

SEANCE ENFANTS / PARENTS

*** Thème : LES JEUX OLYMPIQUES ***



LES ATELIERS

1°/ EPREUVE D'EQUITATION :

Matériel : 6 tapis de sol (style tatamis) ; 2 plots

Organisation : les parents et les enfants forment des binômes (1 enfant + 1 parent) et chaque binôme est réparti dans un des deux équipes placées aux plots de départ devant les tapis.

Consignes : C'est une course sous forme de relais. Les parents sont les chevaux, et l'enfant grimpe sur le dos de son parent pour aller toucher le plot rouge en bout de piste et revenir passer le relais à ses coéquipiers.

2°/ EPREUVE DE VOLLEY-BALL :

Matériel : Ballons de baudruche gonflés (en prévoir une vingtaine) ; cartons ou matelas rectangulaires pour matérialiser le filet.

Organisation : les enfants forment une équipe, les parents l'autre équipe ; chacune d'elle prend place d'un côté du filet. Chaque enfant a un ballon et les échanges commencent au signal entre les deux équipes ;

Consignes : Essayer de garder les ballons en l'air le plus longtemps possible.

3°/ EPREUVES DE HAIES :

Matériel : des petites haies ou des objets pouvant matérialiser des petits obstacles ; 4 plots ;

Organisation : les parents et les enfants forment des binômes (1 enfant + 1 parent) et chaque binôme est réparti dans un des deux équipes placées aux plots de départ (jaune et vert).

Consignes : C'est une course sous forme de relais pour lequel ceux qui enjambent les haies doivent avoir les yeux fermés et sont par leur coéquipier. Alternier un passage avec les enfants qui enjambent, et un passage avec les adultes qui enjambent.

4°/ LA COURSE AUX MEDAILLES :

Matériel : coupelles ou plots en grand nombre (au moins 20) ; des petits ronds symbolisant les médailles (vous pouvez découper des disques dans un carton ou dans des feuilles cartonnées) sont cachés sous les coupelles (ou plots) ;

Organisation : Parents et enfants sont répartis en 4 équipes placées autour d'un cerceau symbolisant le podium de l'équipe.

Consignes : à tour de rôle un joueur de chaque équipe va récupérer une médaille en soulevant une coupelle. Il ne peut soulever qu'UNE SEULE coupelle. Il récupère la médaille et vient la poser sur le podium, c'est le signal pour que le joueur suivant démarre. S'il n'y a pas de médaille sous la coupelle soulevée, le joueur doit revenir taper dans la main de son coéquipier qui tente sa chance à son tour. L'équipe qui aura ramassé le plus de médailles gagne.

Conseils : compter le nombre de médailles pour savoir quand il n'y en a plus !

5°/ EPREUVE DE LANCERS :

Matériel : Deux cibles (une grosse et une plus petite) que vous pouvez réaliser avec des cartons ou de gros matelas ; 4 balles de tennis et/ou 4 petits ballons de handball ; 2 cerceaux.

Organisation : les enfants sont placés derrière le cerceau vert, les parents derrière le cerceau rouge ; 2 balles par cerceau.

Consignes : à tour de rôle les lanceurs se placent dans le cerceau et tire leur balle vers la cible (2 essais) ; 1 point par cible touchée. Vous pouvez jouer sur la distance de tirs en fonction de l'âge des enfants.

6°/ EPREUVE DE HANDBALL :

Matériel : 1 cage de handball ; 2 plots ; 1 cerceau ; 2 ballons (si vous disposez d'une deuxième cage de handball vous pouvez doubler l'atelier pour éviter le temps d'attente).

Organisation : placer un adulte entre une porte matérialisée par deux plots ; et un autre parent dans la cage ; les enfants et les autres parents sont placés derrière le cerceau dans lequel est posé un ballon ;

Consignes : Pour pouvoir aller tirer, l'enfant doit passer dans la porte, l'adulte qui défend doit garder les mains dans le dos, et l'enfant peut jouer en passe avec un parent attaquant. Compter les buts marqués.

DESSINS DE L'ORGANISATION DES ATELIEUS

