

# Les ateliers : 30 min

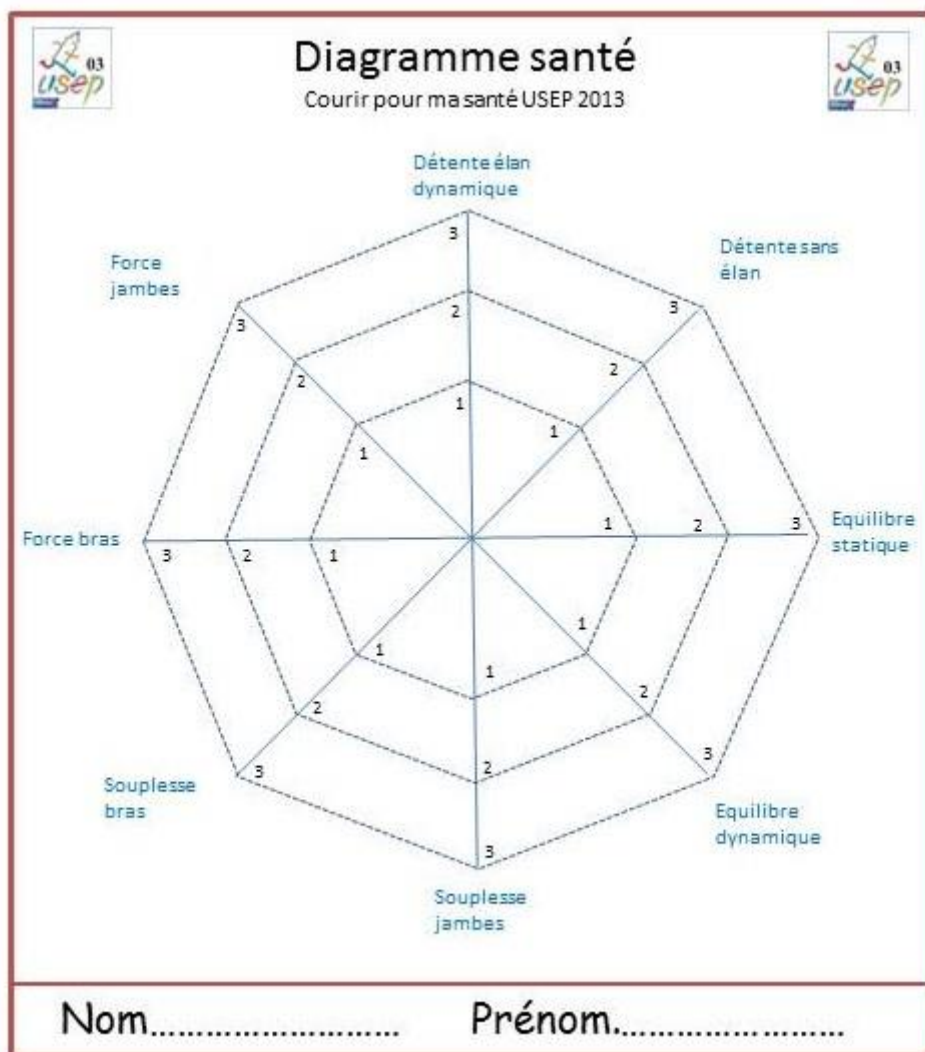
## Diagnostic santé

- Les ateliers seront tenus par des bénévoles et des enseignants qui le souhaitent. Chaque groupe aura une fiche explicative des exercices à réaliser ainsi que le matériel nécessaire.





Environ 20 min pour réaliser les 8 exercices qui vont permettre aux enfants de mieux connaître leurs possibilités physiques mais aussi mentales. (Possibilité bien sûr d'en faire moins selon le temps disponible mais faire au moins un exercice de chaque domaine à savoir *souplesse, détente, force et équilibre*.)

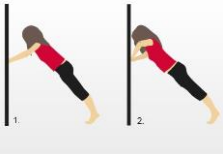



Les organisateurs s'occuperont de la répartition des groupes et des tâches sur place.

Chaque exercice se fera sur 3 niveaux selon les capacités de chacun. Les élèves de cycle 3 rempliront le diagramme ci-dessous. (Mettre un point de couleur sur le niveau obtenu dans chacun des items. Relier ensuite le tout comme pour une toile d'araignée.)



## Fiche explicative des ateliers

	<i>Niveau 1</i>	<i>Niveau 2</i>	<i>Niveau 3</i>
<p><b><u>1) Souplesse bras</u></b>  <i>Matériel :</i>            - Fiche diagramme santé (élève de C3)            - Un feutre (élève de C3)</p> 	<p>Je suis capable d'accrocher mes deux mains dans le dos et les décaler de 20 cm vers l'arrière en gardant les bras tendus.</p>	<p>Je suis capable d'accrocher mes deux mains dans le dos et mes mains arrivent à l'horizontal.</p>	<p>Je suis capable d'accrocher mes deux mains dans le dos et mes mains dépassent l'horizontal.</p>
<p><b><u>2) Souplesse jambes</u></b>  <i>Matériel :</i>            - Fiche diagramme santé (élève de C3)            - Un feutre (élève de C3)</p> 	<p>Je suis debout, je me baisse sans plier les jambes : mes mains arrivent au niveau des tibias.</p>	<p>Je suis debout, je me baisse sans plier les jambes : je peux toucher mes pieds</p>	<p>Je suis debout, je me baisse sans plier les jambes : je peux atteindre le sol avec le bout des doigts.</p>
<p><b><u>3) Equilibre dynamique</u></b>  <i>Matériel :</i>            - Fiche diagramme santé (élève de C3)            - Un feutre (élève de C3)            - Une ligne de 10 mètres tracée au sol.</p> 	<p>Je peux marcher sur une ligne droite sur 10 mètres en marchant plus de 3 pas en dehors de la ligne.</p>	<p>Je peux marcher sur une ligne droite sur 10 mètres en marchant plus de 1 à 3 fois en dehors de la ligne.</p>	<p>Je peux marcher sur une ligne droite sur 10 mètres sans marcher en dehors de la ligne.</p>
<p><b><u>4) Equilibre statique</u></b>  <i>Matériel :</i>            - Fiche diagramme santé (élève de C3)            - Un feutre (élève de C3)</p> 	<p>Je suis debout sur deux pieds, je me tiens bien droit pendant 15 secondes.</p>	<p>Je suis debout sur un pied, je me tiens bien droit pendant 15 secondes.</p>	<p>Je suis debout sur deux pieds mais avec les yeux fermés. Je me tiens bien droit pendant 15 secondes</p>

<p><b>5) Force des bras</b> <u>Matériel :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiche diagramme santé (élève de C3)</li> <li>- Un feutre (élève de C3)</li> <li>- Un mur</li> </ul> 	<p>Je suis capable de <b>faire 10 pompes</b> en position de biais contre un mur (pieds à 1 mètre du mur) départ les bras tendus.</p>	<p>Je suis capable de <b>faire entre 10 et 20 pompes</b> en position de biais contre un mur (pieds à 1 mètre du mur) départ les bras tendus.</p>	<p>Je suis capable de <b>faire plus de 20 pompes</b> en position de biais contre un mur (pieds à 1 mètre du mur) départ les bras tendus.</p>
<p><b>6) Force des jambes</b> <u>Matériel :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiche diagramme santé (élève de C3)</li> <li>- Un feutre (élève de C3)</li> <li>- Un mur</li> </ul> 	<p>Je suis assis dos contre le mur comme le jeu de la chaise. Je peux tenir <b>30 secondes.</b></p>	<p>Je suis assis dos contre le mur comme le jeu de la chaise. Je peux tenir <b>1min.</b></p>	<p>Je suis assis dos contre le mur comme le jeu de la chaise. Je peux tenir <b>1min 30.</b></p>
<p><b>7) Détente sans élan</b> <u>Matériel :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiche diagramme santé (élève de C3)</li> <li>- Un feutre (élève de C3)</li> <li>- Plots pour marquer ligne de départ et des plots de couleurs (rouge, bleu, jaune) pour marquer les zones.</li> </ul> 	<p>Je suis placé sur une ligne : au signal, je saute à pieds joints. <b>J'arrive dans la zone rouge (80 cm)</b></p>	<p>Je suis placé sur une ligne : au signal, je saute à pieds joints. <b>J'arrive dans la zone bleue (entre 80 et 130 cm)</b></p>	<p>Je suis placé sur une ligne : au signal, je saute à pieds joints. <b>J'arrive dans la zone Jaune (+ de 130 cm)</b></p>
<p><b>8) Détente élan dynamique.</b> <u>Matériel :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fiche diagramme santé (élève de C3)</li> <li>- Un feutre (élève de C3)</li> <li>- Plots pour marquer ligne de départ et des plots de couleurs (rouge, bleu, jaune) pour marquer les zones.</li> </ul> 	<p>Je prends un court élan et au niveau de la ligne, je fais 3 sauts à la suite (les pieds ne sont pas joints cette fois-ci). Il faut arriver le plus loin possible. <b>J'arrive dans la zone rouge (Avant 2m50)</b></p>	<p>Je prends un court élan et au niveau de la ligne, je fais 3 sauts à la suite. (les pieds ne sont pas joints cette fois-ci) Il faut arriver le plus loin possible. <b>J'arrive dans la zone bleue (entre 2m50 et 3m50)</b></p>	<p>Je prends un court élan et au niveau de la ligne, je fais 3 sauts à la suite. (les pieds ne sont pas joints cette fois-ci) Il faut arriver le plus loin possible. <b>J'arrive dans la zone Jaune (plus de 3m50)</b></p>