

## VOTRE MATÉRIEL



80€ TTC  
le kit

Réf.4070433

### KIT LE MINI DECATHLON

2 LOTS DE 6 CHASUBLES ENFANT - 1 LOT DE 4 BALLONS MANIPULATION  
1 LOT DE 6 BALLONS ÉMOTIONS - 1 LOT DE 4 FOULARDS DE JEU - 1 LOT DE 6  
BALLES ALVÉOLÉES - 1 LOT DE 6 BATONS DE RELAIS PVC - 2 CERCEAUX 50 CM

# LE MINI DECATHLON

## LES BIENFAITS DU JEU

L'activité va permettre aux joueurs d'**apprendre à coopérer et à se surpasser en équipe** tout en s'amusant.

## LE CADRE DU JEU

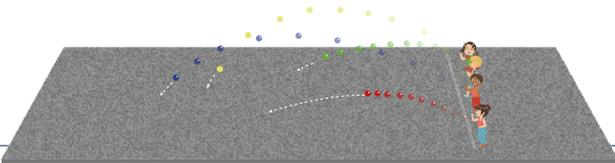
L'activité peut se pratiquer aussi bien en intérieur qu'en extérieur. Etant donné qu'il y a beaucoup d'ateliers, **l'idéal pour pratiquer est d'aller dans un gymnase ou sur un terrain de foot**. L'ensemble des épreuves se déroulent en équipe, idéalement répartir les enfants en deux équipes de six ! Il n'y a pas de système de points, simplement noter si l'épreuve est ok ou non.

## TEMPS DE JEU

**1/2 journée** avec des pauses comme des Olympiades.

## NOMBRE D'ÉPREUVES

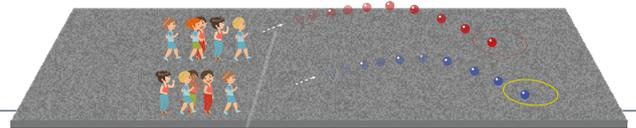
**10**



### LANCER

Chaque membre de l'équipe lance la balle le plus loin possible. Une fois que toutes les balles ont été envoyées, les enfants vont se placer sur leur balle. La balle qui se situe le plus loin est gagnante.

1



### VISER

Deux cerceaux sont placés face aux deux équipes. À tour de rôle, les enfants doivent envoyer la balle dans le cerceau. Petit à petit, il est possible de reculer le cerceau pour rendre un peu plus difficile l'épreuve.

2

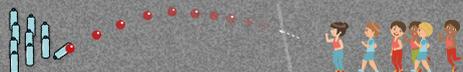




## TOURNE VITE

Les deux équipes forment une colonne chacune. Tour à tour les joueurs vont faire passer un ballon par-dessus la tête de chaque joueur puis le faire revenir au point de départ en le faisant passer entre les jambes.

# 3



## BOWLING

Face à chaque équipe 10 bouteilles d'eau vides sont placées en forme de triangle. Tour à tour, les enfants envoient une balle alvéolée pour faire tomber un maximum de bouteilles.

# 4



## PARCOURS À 3 JAMBES

Après avoir accroché les enfants deux par deux au niveau d'une cheville, la première équipe se lance vers l'arrivée préalablement définie. La prochaine équipe démarre quand la première est arrivée.

Si les enfants n'arrivent pas à rester accrochés, il est possible de leur faire faire l'activité en se donnant la main.

# 5



## CHASSE AUX FOULARDS

Dans un terrain préalablement défini, deux joueurs de chaque équipe accrochent un foulard à la taille. Le but est d'attraper les foulards des joueurs adversaires tout en restant dans le cadre.

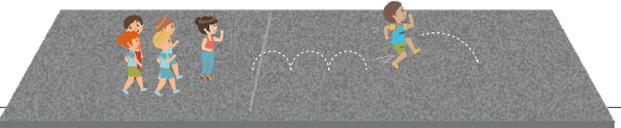
# 6



## COURSE EN PASSES

Après avoir défini un départ et une arrivée, deux par deux, les enfants se lancent la balle. Seul l'enfant n'ayant pas la balle peut avancer. Il faut donc être rapide et se regarder.

# 7



## SAUT EN LONGUEUR

Côte à côte, tour à tour, un joueur de chaque équipe va s'affronter dans cette épreuve. En prenant 3 pas d'élan, le joueur doit sauter le plus loin possible.

# 8



## CHACUN SA MARCHÉ

5 plots sont installés sur le parcours avec un enfant à chaque plot. Le premier enfant démarre sur la ligne de départ.

Tour à tour, les enfants rejoignent le premier en faisant une marche spécifique (quatre pattes, à reculons, cloche-pied, pas chassé, course, marche de l'ours, marche...)

# 9



## LE DERNIER RELAIS

Au coup de sifflet les joueurs débutent un relais sur un parcours défini. Comme le relais classique, le joueur doit courir avec un bâton de relais et vient le donner à son coéquipier pour que celui-ci puisse démarrer à son tour et ainsi de suite jusqu'à la ligne d'arrivée.

# 10

## POUR FINIR LA SÉANCE

Il est important après une telle séance de finir par une séance d'étirements. Pour cela, vous pouvez opter pour des formes d'étirements comme la pose de l'enfant, le chat (dos rond, dos plat) ou la fleur qui grandit en étirant les bras l'un après l'autre. Et si vous voulez aller plus loin, vous pouvez terminer la séance par des massages sur fond musical. Deux par deux, un enfant s'allonge en fermant les yeux pendant que son camarade, assis à côté, fait rouler une balle tout doucement sur son corps. Au bout de 5 min vous inversez les rôles.



FICHE PÉDAGOGIQUE  
DÉVELOPPÉE EN PARTENARIAT  
AVEC TATIANA DOS SANTOS,  
COORDINATRICE AU SEIN DE  
L'ASSOCIATION "VIVONS EN  
FORME" À SAINT-YRIEIX.



## BONNE SÉANCE !