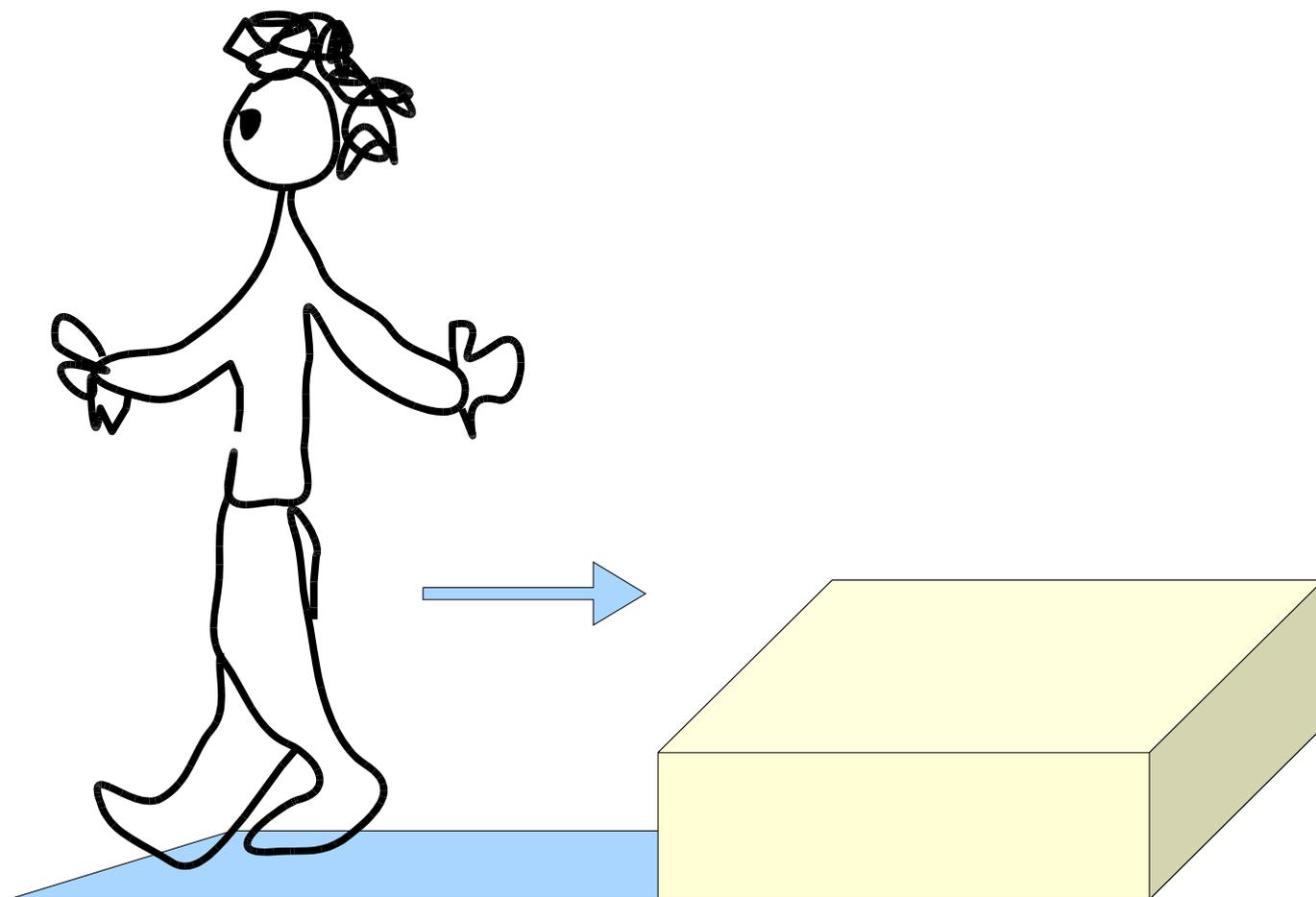


Atelier n° 1 :
La marche à reculons



RÈGLE DE L'ATELIER

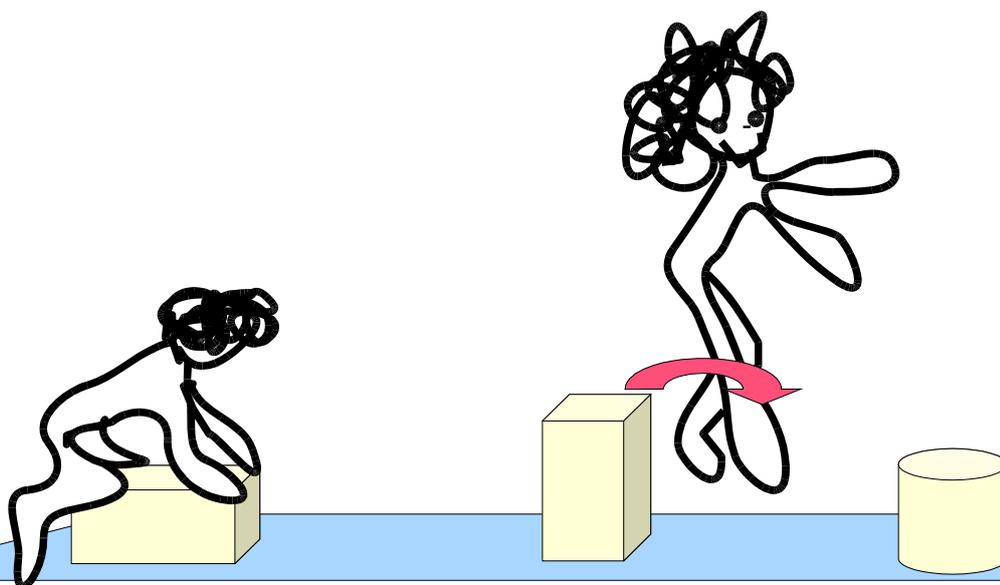
Consigne à donner:

Tu dois marcher en arrière sans regarder derrière toi. Quand tu butes sur le gros tapis, tu te laisses tomber, toujours sans te retourner.

Sécurité:

pas de danger particulier

Atelier n° 2: grimper et sauter



RÈGLE DE L'ATELIER

Consigne à donner:

Tu dois grimper sur les coussins et sauter ensuite sur les tapis.

Vas au bout du circuit avant de revenir (en marchant)

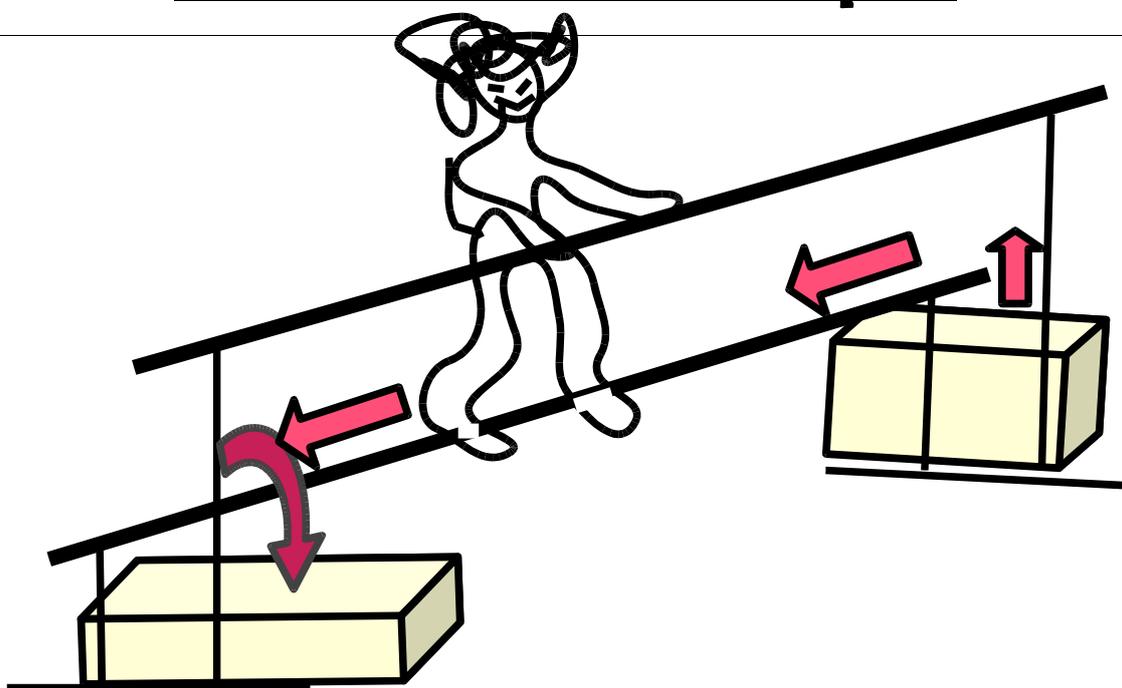
Sécurité:

attendre que le copain qui précède ait libéré le tapis avant de sauter;

Attendre son tour pour grimper sur le coussin

Ne pas se bousculer.

Atelier n° 3: Les barres asymétriques



RÈGLE DE L'ATELIER

Consigne à donner:

Attends mon signal puis grimpe sur les barres. Déplace-toi jusqu'à l'autre extrémité des barres puis attends de nouveau mon signal pour sauter sur le coussin ou te laisser tomber sur les pieds.

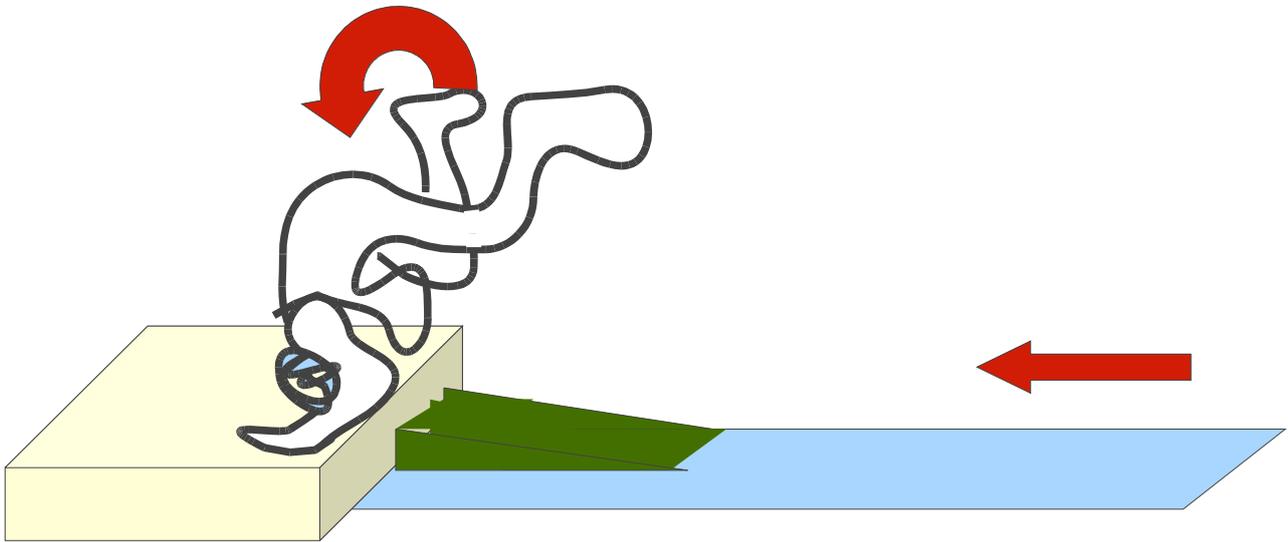
Sécurité:

Être très vigilant; PARER À TOUTE CHUTE

attendre qu'un enfant ait terminé son «parcours» avant d'en laisser démarrer un autre.

Faire asseoir tout enfant ne respectant pas les règles.

Atelier n° 4: Les roulades



RÈGLE DE L'ATELIER

Consigne à donner:

Tu dois te mettre dans le cerceau, courir, sauter sur le tremplin à 2 pieds et faire une roulade dans l'élan. Fais attention et pense à bien regarder ton ventre pour ne pas te faire mal au cou.

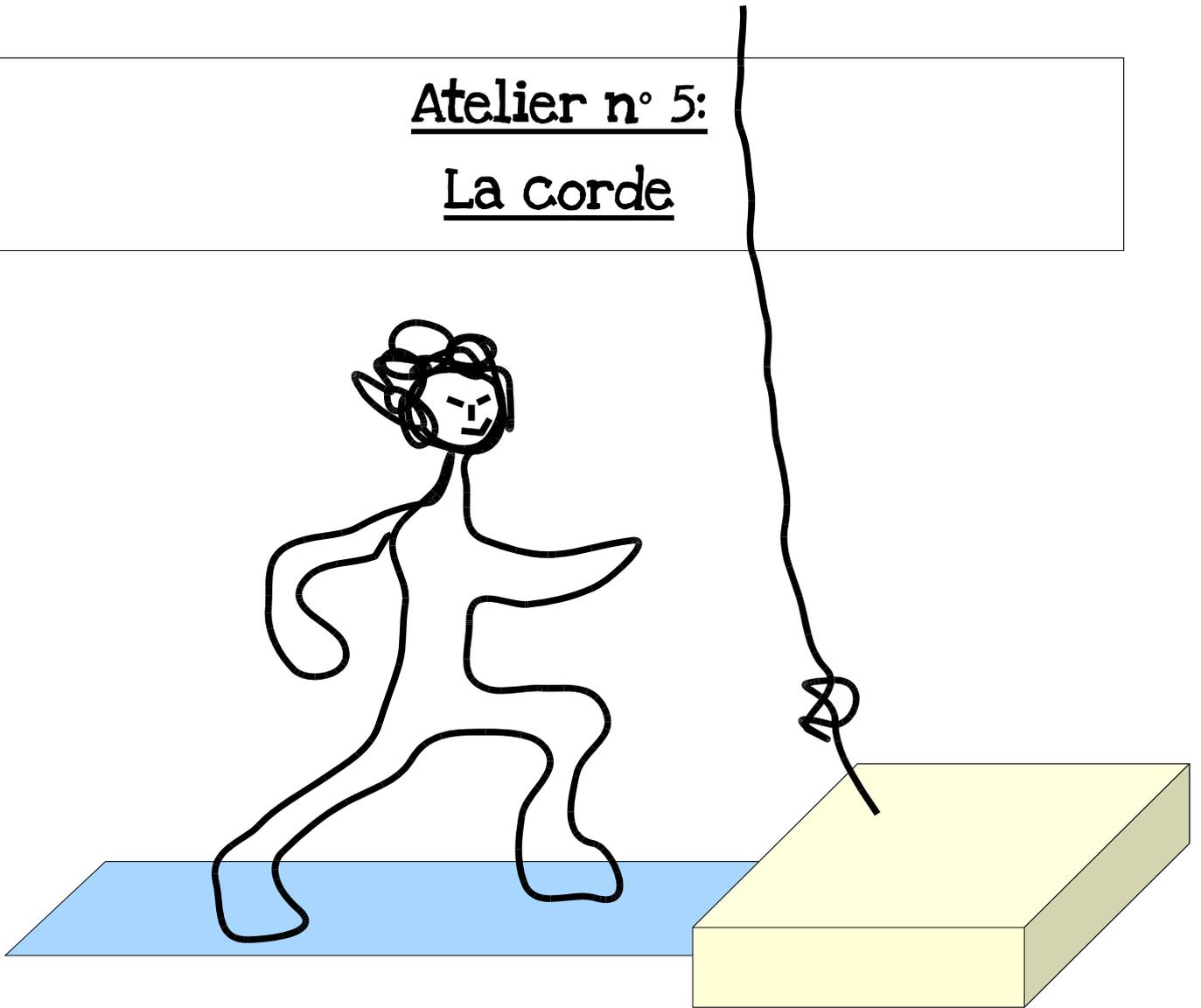
Sécurité:

Attention aux cervicales. On peut aider les enfants à tourner ...

Les enfants qui n'osent pas se lancer tout seuls peuvent faire des roulades sans prise d'appel sur le tapis installé à côté...

Atelier n° 5:

La corde



RÈGLE DE L'ATELIER

Consigne à donner:

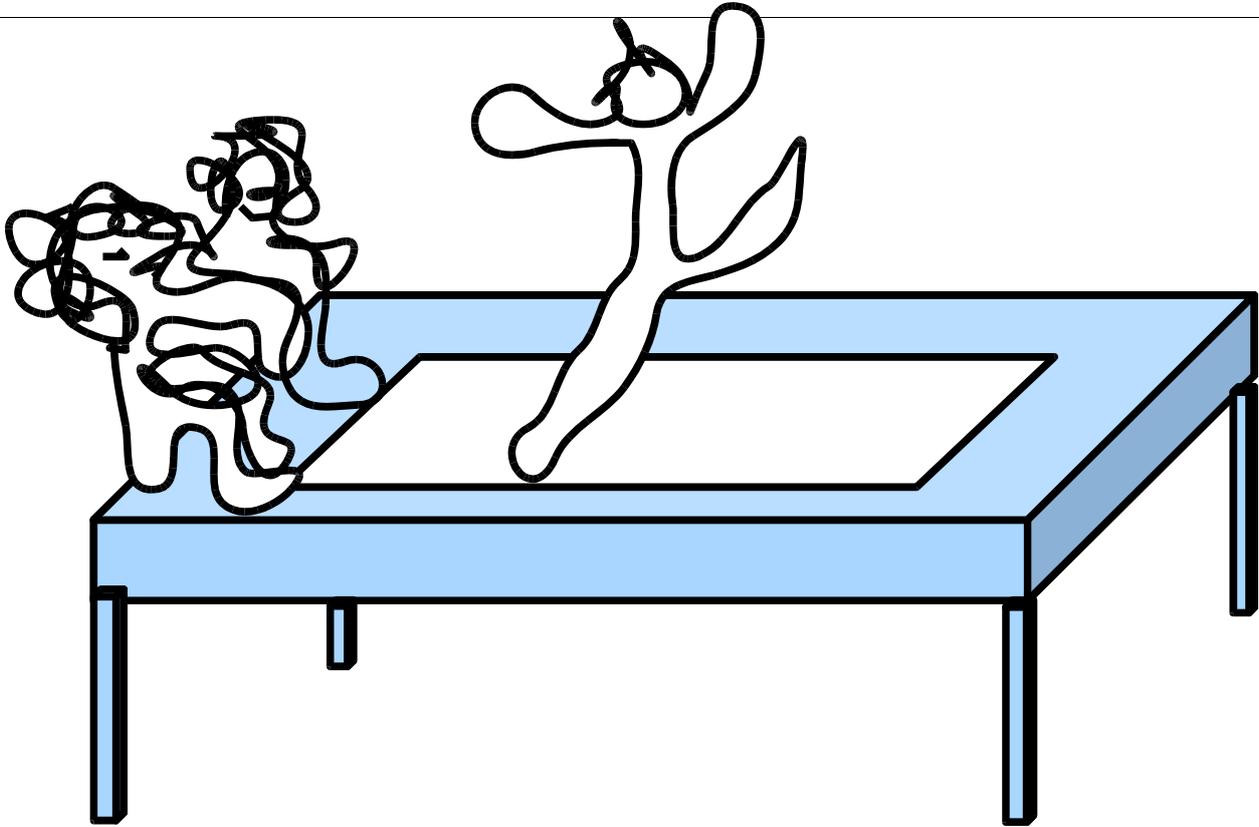
Tu dois courir, attraper la corde, te balancer et te laisser tomber sur le tapis lorsque tu te trouves au dessus de lui.

Sécurité:

Veiller à ce que les enfants ne se lâchent pas avant d'être au dessus du tapis.

Donner le top pour qu'un seul enfant fasse l'exercice à la fois... Garder un oeil sur les autres pour qu'il ne s'éloignent pas du groupe.

Atelier n° 6: Le Trampoline



RÈGLE DE L'ATELIER

ASSEoir les enfants sur les couSSins du trampoline.

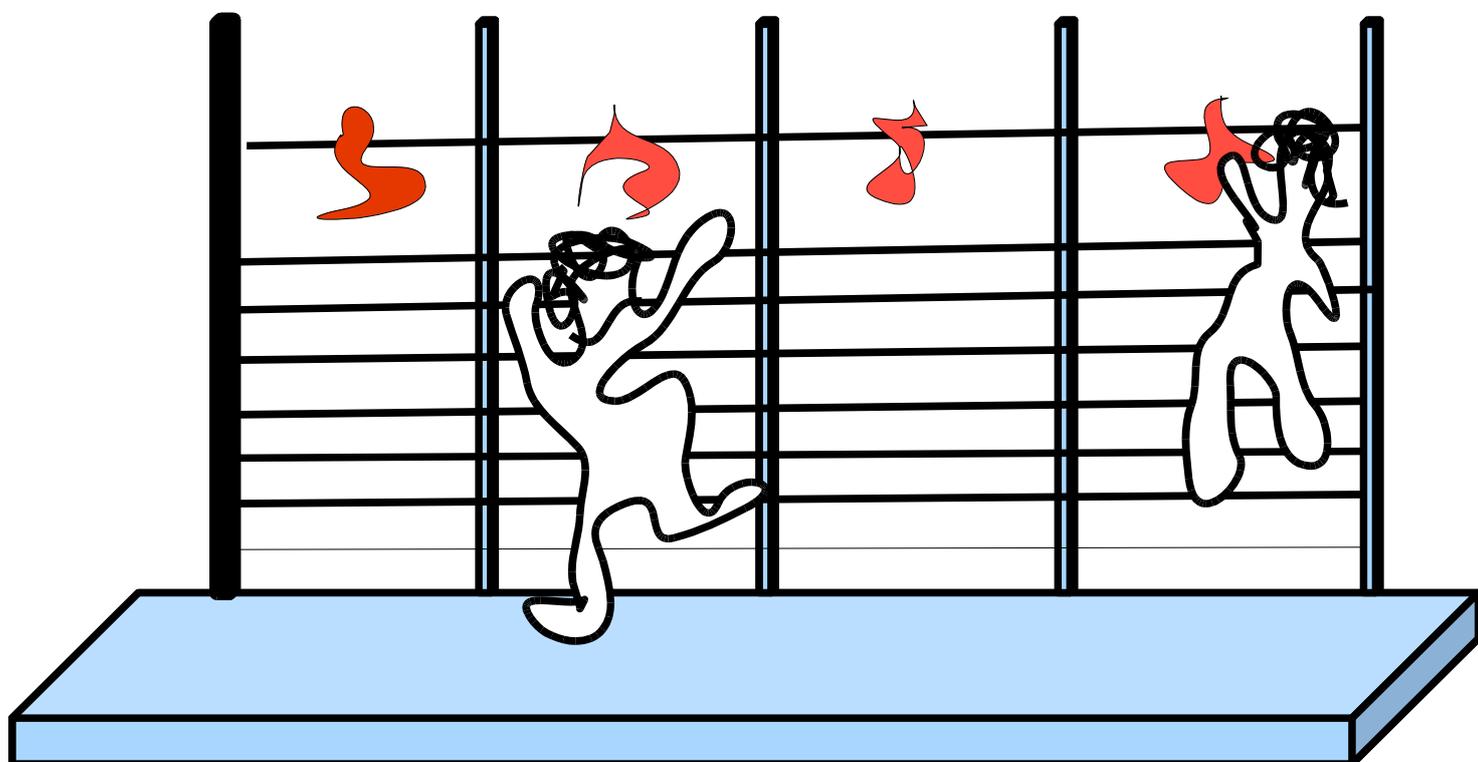
ConSigne à donner:

Vous allez sauter chacun votre tour. ReStez bien au milieu de le toile et ne vous approchez pas du bord.

Sécurité:

Un seul enfant sauteur à la fois. Rester très proche du trampoline pour empêcher toute chute. Si l'enfant est à l'aise, vous pouvez lui suggérer de sauter sur les fesses ou les genoux avant de se remettre sur les pieds.

Atelier n° 7: Les espaliers



RÈGLE DE L'ATELIER

Consigne à donner:

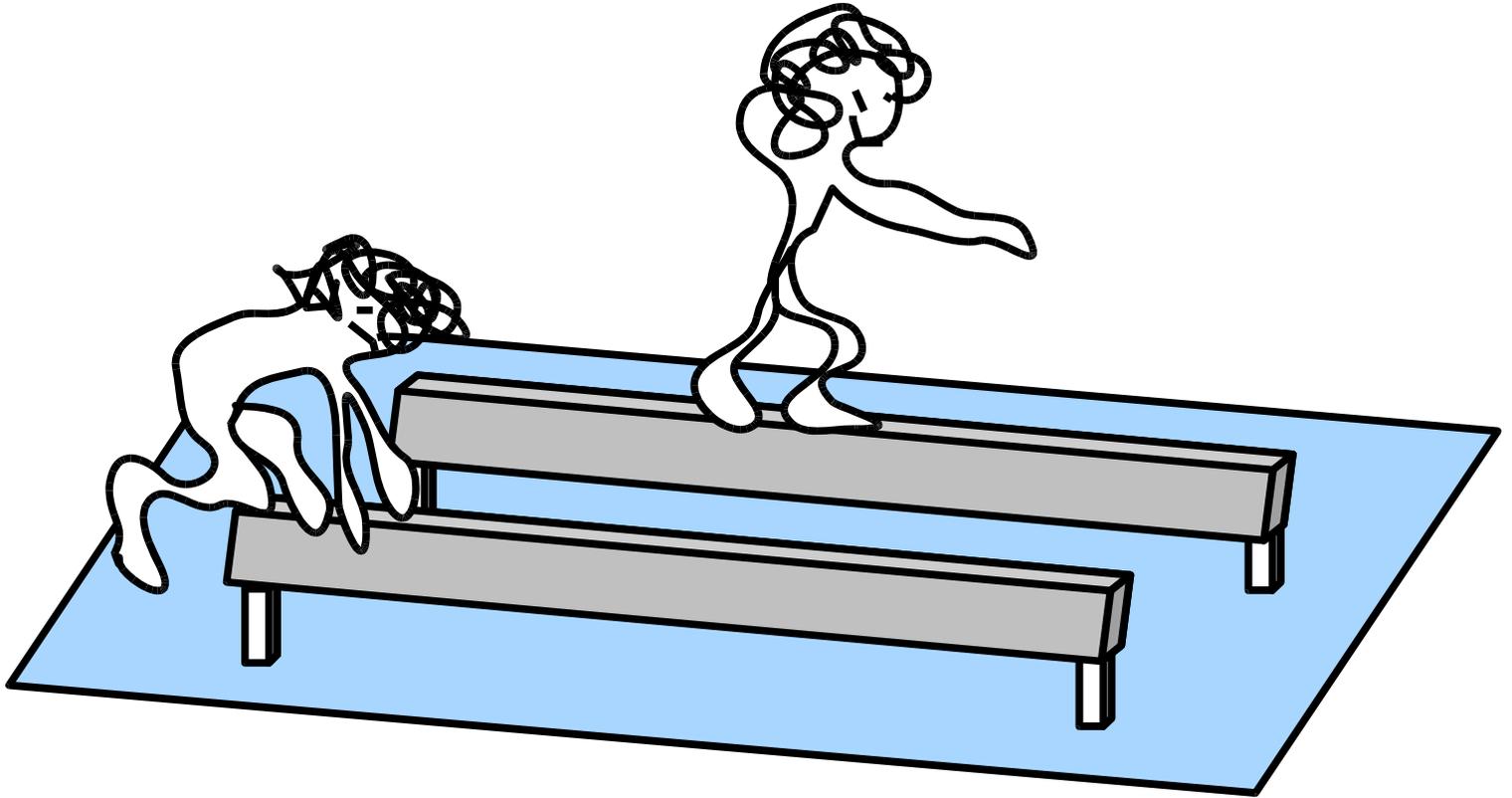
Tu montes l'échelle, puis tu redescends après avoir touché le foulard accroché en haut.

Sécurité:

Veiller à ce que les tapis de chutes restent bien au pied des espaliers. Interdire aux enfants de stationner sous les copains qui grimpent. (pour les protéger)

Les enfants très à l'aise peuvent essayer de passer d'un espalier à l'autre lorsqu'ils sont en haut.

Atelier n° 8: Les poutres



RÈGLE DE L'ATELIER

Consigne à donner:

Tu montes tout seul sur la poutre, puis tu essaies d'aller de l'autre côté en marchant

Sécurité:

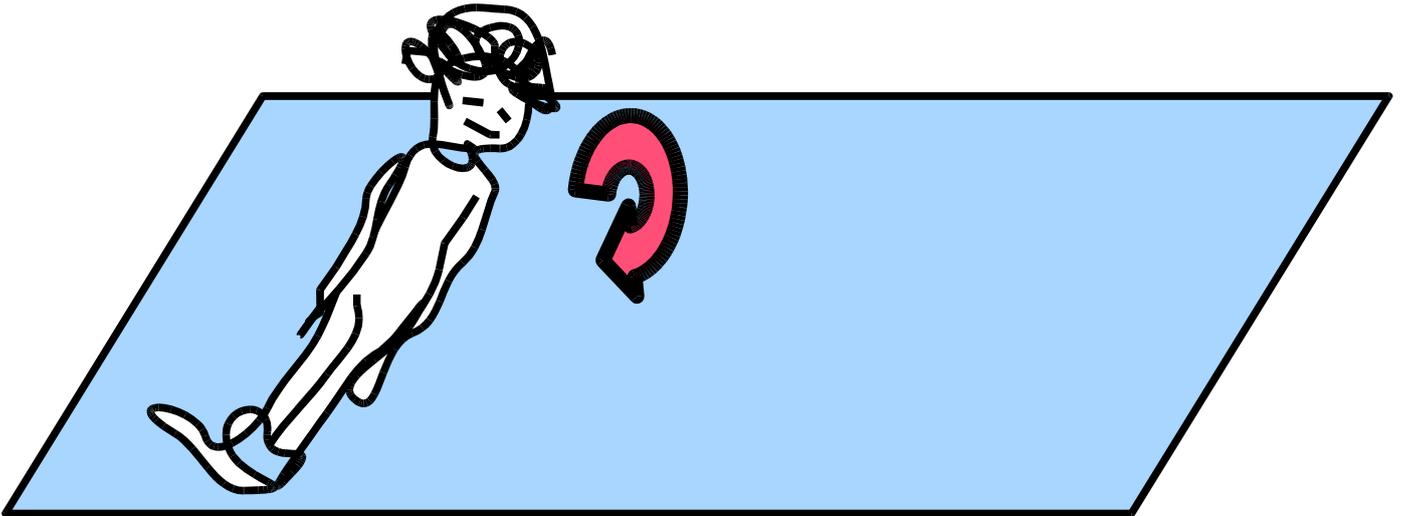
Pas de danger particulier.

Les poutres sont trop basses pour que les enfants se fassent mal en cas de chute.

Éviter les bousculades, chacun doit passer à son tour.

Ne pas laisser chahuter les enfants autour des agrès.

Atelier n° 9:
Le rouleau à pâtisserie.



RÈGLE DE L'ATELIER

Consigne à donner:

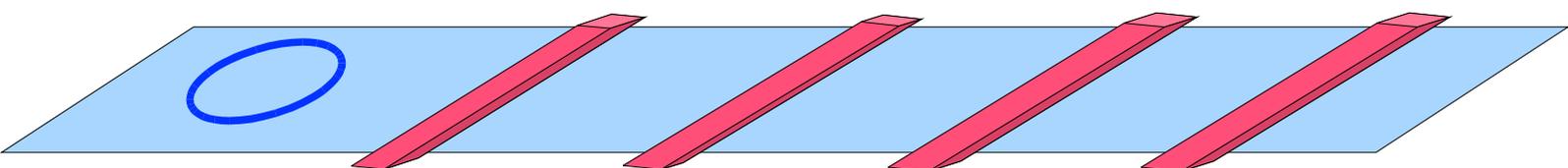
Vous devez vous allonger par terre, les bras le long du corps et les jambes raides, et vous devez rouler comme les rouleaux qui étalent la pâte à tarte.

Sécurité:

Pas de danger particulier.

Ne pas laisser les enfants s'éloigner du groupe .

Atelier n° 10: Le saut en longueur



RÈGLE DE L'ATELIER

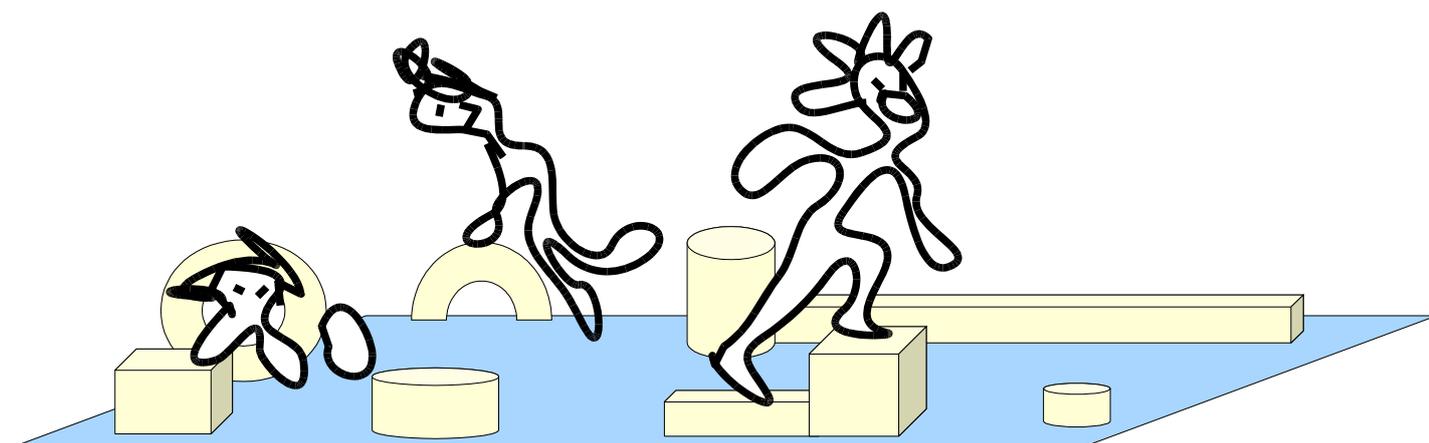
Consigne à donner:

Tu dois essayer de sauter le plus loin possible en te mettant derrière la baguette de départ .

Sécurité:

Pas de danger particulier. Ne pas se sauter les uns sur les autres.

Atelier n° 11: Parcours sur le praticable



RÈGLE DE L'ATELIER

Consigne à donner:

Vous devez suivre le parcours installé.

Ne courez pas, ne vous bousculez pas, faites attention aux autres... Ne doublez pas et respectez le sens de rotation.

Sécurité:

Ne pas se sauter les uns sur les autres. Faire asseoir tout enfant ne respectant pas la règle.