

## ORGANISATION TESTS ETAT DE FORME

Public = cycle 3 (CM1-CM2)

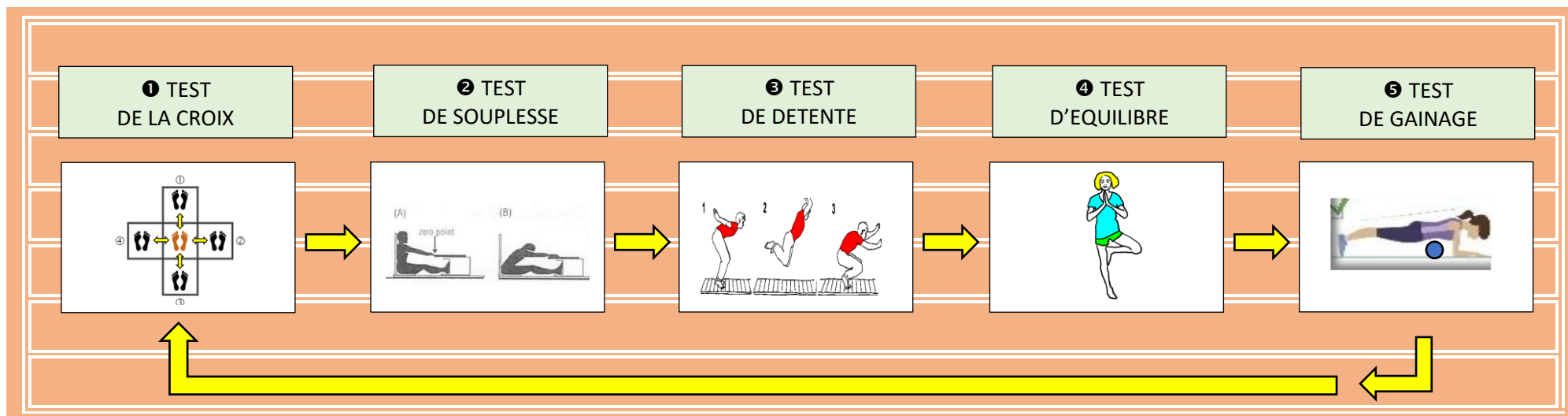
- Groupes opérationnels à partir de 10h00 : Passage en libre-service ou organisé avec des rotations (SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE)
- Ateliers « Tests de forme » sur la piste d'athlétisme : avec tapis/plots/couppelles/tables/chronos/décamètres/bandes adhésives (non abrasives !).
- 10 jeunes par rotation : 5 ateliers prévus → Force/Souplesse/Equilibre/Coordination/Gainage. **Les élèves feront x ateliers avec 10 min par groupe de 3.**

10 min par atelier



↳ Chaque atelier est doublé ⇒ ❶ 6 croix (2 x 3) + ❷ 6 règles de 20 cm + ❸ 6 tapis (2m/1m) + ❹ 6 rectangles (10cm sur 30cm)  
+ ❺ 6 tapis avec 6 ballons mini-volley

- 18 élèves par ateliers = 6 trinômes (dans chaque groupe de 3 il y a tour à tour ➤ 1 Acteur + 1 Obs + 1 Chronométrateur/Evaluateur avec fiche de résultats à remplir).



### Ce qu'il y a à faire

- ❶ Compléter « n » croix en 30 sec
- ❷ Réaliser la souplesse de la chaîne postérieure en cm
- ❸ Faire un saut pied joint horizontal le plus loin possible en cm
- ❹ Tenir en équilibre sur 1 pied sur 3 min maximum
- ❺ Tenir en gainage ventrale sur les coudes sur 3 min maximum

➤ Ateliers ❶ ❹ = 1 tentative

➤ Ateliers ❷ ❺ = 2 tentatives

➤ Atelier ❸ = 3 tentatives



Sens de la rotation d'un atelier à l'autre.

**Matériels :** 40 coupelles / 6 tapis type Sarneige / 20 chronomètres / 6 rubans mesureurs de 2 m / 4 règles de 75 cm graduées de + 35 cm à -20 cm / 6 ballons 15 cm Ø / adhésif type scotch de masquage bandes larges de 25 mm et 50 m de longueur.