

Atelier : « Patia fa » (javelot)

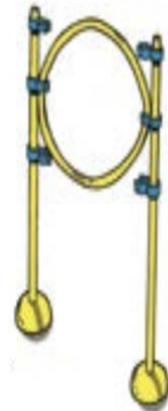
Ce qu'il faut faire :



1 chaussette adulte
1 rouleau d'essuie-tout
ou une petite bouteille

1/ Enfiler la chaussette sur l'essuie-tout.
2 / Faire un nœud.

TUTORIEL « FUSEE »



CM (5m)

CE (3 m)

SG/CP (2m)

Je lance avec précision pour atteindre une cible.

- Je me place de profil, à cheval sur la latte, pied gauche devant pour un droitier (et inversement pour un gaucher)
- J'effectue un lancer bras cassé. Le « patia » doit passer au travers de la cible.
- Je réalise 3 lancers consécutifs et je comptabilise mes points.

Rôles à tenir :



Matériel :

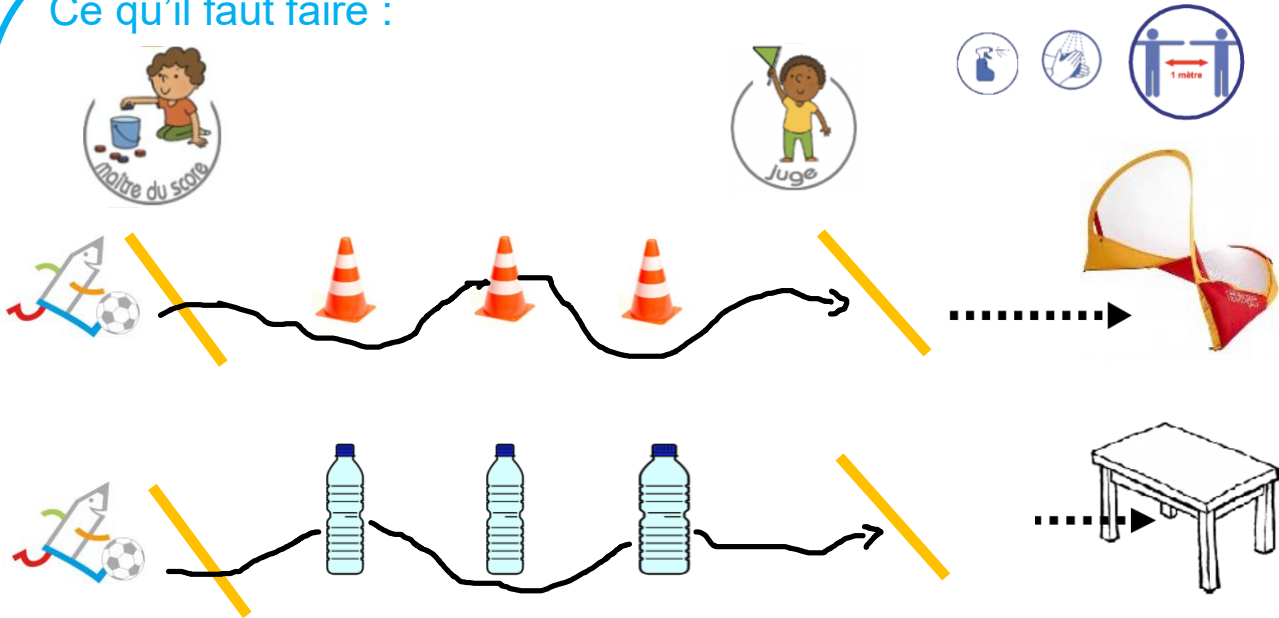
- 3 « patia » ou fusées (voir tutoriel)
- 1 cible (cerceau fixé sur 2 piquets ou cercle tracé sur un mur)
- 3 marques au sol

Variantes :

- **Corps** : modifier la position du lanceur (à genou sur un tapis)
- **Espace** : modifier la distance entre la latte et la cible, la hauteur de la cible...
- **Matériel** : utiliser un javelot en mousse ou un bâton en plastique.
- **Relation** : organiser un relais en équipe.
- **Temps** : chronométrer le temps mis pour réussir.

Atelier : « Tuera'a popo » (football)

Ce qu'il faut faire :



Ballon au pied, je conduis puis tire avec précision pour atteindre une cible.

- Je contourne les plots ballon au pied jusqu'à la marque au sol puis tire sur la cible (un but ou un plot à faire tomber)
- Je réalise 3 fois ce parcours et je comptabilise mes points.

Rôles à tenir :



Matériel :

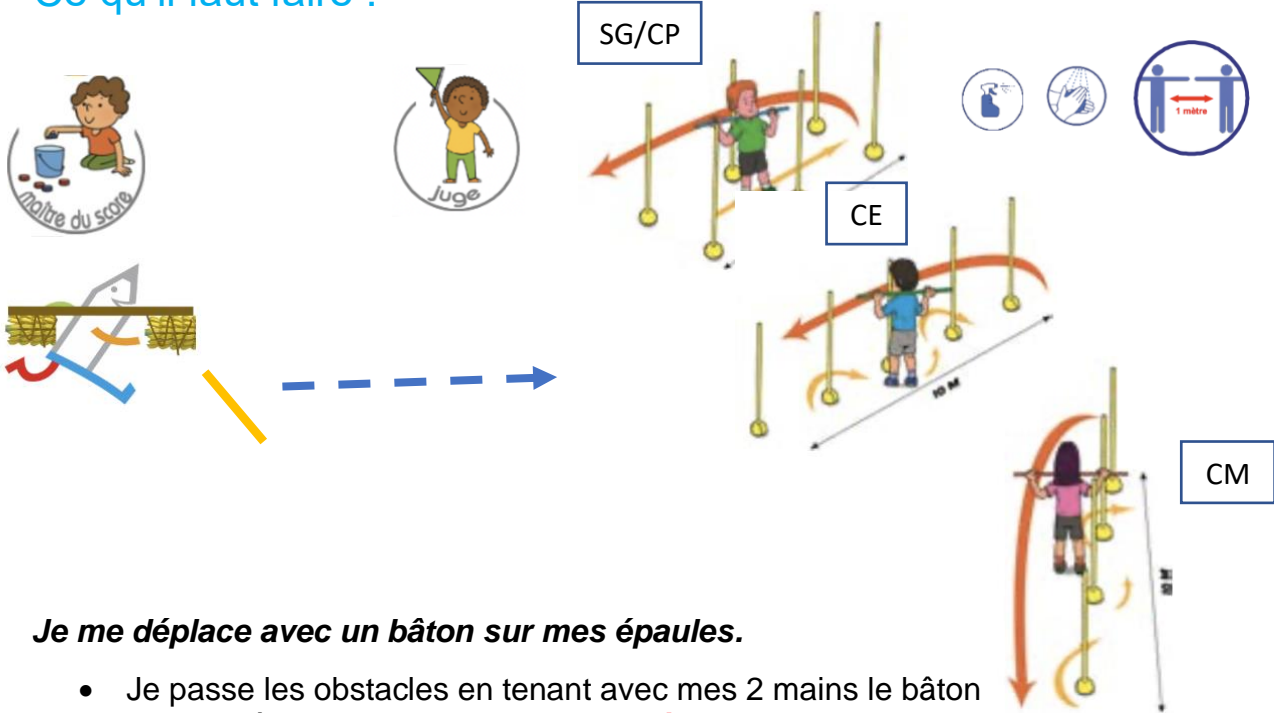
- 3 plots ou bouteilles
- 1 ballon
- 2 marques au sol
- 1 cible (but, table ou plots...)

Variantes :

- **Corps** mettre un bandeau au joueur et le guider par la voix.
- **Espace** : modifier les distances entre les plots, entre la marque au sol et la cible.
- **Matériel** : utiliser un autre type de ballon.
- **Relation** : organiser un relais en équipe.
- **Temps** : chronométrer le temps mis pour réussir.

Atelier : « Timau ra'au » (porteur de fruits)

Ce qu'il faut faire :



Je me déplace avec un bâton sur mes épaules.

- Je passe les obstacles en tenant avec mes 2 mains le bâton sur mes épaules, **sans toucher les piquets.**
- Je fais le retour sur le côté du parcours.
- Je réalise 3 fois ce parcours et je comptabilise mes points

Rôles à tenir :



Matériel :

- 1 bâton
- 4 à 6 piquets
- 1 marque au sol

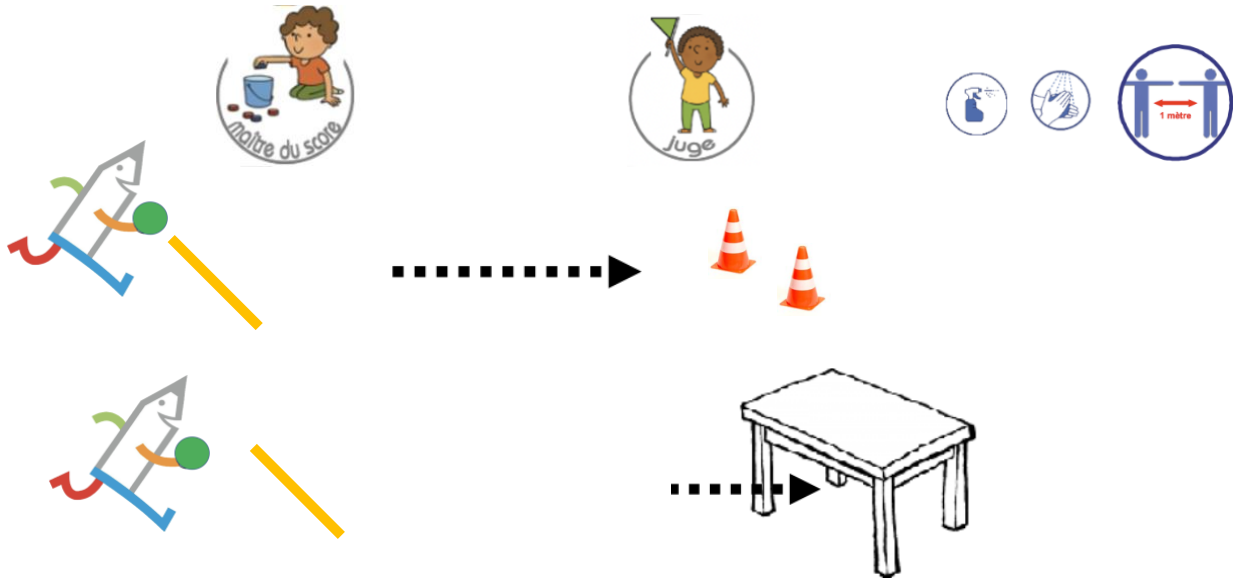
Variantes :

- **Corps** : modifier la tenue du bâton (une main)
- **Espace** : adapter le parcours d'obstacles (voir ci-dessus)
- **Matériel** : utiliser un manche à balai, un bâton en mousse.
- **Relation** : organiser un relais en équipe.
- **Temps** : chronométrer le temps mis pour réussir.

Défi sportif

Atelier : « ulu maika » (jeu de palet)

Ce qu'il faut faire :



Je fais rouler un palet avec précision pour atteindre une cible.

- Je fais rouler le palet à partir de la marque pour qu'il passe entre 2 plots.
- Je réalise 3 lancers consécutifs et je comptabilise mes points.

Rôles à tenir :



Matériel :

- 1 palet (ou objet roulant)
- 1 marque au sol
- 1 cible (2 plots ou 1 table ou autre)

Variantes :

- **Corps** : modifier la position du lanceur (à genou sur un tapis)
- **Espace** : modifier la distance entre la marque au sol et la cible.
- **Matériel** : utiliser un autre objet (type frisbee, couvercle en plastique).
- **Relation** : organiser un relais en équipe.
- **Temps** : chronométrer le temps mis pour réussir.