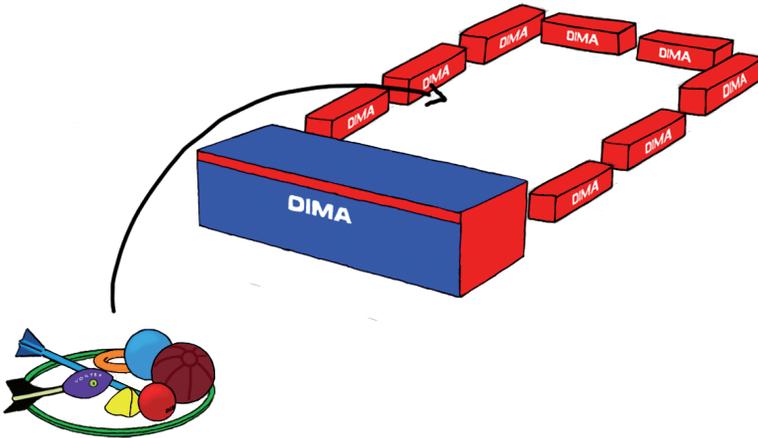
- Organisation :
- ▶ Matérialiser l'espace d'où l'enfant doit lancer (cerceau plat).
  - ▶ Un obstacle dressé (tapis, caissons, but, ...) d'environ, 1-1.5 m de hauteur.
  - ▶ Différents objets à lancer en nombre suffisant (ballons, balles, sacs de graines, anneaux, chaussettes lestées, vortex, javelot mousse, ...)



- Consignes :
- ▶ Lancer un objet un par un par-dessus l'obstacle.



- Evolutions :
- ▶ Varier la distance de lancer.
  - ▶ Ne choisir qu'un type d'objet à lancer
  - ▶ Faire lancer les enfants d'une hauteur (bancs, petits caissons, poutre carrée, ...).
  - ▶ Lancer après une course d'élan.



#### SÉCURITÉ :

Attendre que tous les objets soient lancés pour les ramasser.

### Matériels adaptés à l'exercice :

K5020 - Bande vinyl - 10 m  
K5025 - Cerceaux plats Ø60 cm - le lot de 12  
75110 - Anneaux en caoutchouc - le lot de 6  
12902 - Poids caoutchouc - spécial école 550 g - le lot de 3  
12900 - Poids caoutchouc - spécial école 1 kg - le lot de 3  
12903 - Poids caoutchouc - spécial école 2 kg - le lot de 3  
11726 - Vortex - le lot de 3  
22010 - Maxi carré - 150x60x60 cm

10345 - Mini obstacle rouge - 50x12x12 cm - le lot de 8  
10346 - Mini obstacle jaune - 50x18x18 cm - le lot de 8  
11722 - Javelot mousse - le lot de 8

### ACTIVITES ATHLETIQUES

#### But : Lancer loin



- Organisation :
- ▶ Matérialiser une ligne de départ et une ligne d'arrivée (bande).
  - ▶ 1 repère par enfant (marquage au sol, plot, latte, corde, ...).
  - ▶ 1 sac de graine par enfant.



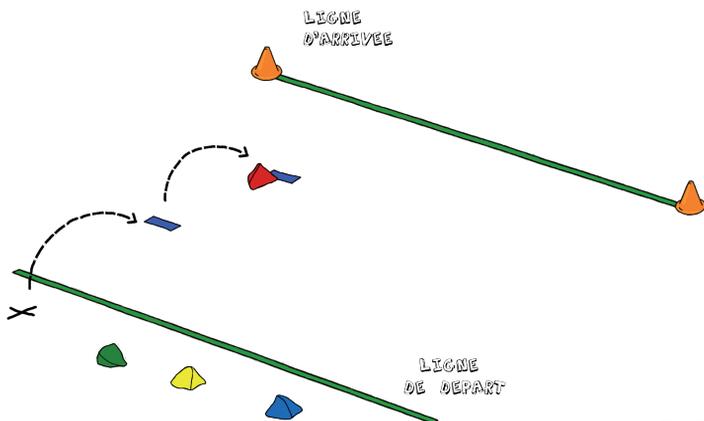
- Consignes :
- ▶ Atteindre la ligne d'arrivée en lançant son sac de graines le moins de fois possible.
  - ▶ Après le 1er lancer, déposer son repère au point de chute avant de le ramasser et lancer de nouveau..
  - ▶ Compter son nombre de lancers.



- Conseils :
- ▶ Prévoir une distance suffisamment longue (6 à 7 lancers au début) pour que l'enfant visualise ses progrès.



- Evolutions :
- ▶ Varier les types d'objets à lancer (taille, poids, formes...) (vortex, javelot en mousse).
  - ▶ Lancer après une course d'élan.
  - ▶ Réduire le nombre de lancers possibles.



#### SÉCURITÉ :

Il est possible de matérialiser des couloirs afin d'aider l'enfant à lancer vers l'avant.

### Matériels adaptés à l'exercice :

10373 - Bande vinyl - 10 m  
K5120 - Sacs lestés ultra soft pyramide couleur - le lot de 4  
11726 - Vortex - le lot de 3  
11723 - Javelot mousse  
12900 - Medecine ball - le lot de 3  
12903 - Cônes caoutchouc souple - hauteur 18 cm - le lot de 12

### ACTIVITES ATHLETIQUES

#### But : Lancer loin



- Organisation :
- ▶ Matérialiser l'espace d'où l'enfant doit lancer (lattes, bandes de départ, plots, ...).
  - ▶ Délimiter des zones (numéros, couleurs, ...) dans lesquelles l'enfant doit lancer son objet.
  - ▶ Différents objets à lancer en nombre suffisant (sacs de graines, balles, chaussettes lestées, ...).



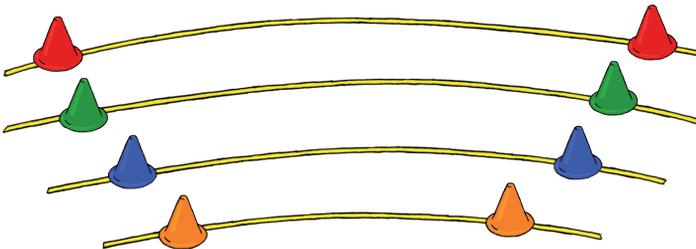
- Consignes :
- ▶ Atteindre la zone la plus éloignée possible.



- Conseils :
- ▶ Eviter des objets qui roulent.



- Evolutions :
- ▶ Varier les types d'objets à lancer (taille, poids, forme, ...).
  - ▶ Varier la zone de lancer en triangle (aire de lancer).
  - ▶ Lancer après une course d'élan.



#### SÉCURITÉ :

Attendre que tous les objets soient lancés pour les ramasser.

### Matériels adaptés à l'exercice :

10373 - Bande vinyle - 10 m  
K5025 - Sacs lestés PVC ultra soft couleur - le lot de 4  
10480 - Cônes souples caoutchouc - le lot de 12  
11723 - Javelot mousse  
12900 - Medecine ball - le lot de XXX  
21355 - Medecine ball à poignée  
K5260 - Mini aire de lancer 4 couleurs - 5x3 m  
75110 - Anneaux caoutchouc - le lot de 6

K5015 - Cerceaux - le lot de 12

### ACTIVITES ATHLETIQUES



- But : Lancer avec précision**
- Organisation :**
- ▶ Matérialiser l'espace d'où l'enfant doit lancer avec des cerceaux.
  - ▶ 4-5 plots (ou cerceaux + batons) espacés d'environ 1m (le 1er situé à 3-5m du lanceur).
  - ▶ Cerceaux, anneaux vortex et javelot mousse en nombre suffisant.
  - ▶ 3-4 enfants pas installation.



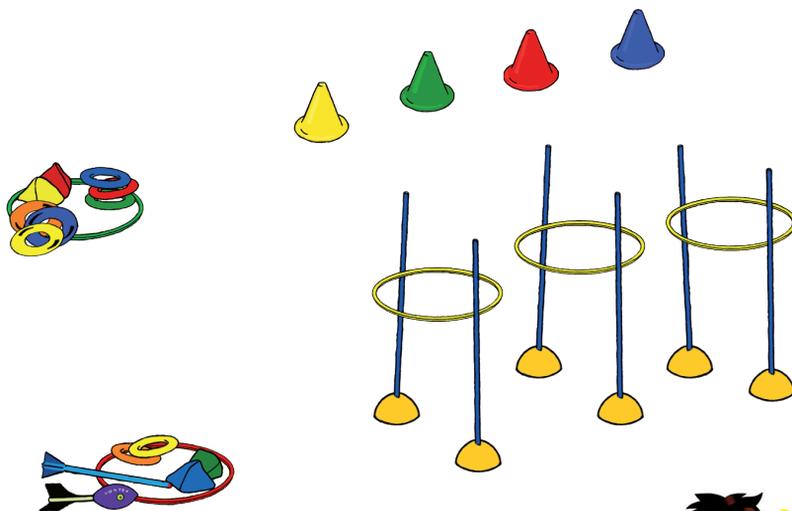
- Consignes :**
- ▶ Lancer son objet pour toucher un plot ou passer dans un cerceau en hauteur.
  - ▶ Puis essayer d'atteindre le suivant.



- Conseils :**
- ▶ Lancer l'objet horizontalement



- Evolutions :**
- ▶ Effectuer une légère rotation des épaules avant de lancer (prise d'élan).



### SÉCURITÉ :

Attendre que tous les objets soient lancés pour les ramasser.  
Les enfants attendent derrière les lanceurs.

### Matériels adaptés à l'exercice :

10372 - Latte de rythme PVC - le lot de 20  
10373 - Bande vinyl - 10 m  
10480 - Cônes souples caoutchouc - le lot de 12  
K5215 - Cônes numérotés PVC dur - le lot de 26  
K5025 - Cerceau plat Ø60 cm - le lot de 12  
75110 - Anneaux caoutchouc - le lot de 6  
11724 - Vortex - le lot de 6  
11723 - Javelot mousse

K5115 - Sacs lestés coton pyramide couleur - le lot de 4  
10190 - Cerceaux pour visée - le lot de 3