



ESCapade

Pour les Établissements Spécialisés
Activité Physique et Alimentation DivErsifiées

- [Accueil](#)
- [Équipes éducatives et de santé](#)
- [Chefs d'établissements](#)
- [Avis d'experts](#)
- [Actualités](#)
- [Contact](#)

Durée de l'activité : 2 heures

Objectifs

- Pratiquer de l'activité physique avec plaisir
- Travailler sur l'esprit d'équipe (entraide, écoute)
- Développer les connaissances en activité physique

Matériel et préparation

- Définir les épreuves à mettre en œuvre
- Établir les équipes
- Préparer une feuille de route plastifiée par équipe (exemple en ressources)
- Préparer le matériel pour chaque activité (ballon, plot, raquette...)
- Préparer les quizz sur les activités

Présentation

Les olympiades sont un grand jeu de challenges par équipe en plein air ou en extérieur. Il s'agit de valoriser les diversités de pratique d'activité physique, l'esprit d'équipe et le dépassement de soi.

L'important n'est pas de faire appliquer les règles officielles de chaque activité mais de donner envie aux enfants et adolescents de découvrir des activités et de les reproduire entre amis ou au sein de la famille.

Choisir des activités variées favorisant le développement de stratégie d'équipe avec l'utilisation de matériel diversifié et sollicitant des habilités variées (agilité, équilibre, force, coordination...).

Déroulement

Mise en œuvre des olympiades

1. Expliquer les consignes générales des olympiades aux enfants et adolescents et les répartir sur leurs premières activités (autant d'équipe que d'activités) : rotations, durée des activités, présentation des activités...
2. Chaque équipe se rend sur les activités. Un animateur fait respecter les temps d'activité et gère les rotations des équipes.
3. Afin d'allier pratiques et connaissances, à la fin de la réalisation de chaque épreuve, l'animateur pose des questions en rapport avec l'activité ou non.
4. A la fin de chaque activité réalisée, l'animateur de l'activité indique le nombre de points obtenu par l'équipe.

Exemples d'épreuves

Atelier parachute

Matériel : un ballon et un parachute

Le parachute est une grande toile synthétique, très solide, avec des poignées tout autour. Il sert de support à de nombreux jeux et moments d'échanges et de partages, privilégiant la coopération entre les joueurs. C'est un excellent outil pour intégrer des enfants et adolescents en situation de handicap dans un groupe et faire coopérer ensemble des personnes de capacités différentes.

Règles/But : chaque joueur prend une poignée et tend le parachute au maximum, à la hauteur des hanches. Déposer un ballon sur le parachute et, l'équipe doit faire passer le ballon dans le trou au centre du parachute.

Question en lien avec l'activité parachute : habituellement à quoi sert un parachute ? (freiner le mouvement)

Atelier Tchoukball :

Matériel et installation : un but de Tchoukball et un ballon de handball sur un terrain sur herbe, dans le sable, ou sur un sol de type gymnase et un chronomètre. Tracer un arc ce cercle autour du but à environ 3 mètres.

Règles/But : chaque joueur de l'équipe se positionne derrière cette ligne comme ils le souhaitent. Un premier joueur lance le ballon sur le but pour la faire rebondir. Un joueur de son équipe essaye de la récupérer avant qu'elle ne tombe au sol. Celui qui a attrapé la balle la lance à son tour. Sur le temps imparti, l'animateur compte le plus grand nombre de balles récupérées sans contact au sol.

Question en lien avec le Tchoukball : Le ballon utilisé vient de quel sport ? (Handball)

Atelier Basket-ball :

Matériel : un ballon de basket, un panier, un plot ou cerceau et un chronomètre.

But : marquer le plus de paniers possible en cinq minutes à partir du plot positionner par l'animateur. Chaque joueur lance 3 fois et passe le tour à son coéquipier et ainsi de suite jusqu'à ce que les 5 minutes soient écoulées. Laisser un temps d'entraînement.

Questions en lien avec le Basket-ball : Citer le nom d'un basketteur (Tony Parker). Combien de points peut-on marquer au basket pour un tir (2 et 3 points) ?

Atelier Mölkky :

Matériel : un jeu de 13 quilles en bois, dont 12 numérotées de 1 à 12 et une treizième non numérotée destinée à être lancée.

Règles/But : marquer exactement cinquante points en renversant les quilles numérotées de 1 à 12 par un lancer d'un bâton de bois. Si le joueur fait tomber une quille, il marque la valeur de la quille ; s'il fait tomber plusieurs quilles, il marque le nombre de quilles tombées ; si une quille n'est pas complètement allongée au sol et qu'elle se trouve en équilibre sur une autre, elle n'est pas comptée.

Questions en lien avec le Mölkky : Citer une activité de la même famille que le Mölkky (bowling). Est-ce que le Mölkky se joue en compétition ? (oui, 1^{er} championnat d'Europe en 2014).

Atelier des petites balles :

Matériel et installation : trois corbeilles (par exemple, trois poubelles de bureau), des balles et des raquettes de tennis de table et une table. Installer les paniers sur une table, à différentes distances.

Règles/But : chaque joueur de l'équipe doit effectuer un circuit avec un stock maximum de 10 balles. Chaque joueur doit tout d'abord effectuer des lancers de balles vers les corbeilles placer quelques mètres devant à différentes distances. Une fois chaque corbeille atteinte, le joueur peut effectuer le circuit d'obstacles raquette et balle de tennis de table posée sur la raquette. Lors du circuit, s'il fait tomber la balle, il peut reprendre le circuit là où la balle est tombée mais doit reprendre une nouvelle balle. S'il n'a plus de balle, il ne peut donc pas finir et son équipe ne marque que la moitié des points.

Question en lien avec l'activité physique : de quel sport viennent les balles utilisées ? (réponse : tennis de table)

Ressources

[Quizz à télécharger](#)

[Feuille à télécharger](#)



Pour les Établissements Spécialisés
Activité Physique et Alimentation Diversifiées

- [Suivre](#)
- [Suivre](#)
- [Suivre](#)

- [POLITIQUE RELATIVE AUX COOKIES DU SITE](#)
- [© CNAM ISTNA](#)
- [© WHY.VISION 2022](#)
- [MENTIONS LEGALES](#)
- [CONTACT](#)