

Le Cross'athlon

BUT

- Pratiquer une activité physique
- Produire un effort continu au travers d'activités intermittentes

MATERIEL

- Coupelles – Craie – Briques maternelles – Cerceaux – Chronomètre ou sablier
- Fiches pour les ateliers (les ateliers sont prévus pour éviter la manipulation de matériel par plusieurs classes)
- Fiches de résultats

DISPOSITIF – DÉROULEMENT

- Un parcours de course installé dans la cour de récréation comportant 4 à 6 ateliers.
- 4 équipes, chaque équipe est séparée en deux groupes : un groupe d'athlètes et un groupe de juges. Les élèves passeront par les deux rôles par le biais d'une rotation.
 - Le rôle des juges : ils rappellent la consigne à l'atelier, ils vérifient et notent la réussite de l'atelier. Ils comptabilisent le nombre de tours.
 - Le rôle des athlètes : Ils réalisent le parcours avec les ateliers un maximum de fois en fonction de leurs possibilités.

Temps de course préconisé :

Cycle 1 : 4 minutes

Cycle 2 : 5 à 7 minutes

Cycle 3 : 8 à 12 minutes

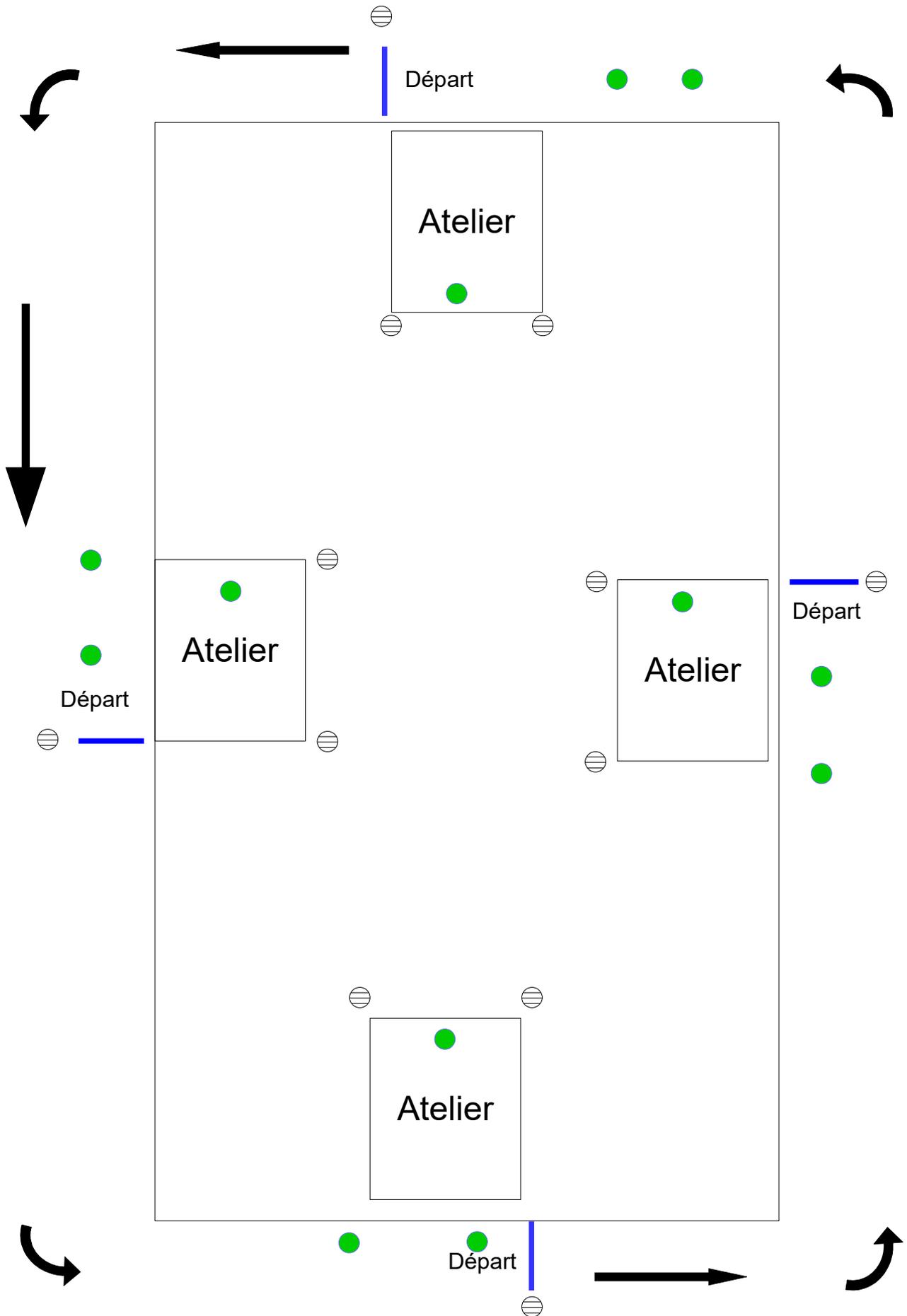
Prévoir deux passages dans chaque rôle (4 rotations)

POUR ALLER PLUS LOIN

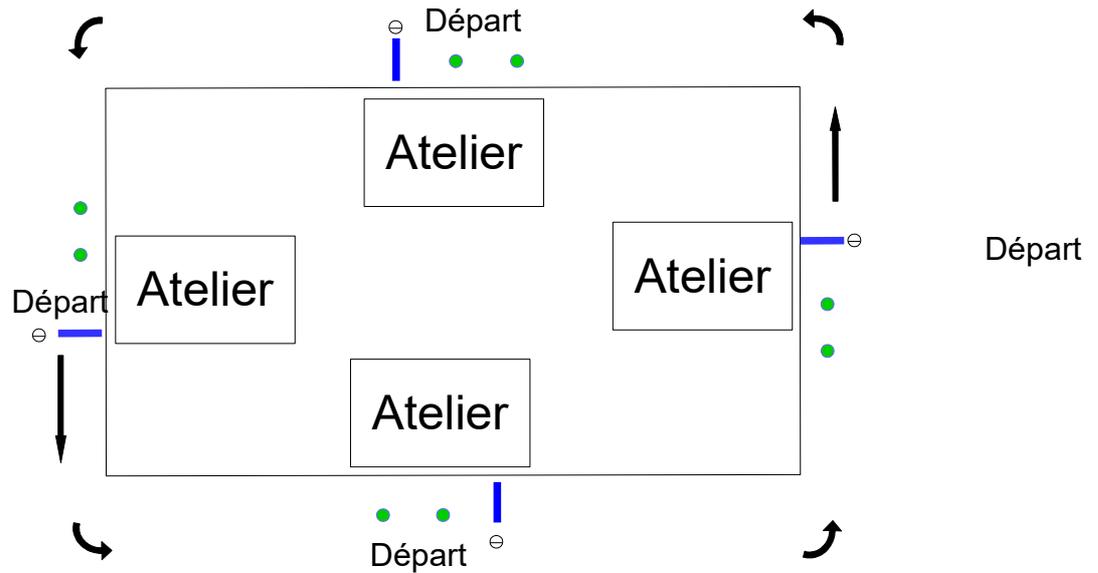
Les distances parcourues peuvent être reprises pour le défi « Tous vers Tokyo »
Lien [Anim'athlé](#)

Cross'Athlon

Athlète = ●
Juge = ⊕



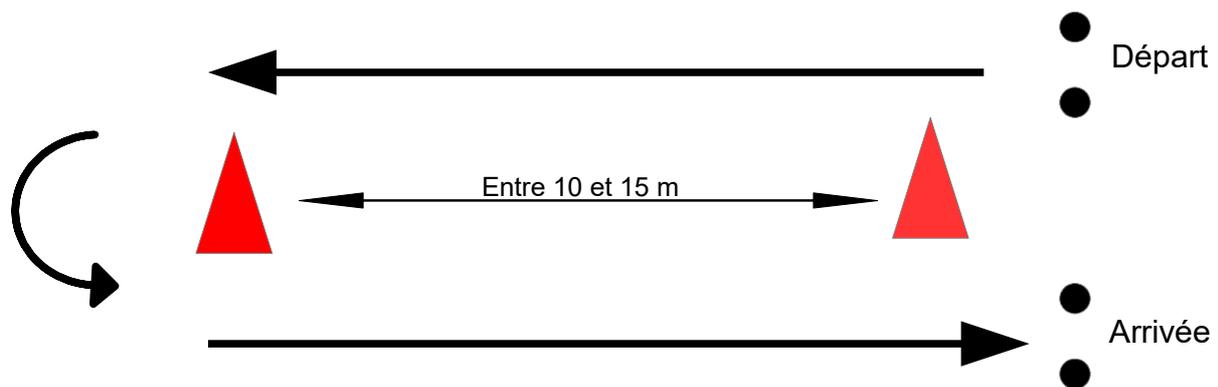
Le parcours complet



Consignes pour le juge : « Mets un bâton à l'équipe à chaque fois qu'un joueur finit un tour. »
 (Attention tu notes seulement les joueurs partis de ta ligne de départ)
 « Encourage les athlètes. »

Équipes				
Nombre de tours				

Atelier : Marche rapide



Consigne pour l'athlète : « Va jusqu'au plot et reviens en marchant le plus vite possible. »

Consignes pour le juge : « Mets un bâton à l'équipe à chaque fois qu'un joueur réussit l'atelier »
 « Encourage les athlètes. »

Équipes				
Nombre de tours				

Atelier équilibre statique



Consignes pour l'athlète : « Tiens ton équilibre le temps de compter jusqu'à 15 (jusqu'à 10 si c'est difficile) :

Soit sur un pied,
Soit sur un pied en te tenant une jambe,
Soit sur un pied en fermant les yeux. »

« Tu as le droit à 3 essais. »

Consignes pour le juge :

« Donne la consigne à l'athlète »

« Mets un bâton à l'équipe à chaque fois qu'un joueur réussit l'atelier. »

« Encourage les athlètes. »

Équipes				
Atelier réussi				

Atelier équilibre dynamique

Début



fin

Les briques peuvent être remplacées par une longue corde, une ligne marquée au sol ...

Consigne pour l'athlète : « Traverse le passage d'un bout à l'autre sans poser le pied au sol :

Soit librement,
Soit les bras tendus au dessus de la tête,
Soit en levant très haut les genoux. »

« Tu as le droit à 3 essais. »

Consignes pour le juge :

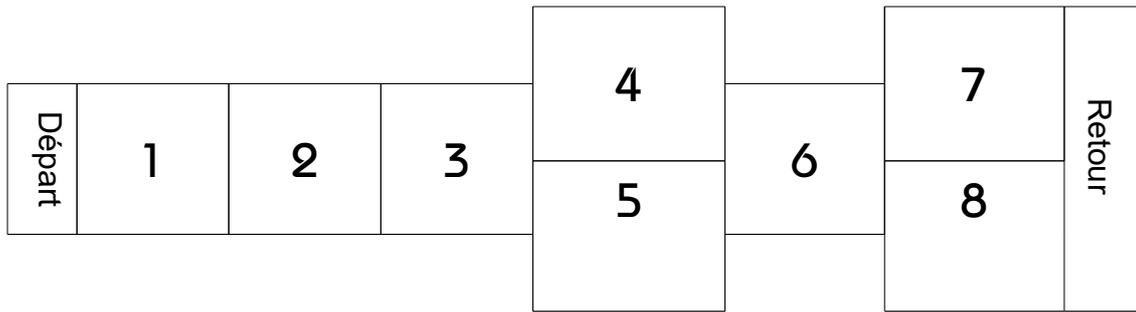
« Donne la consigne à l'athlète »

« Mets un bâton à l'équipe à chaque fois qu'un joueur réussit l'atelier »

« Encourage les athlètes. »

Équipes				
Atelier réussi				

Atelier Marelle



Consigne pour l'athlète : « Réalise un aller-retour sans erreur, tu as le droit à 3 essais. »



Consignes pour le juge : « Donne la consigne à l'athlète »
 « Mets un bâton à l'équipe à chaque fois qu'un joueur réussit l'atelier. »
 « Encourage les athlètes. »

Équipes				
Atelier réussi				

Atelier croix de coordination

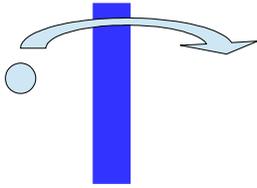


Consigne pour l'athlète : « Saute dans les carrés en respectant l'enchaînement 0-1 ; 0-2 ; 0-3; 0-4 . L'enchaînement doit être fait deux fois de suite. Tu as le droit à 3 essais »

Consignes pour le juge : « Donne la consigne à l'athlète »
 « Mets un bâton à l'équipe à chaque fois qu'un joueur réussit l'atelier »
 « Encourage les athlètes. »

Équipes				
Atelier réussi				

Atelier le ruisseau



Consigne pour l'athlète : « Franchis l'obstacle latéralement 20 fois de suite. Attention les deux jambes doivent franchir l'obstacle l'une après l'autre. »

Consignes pour le juge : « Donne la consigne à l'athlète »
« Mets un bâton à l'équipe à chaque fois qu'un joueur réussit l'atelier. »
« Encourage les athlètes. »

Équipes				
Atelier réussi				

Atelier le petit train



Consigne pour l'athlète : « Cours en posant un pied entre les lignes puis reviens en marchant. C'est à faire 2 fois.»

Consignes pour le juge : « Donne la consigne à l'athlète »
« Mets un bâton à l'équipe à chaque fois qu'un joueur réaliser deux fois l'atelier »
« Encourage les athlètes. »

Équipes				
Atelier réussi				