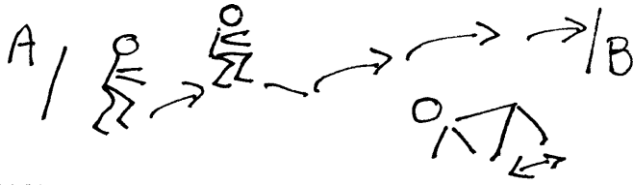
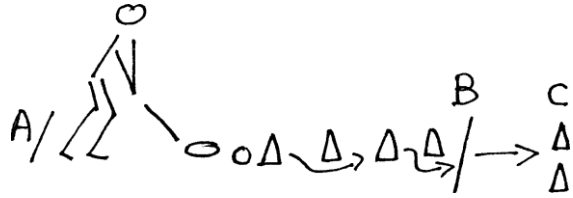

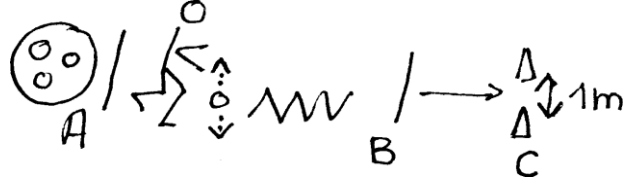
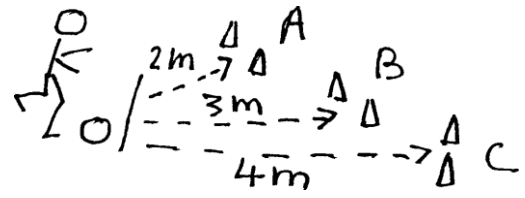
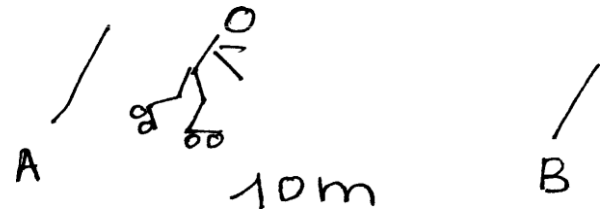


# ATELIERS 4

## Mat - CP - CE1

L'épreuve se déroulera en ateliers séparés. Bien entendu, pendant les séances de préparation, possibilité de faire enchaîner plusieurs ateliers.

	<p>* Mat-CP-CE1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de A à B: enchaîner des sauts à pieds joints</li> <li>de B à A: 4 pattes jambes tendues, "rebondir" d'une jambe sur l'autre</li> <li>- AB: 5 pts si + de ..... sauts (CE1), ..... sauts (CP), ..... sauts (SE) / + 1 pt par saut en moins</li> </ul>
 <p><i>AB = 8 m BC = 2 m (SE-CP) ou 3 m (CE1)</i></p>	<p>* Mat-CP-CE1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de A à B: faire rouler la balle en slalom avec crosse de hockey</li> <li>en B: 2 tirs avec crosse dans but 1 m de large</li> <li>- slalom = 1 pt, tir réussi = 2 pts</li> </ul>
 <p><i>BC = 2 m (SE-CP) ou 3 m (CE1)</i></p>	<p>* Mat: lancer 10 fois un bâton de 20 cm et le rattraper comme on veut</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* CP: idem mais rattraper d'une seule main</li> <li>* CE1: idem mais lancer main D et rattraper main G</li> <li>- 5 pts (- 2pts par faute)</li> </ul> <p>en B: lancer bâton sur quille (5pts)</p>
 <p><i>AB = 8 m BC = 3 m (SE-CP) ou 4 m (CE1)</i></p>	<p>* Mat-CP-CE1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- de A à B: dribbler à la main</li> <li>en B: faire rouler le ballon dans le but (2pts)</li> <li>- CE1: 30" maxi pour 3 ballons</li> <li>SE-CP: pas de chrono</li> </ul>
 <p><i>but = 1 m de large</i></p>	<p>* Mat-CP-CE1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tirs au pied, 2 séries de 3 ballons</li> <li>on peut changer de cible quand on veut</li> <li>- A = 2 pts, B = 3 pts, C = 4 pts</li> <li>retenir la meilleure série</li> </ul>
	<p>* Mat-CP: AB aller-retour en patinant</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 pts (-1 pt par chute); si marche au lieu de rouler 2pts</li> <li>* CE1: AB patiner normalement; BA patiner en poussant toujours du même pied, changer de pied au milieu</li> <li>- AB = 1 pt, 0 si marche</li> <li>BA = 2 pt par moitié (-1 pt par faute)</li> </ul>