



## ZEPIADES - CP

### ATELIER A : LANCER PRECIS

- Matériel :**
- Cerceaux : 1 vert, 1 jaune, 1 rouge
  - 1 panier de baby-basket
  - 1 ballon
  - 1 décimètre

**Tâche :** Chaque élève, placé dans le cerceau 1 posé à 2 m du panier, doit lancer le ballon pour atteindre le panier. Si réussite, tentative à partir du cerceau 2, et à nouveau réussite, tentative à partir du cerceau 3.

Chaque élève a droit à 3 essais par cerceau.

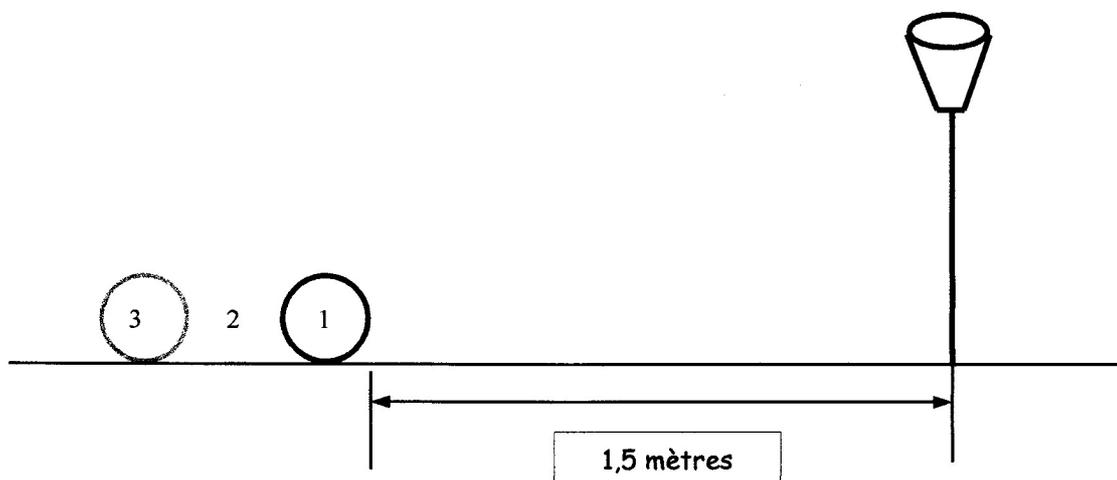
**Déroulement :** Chaque élève réalise ses lancers en alternant les équipes. A chaque passage, on note les points marqués par l'élève.

#### Attribution des points :

Réussite au cerceau 3 : 3 pts

Réussite au cerceau 2 : 2 pts

Réussite ou échec au cerceau 1 : 1 pt





## ZEPIADES - CP

### ATELIER B : SAUTER LOIN

- Matériel :**
- 2 tapis gym
  - 3 rouleaux de scotch de couleurs différentes + 1 mètre à ruban
  - 3 briques pour ligne d'appel

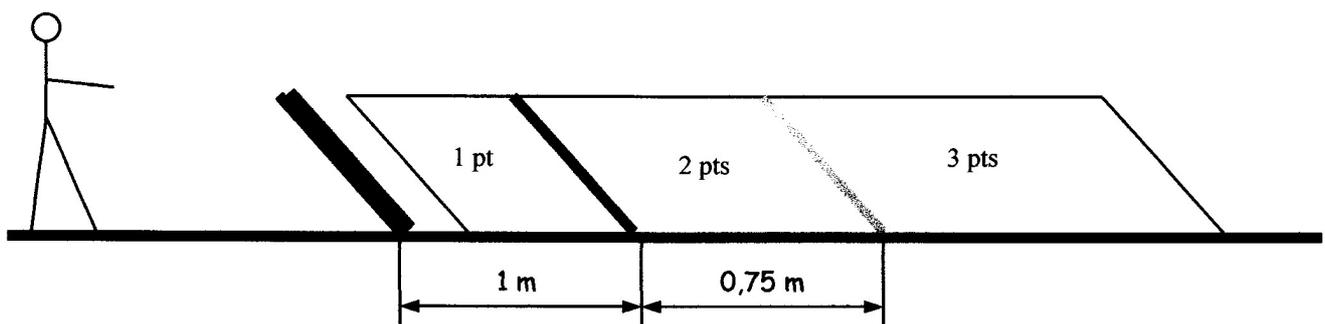
**Consigne :** Chaque élève devra sauter le plus loin possible sur le tapis, avec une prise d'élan de 5 mètres environ.

**Déroulement :** Chaque élève réalisera 1 saut d'essai. Ensuite on prendra en compte le meilleur des 3 sauts.

#### Attribution des points :

On attribue 3 pts, 2 pts ou 1 pt, selon la zone de réception.

Les distances proposées sont indicatives.  
A adapter en fonction des élèves.





## ZEPIADES - CP

### ATELIER C : COURSE DE RELAIS

- Matériel :**
- 2 parcours de vitesse de 20 m environ
  - 2 x 3 plots
  - 2 témoins

**Consigne :** Chaque équipe, d'un même nombre de coureurs, doit effectuer une course de vitesse, sous forme d'un relais.

**Déroulement :** 2 équipes au départ. Au signal, un enfant de chaque équipe court le plus vite possible jusqu'au plot situé à 20 m environ, tourne autour du plot et revient passer le témoin à son camarade suivant.

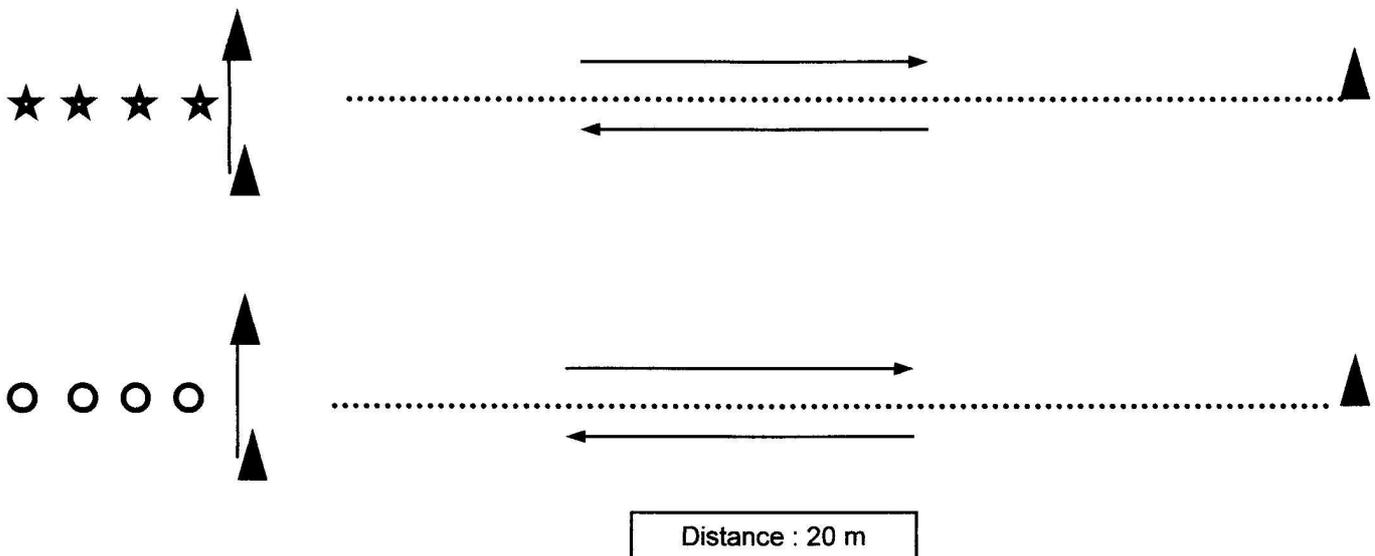
L'équipe qui retrouve sa position de départ la première a gagné.

**Si 3 équipes par groupe :** rencontres AB / BC / CA

**Si 4 équipes par groupe :** rencontres AB / CD / vainqueur - vainqueur / vaincu - vaincu

5: AB/CD / AE / BD / CE    6: AB / CD / EF / AF / BD / CE

- Attribution des points :**
- 2 courses gagnées : 3 pts
  - 1 course gagnée : 2 pts
  - pas de course gagnée : 1 pt





## ZEPIADES - CP

### ATELIER D : LANCER LOIN

**Matériel :**

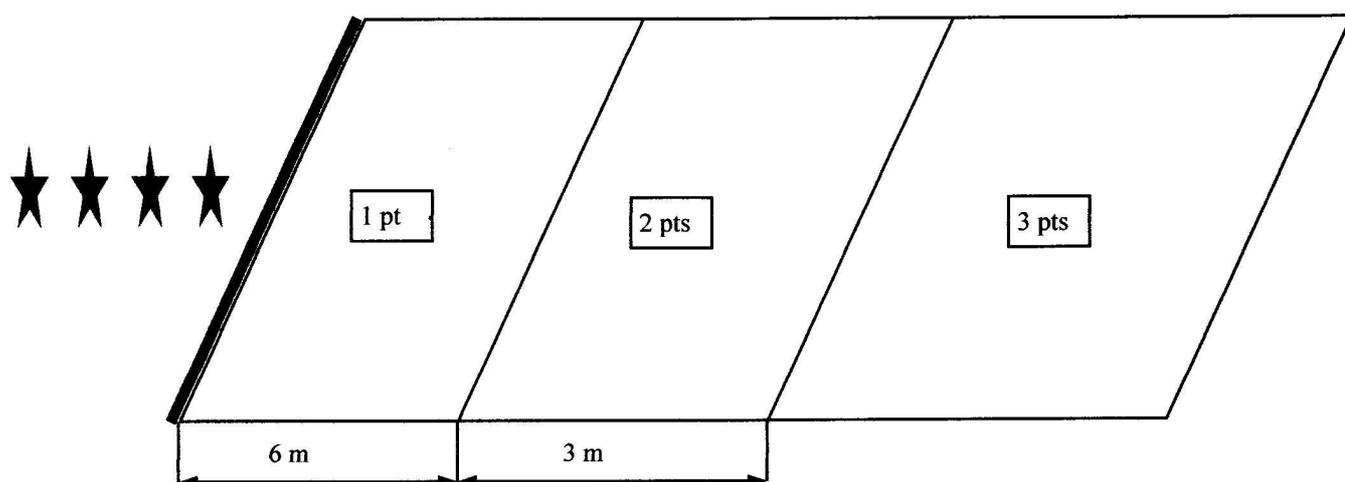
- 1 espace rectangulaire de 5 m de large, sur 20 m de long, matérialisé par 6 plots.
- 6 javelots en mousse
- du scotch de marquage et 1 décimètre

**Consigne :** Chaque enfant doit lancer, « à bras cassé », le plus loin possible, les 3 javelots l'un après l'autre, dans l'espace matérialisé. On peut prendre un élan. Attention à ne pas dépasser la ligne d'appel.

**Déroulement :** A la fin de ses 3 lancers, l'élève va ramasser ses javelots, les rapporte au suivant et se place à la dernière position dans la file. Seule la meilleure performance est prise en compte.

#### Attribution des points :

Si meilleur lancer dans la première zone: 1 pt  
Si meilleur lancer dans la deuxième zone: : 2 pts  
Si meilleur lancer dans la troisième zone: : 3 pts





## ZEPIADES - CP

### ATELIER E : COURSE DE HAIES

- Matériel :**
- 2 parcours de 20 m environ
  - 2 x 4 haies
  - 2 cônes
  - 2 témoins

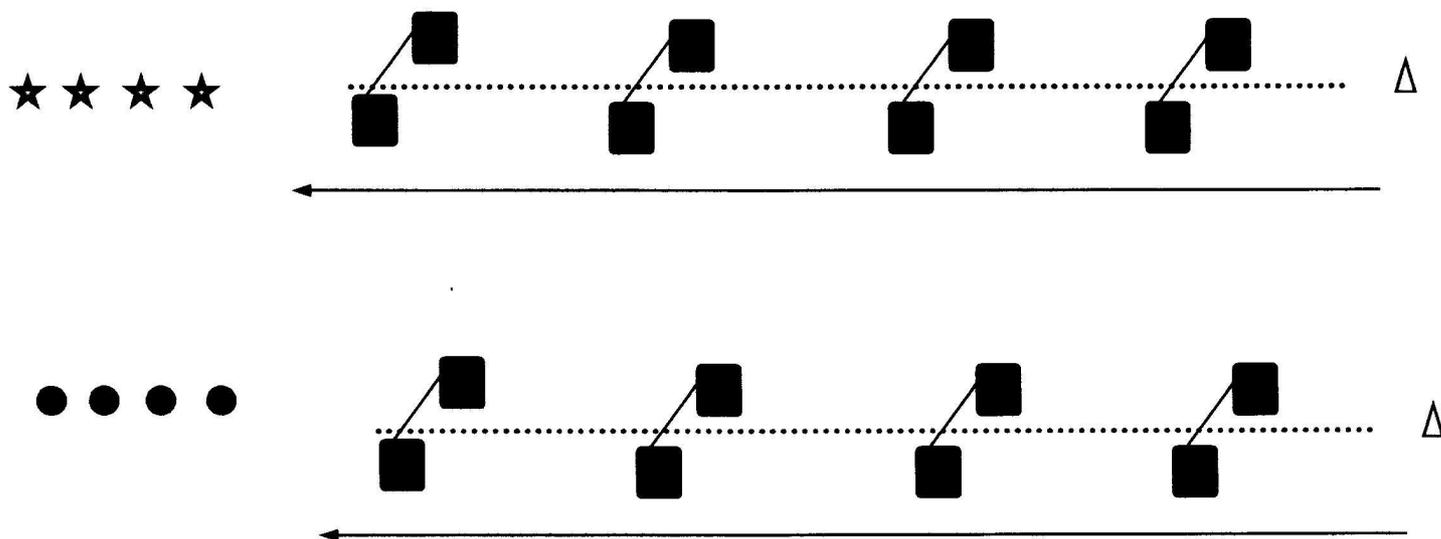
**Consigne :** Chaque équipe, d'un même nombre de coureurs, sous forme d'un relais, doit réaliser le parcours à obstacles proposé le plus vite possible.

**Déroulement :** 2 équipes au départ. Au signal, le premier élève de chaque équipe, muni d'un témoin, réalise le parcours en franchissant les haies, contourne le plot et revient le plus vite possible donner le témoin à l'élève suivant.

**Si 3 équipes par groupe :** rencontres AB / BC / CA

**Si 4 équipes par groupe :** rencontres AB / CD / vainqueur - vainqueur / vaincu - vaincu

- Attribution des points :**
- 2 courses gagnées : 3 pts
  - 1 course gagnée : 2 pts
  - pas de course gagnée : 1 pt





ZEPIADES - CP

## ATELIER F : SAUTER HAUT

**Matériel** : - 1 tapis de réception  
- 2 poteaux de saut + 1 élastique

**Consigne** : Chaque élève devra franchir, avec appel 1 pied, un élastique sans le toucher.

**Déroulement** : Les élèves sont répartis en 2 groupes selon leur pied d'appel et placés sur les marques de départ prévues à cet effet (si besoin, faire réaliser un essai pour vérifier le bon pied d'appel).

Chaque élève dispose de 2 essais pour réussir à chaque hauteur.

### Attribution des points :

Réussite ou non à une hauteur de 50 cm : 1 pt

Réussite à une hauteur de 55 cm : 2 pts

Réussite à une hauteur de 60 cm : 3 pts

