

**SOP**

SEMAINE OLYMPIQUE  
& PARALYMPIQUE

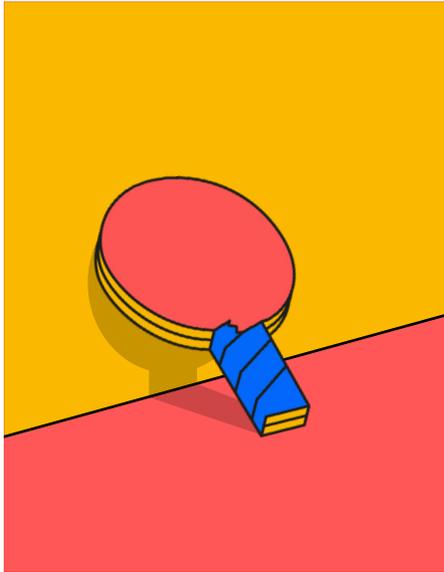
**FAIS-LE  
TOI-MÊME**  
LES ATELIERS  
RÉEMPLOI



# SOM MAIRE

- 3 Tuto **#1 : Raquette de tennis de table** (Niveau 1)
- 4 Tuto **#2 : Raquette de tennis de table** (Niveau 2)
- 6 Tuto **#3 : Plot**
- 7 Tuto **#4 : Poteaux de slalom**
- 8 Tuto **#5 : Anneau pour jeux de lancer**
- 9 Tuto **#6: Marqueurs de point**
- 10 Tuto **#7 : Bâton de relais**
- 12 Tuto **#8 : Cerceaux**
- 13 Tuto **#9 : Échelle de sol**
- 14 Tuto **#10 : Porte-gourde**
- 16 Tuto **#11 : Corde à sauter**
- 17 Tuto **#12 : Panneau de tir** (Version 1)
- 18 Tuto **#13 : Panneau de tir** (Version 2)





### Matériel

- Carton alvéolé (carton de déménagement)
- Carton fin (boîte de gâteaux, carton à chaussures, etc.)
- Colle
- Ciseaux
- Crayon
- Scotch
- Ruban de tissu



### Objectif

Du carton, un ruban : pas besoin de plus pour confectionner une raquette et initier des parties de tennis de table, en autonomie ou en activité encadrée.

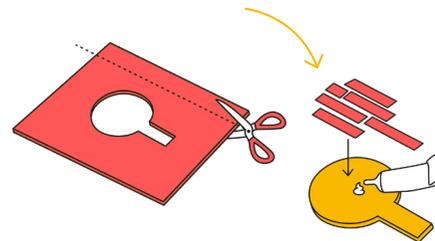
À partir de 6 ans

### À vos marques, prêts, partez !

- 1 Dans le carton alvéolé, reporter ou reproduire à l'identique 2 fois la forme d'une raquette. Procéder de même avec le carton fin.

*NB : vous pouvez faire la forme à main levée sur un carton et la découper pour en faire un patron. Vous pouvez aussi utiliser une vraie raquette pour réaliser ce dernier, mais les 4 formes doivent être identiques (collage par superposition).*

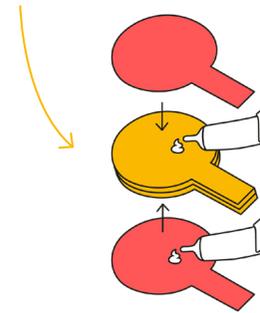
- 2 Découper les 4 formes en suivant le trait.
- 3 Dans le reste de carton fin, découper des morceaux et coller ceux-ci sur la forme alvéolée 1 (pour renforcer la structure).



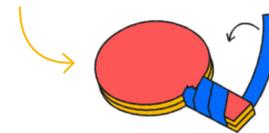
- 4 Coller la forme alvéolée 2 sur la forme alvéolée 1.

*NB : le collage enchâsse les morceaux collés.*

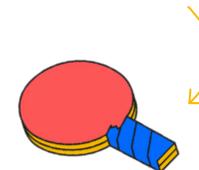
- 5 Coller ensuite de part et d'autre les formes en carton fin.



- 6 Entourer le manche avec le ruban et le coller.



- 7 Découper une bande de ruban ou tissu et coller celle-ci sur la tranche de la raquette.

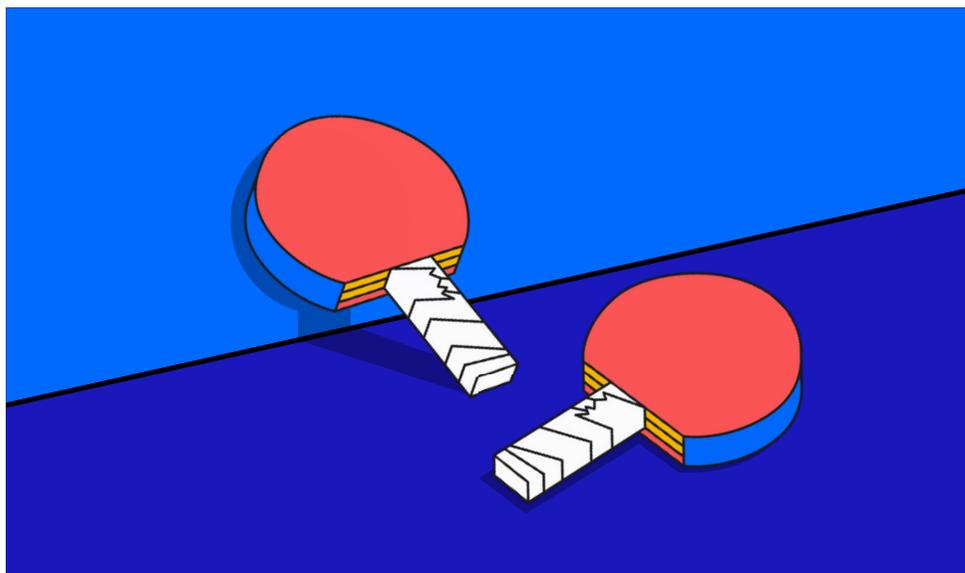


### Usage

- Intérieur uniquement.

### Décoration

- Peindre ou dessiner.



### Matériel

- 1 Plaque de carton alvéolé (type panneau publicitaire de magasin ou de brocante) de dimension 80 x 30 cm  
→ une raquette mesure entre 25 et 27 cm de long, sur 15 à 17 cm de large  
→ le manche mesure 10 cm x 2 (à 3) cm  
→ la pelle (la «tête» de la raquette) mesure entre 15 et 17 cm
- 1 Cagette à lattes étroites
- Ciseaux
- Morceau de lino ou de feutrine épaisse
- Colle à carton
- Colle à bois
- Scotch
- Adhésif tissé ou sparadrap
- 1 bande de chambre à air ou tissu épais



### Objectif

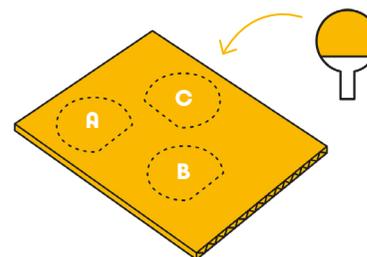
Pour les plus grands, voici le niveau 2 de la raquette de tennis de table, utilisable en autonomie dans la cour de récréation ou lors d'activités encadrées de pratique de sport.

À partir de 9 ans

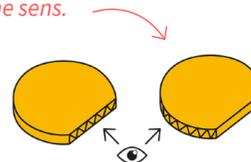
### À vos marques, prêts, partez !

- 1 Dans le carton, dessiner ou reporter 3 fois la pelle de la raquette.

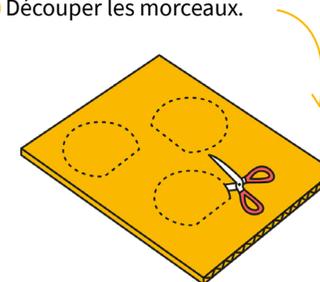
*NB : vous pouvez faire la forme à main levée sur un carton et la découper pour en faire un patron. Vous pouvez aussi utiliser une vraie raquette pour réaliser ce dernier.*



*NB : Pour plus de solidité, dessiner les pelles de façon à ce qu'une d'entre elle ne soit pas dans le même sens sur le carton, afin que les alvéoles (situées au cœur du carton) des pelles n'aillent pas dans le même sens.*



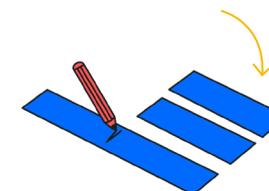
- 2 Découper les morceaux.



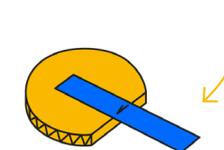
- 3 Dans la cagette, découper :

- 2 bandes\* de 10 cm.
- 1 bande\* de 20 cm, faire une marque à 10cm (au milieu).

\* Largeur comprise entre 2 et 3 cm.

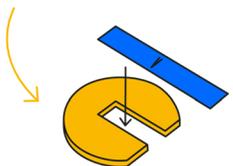


- 4 Prendre la plaque de carton (C) dont les alvéoles vont dans le sens opposé des deux autres. Au milieu, positionner la bande de 20 cm en se servant de la marque à 10 comme repère.

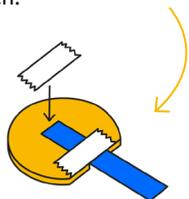


## Suite...

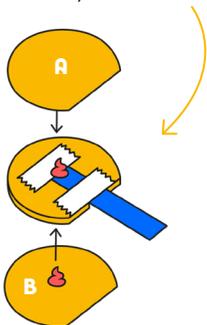
- 5 Tracer le contour et découper.



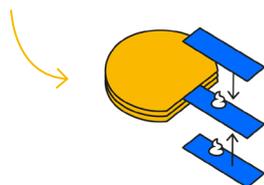
- 6 Placer la baguette de 20 cm à la place de la partie découpée, et fixer avec du scotch.



- 7 Mettre l'ensemble sur une autre pelle découpée et coller avec la colle à carton. Ajouter la dernière plaque et répéter l'opération (la plaque avec baguette étant entre les deux autres pelles en carton).

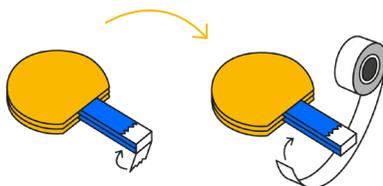


- 8 Coller avec la colle à bois les autres morceaux de caquettes de part et d'autre de la partie en bois qui dépasse de la raquette.

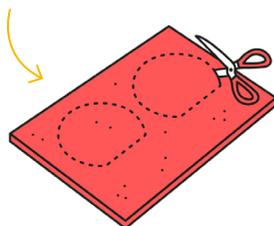


- 9 Entourer le manche avec du scotch simple, puis de l'adhésif tissé.

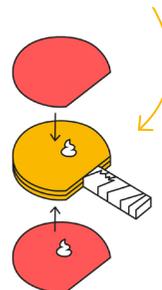
*NB : Bien scotcher la base du manche.*



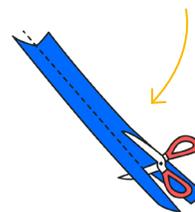
- 10 Dans le lino, tracer et découper deux pelles.



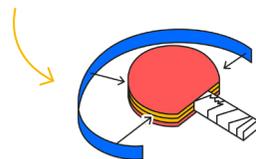
- 11 Coller, en utilisant la colle à carton, chaque pelle de lino sur une pelle de la raquette, en inversant les côtés (une face lisse et une face granuleuse).



- 12 Découper une bande de chambre à air ou de tissu d'une longueur égale au périmètre de la pelle et d'une largeur égale à l'épaisseur de la pelle.



- 13 Coller cette bande sur le tour de raquette pour masquer les couches et les lier entre elles.



## Usage

- Intérieur ou extérieur.
- Ranger après usage dans un endroit sec et abrité.

## Décoration

- Peindre ou dessiner – colorier le lino.

*NB : pour éviter des coulures si la pelle venait à être mouillée, vernir la peinture avec un vernis à l'eau pour extérieur.*

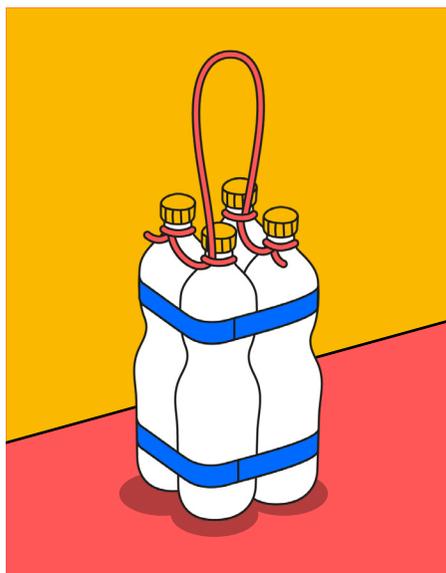
## Pour aller plus loin

## Le filet de tennis de table

Afin que les enfants puissent jouer n'importe où, fabriquer un filet mobile à l'aide de :

- 2 bouteilles de 33 cl en plastique (remplies avec du sable ou du gravier fin).
- Une bande d'environ 80 à 100 cm de long pour 20 à 30 cm de large (découpée dans un vieux sac de course).

Il suffit de plier en 2 la bande de tissu dans le sens de la longueur et de la scotcher aux bouteilles, le tour est joué !



### Matériel

- 4 bouteilles plastiques identiques de 1,5 l (eau, soda, etc.)
- 1 chambre à air de vélo (adulte)
- 1 paire de ciseaux
- 1 agrafeuse + agrafes



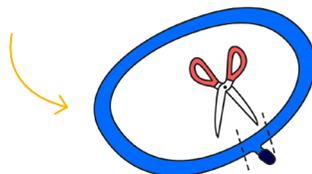
### Objectif

Fabriquer des plots pour concevoir des séances de motricité, courses, etc.

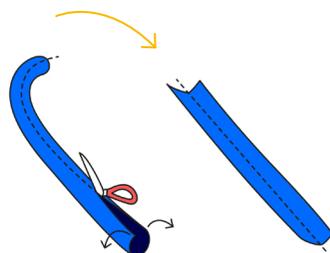
À partir de 6 ans

### À vos marques, prêts, partez !

- 1 Couper la chambre à air de part et d'autre de la valve pour ôter cette dernière.



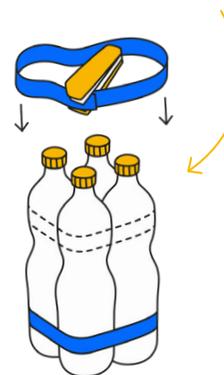
- 2 Ouvrir la chambre à air en deux dans la longueur et découper une bande en longueur.



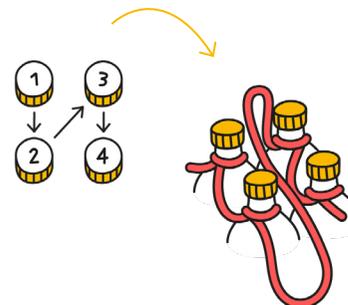
- 4 Remplir les bouteilles (eau, sable, gravier, etc.) et les disposer en carré.

- 5 Attacher les bouteilles avec deux sections de chambres à air agrafées.

*NB : la chambre à air doit être en tension pour maintenir les bouteilles serrées entre elles. Sa longueur sera donc inférieure au périmètre du plot. Essais pour réglage optimal conseillés.*



- 6 Pour la poignée de transport, prendre 1,60m de ficelle. Relier les bouteilles entre elles en les liant par les goulots (en dessinant un Z) et en laissant une large boucle entre les bouteilles 2 et 3.



### Variantes

Plots simples bas de signalisation :

- Utiliser une boîte de lait bébé (grand format avec couvercle) et la remplir avec du sable ou du gravier.

*NB : si vous trouvez que le bord intérieur est potentiellement coupant, protéger le bord (cf tuto 4).*

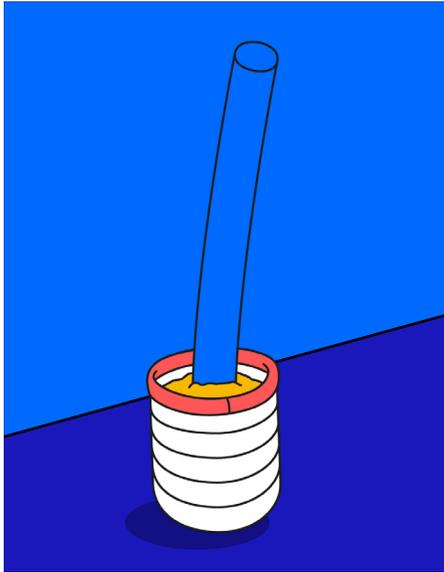
- Utiliser un seau à mayonnaise ou à fromage blanc (5L) en plastique avec couvercle et le remplir avec du sable ou du gravier.

### Usage

- Intérieur ou extérieur.

### Décoration

- Utiliser des bouteilles plastiques de couleur.
- Entourer chaque bouteille (ou plot) avec du papier peint ou papier à peindre.



### Matériel

- 1 boîte de conserve grand format
- 1 paire de gant
- 1 bande de chambre à air (longueur = périmètre de la boîte + 5 cm) ou de feutrine
- du sable (ou du gravier fin)
- 1 frite de piscine



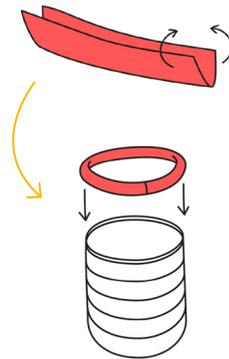
### Objectif

Réaliser des poteaux de slalom pour alimenter des parcours de motricité, courses, etc.

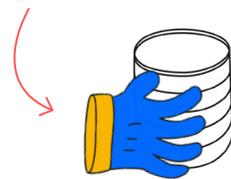
À partir de 6 ans

### À vos marques, prêts, partez !

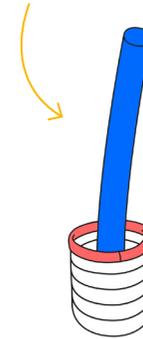
- 1 Entourer la chambre à air autour du côté ouvert de la boîte de conserve afin de neutraliser le bord coupant.



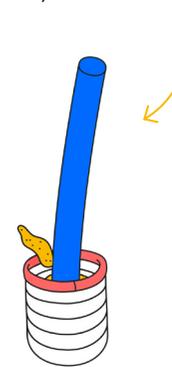
*NB : tant que le côté ouvert de la boîte n'est pas sécurisé, il est conseillé de manipuler celle-ci avec des gants.*



- 2 Prendre la frite verticalement et placer une extrémité dans la boîte.



- 3 Remplir la boîte avec le sable (la frite doit tenir seule).



### Variantes

Vous pouvez remplacer la boîte de conserve (et la chambre à air) par un contenant sans bord coupant. Par exemple :

- 1 petit seau en plastique (genre seau de plage pour enfant).
- 1 pot de fleur.

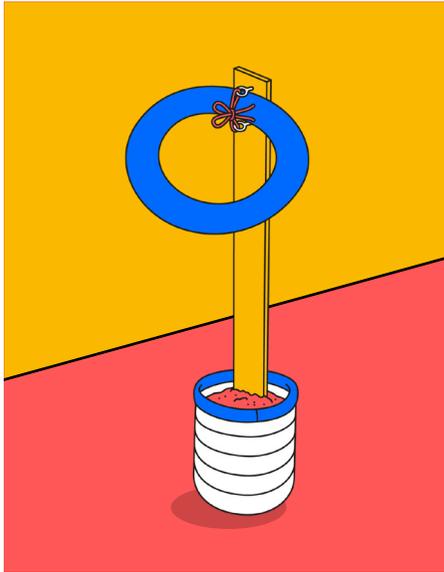
*NB : s'assurer de bien obturer le fond : avec un rond de carton par exemple, ou bien mettre le sable dans un contenant (type sac à café ou emballage de pain de mie) pour éviter une fuite.*

### Usage

- Intérieur ou extérieur.
- Ranger après usage dans un endroit sec et abrité.

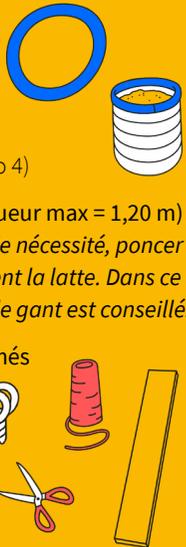
### Décoration

- Pour coller autour du pot, privilégier une matière plastifiée (toile cirée, bulgomme...), vous pourrez ainsi le poser même sur un sol humide.



### Matériel

- Cerceau (cf tuto 8)
- 1 plot (cf tuto 4)
- 1 latte (longueur max = 1,20 m)  
NB : En cas de nécessité, poncer préalablement la latte. Dans ce cas, le port de gant est conseillé.
- 2 pitons fermés
- Ficelle
- Ciseaux



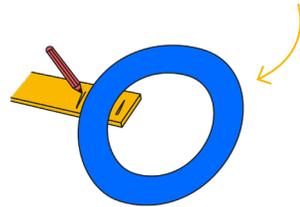
### Objectif

Réaliser un anneau amovible qui permettra aux enfants d'exprimer leur créativité en s'appropriant une activité de lance !

À partir de 6 ans

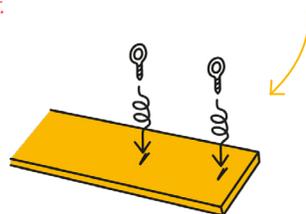
### À vos marques, prêts, partez !

- 1 Sur une des extrémités de la latte, à 5 cm du bord, placer le cerceau et faire une marque de part et d'autre à 1 cm.

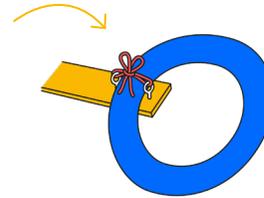


- 2 Retirer le cerceau. Visser les pitons, 1 par marque (il y aura donc un piton de part et d'autre du cerceau).

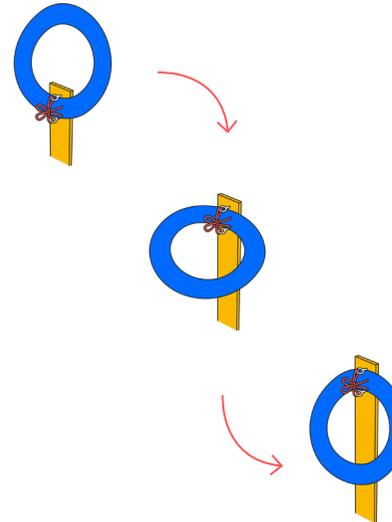
*NB : Il n'est pas conseillé que l'enfant réalise cette étape en autonomie. Pour tourner les pitons, vous pouvez vous aider en glissant un crayon dans l'anneau pour vous en servir comme «manche» pour visser.*



- 3 Replacer le cerceau et attacher solidement avec la ficelle et les pitons.

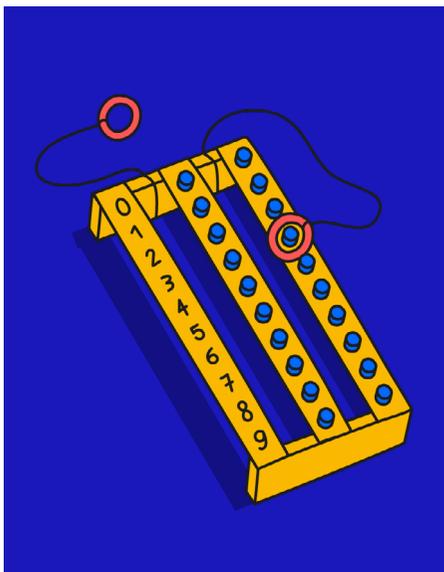


- 4 L'anneau peut être incliné selon différents angles, selon l'usage recherché.



### Usage

- Intérieur ou extérieur.
- Ranger après usage dans un endroit sec et abrité.



### Objectif

Fabriquer un marqueur de point pour suivre le score d'activités sportives ou de jeux ludiques (match de football dans la cour, tennis de table, balle au prisonnier etc.).

À partir de 6 ans

### À vos marques, prêts, partez !

- 1 Passer la palette au papier de verre pour éliminer les échardes.



### Matériel

- 1 palette de petite taille ayant au moins 3 lattes (ou une planche de bois)  
*Remarque : la longueur de la palette doit permettre de disposer 10 numéros ; la largeur doit permettre de disposer 1 numéro et 2 anneaux*
- 1 paire de gants de bricolage
- 2 anneaux de rideau en bois (ou en carton, plastique, etc.)
- Ficelle fine : dimension = 2 x (longueur de la palette + 15 cm)
- 20 bouchons en plastique (bouteilles d'eau ou de soda)
- 1 pistolet à colle chaude + bâtonnets de colle



- 2 Peindre la première latte les numéros de 0 à 9 dans l'ordre croissant.

*NB : Si vous disposez d'une palette plus grande, vous pouvez aller au delà de 9 (11 par exemple pour pouvoir tenir le score d'un match de tennis de table).*

*NB : Pour plus de qualité, l'usage de pochoir est conseillé.*

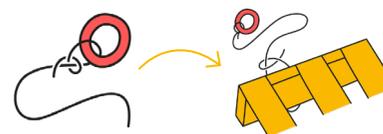


- 3 Sur la deuxième latte, coller un bouchon (dos contre le bois) en face de chaque numéro. Idem sur la troisième latte.

*Attention : la personne qui tient et colle les bouchons doit porter des gants pour prévenir le risque de brûlure.*



- 4 Couper la ficelle en deux parties égales et attacher chaque anneau à un morceau de ficelle, puis chaque morceau à la palette (de sorte que l'anneau puisse entourer chaque bouchon de sa colonne).



### Résultat

En fonction des besoins de l'activité pratiquée, vous pouvez compter les points de 2 équipes sur un même compteur (si le score maximum le permet), ou bien compter les points d'une seule équipe en utilisant la première colonne pour les dizaines et la seconde pour les unités.

### Variantes

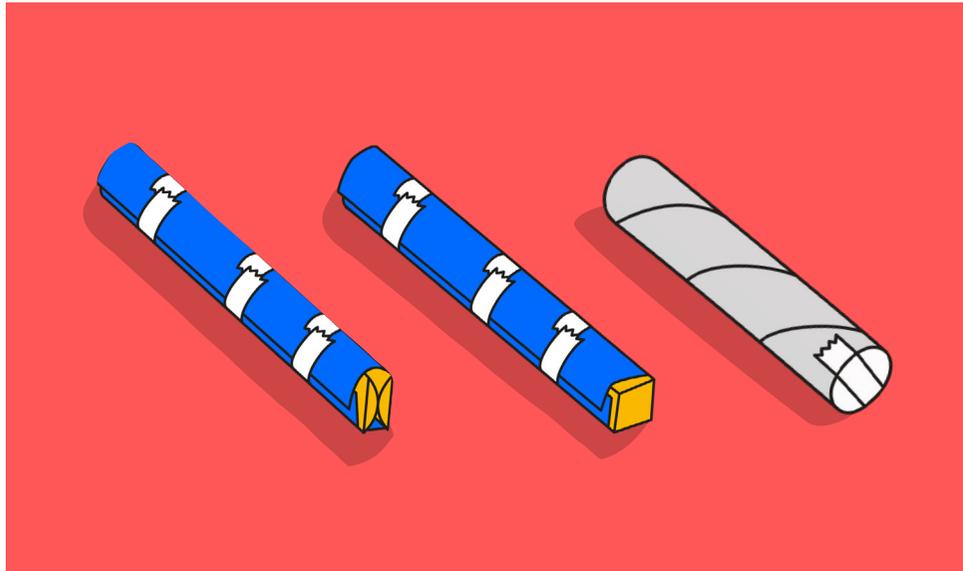
Remplacer les bouchons par :

- des tourillons, petites chevilles de bois (perçage de la palette nécessaire)
- des morceaux de bois (pieds de chaises, manches à balai ou autres) coupés vissés par l'arrière

Il est possible de visser les bouchons au lieu de les coller (taille de vis < épaisseur du support).

### Usage

- Intérieur ou extérieur.
- Ranger après usage dans un endroit sec et abrité.



## Matériel

### Option A

#### Plaque carton alvéolaire

- Plaque de carton alvéolaire (exemple : panneau publicitaire de magasin, panneau de brocante)
- Scotch

### Option B

#### Frite de piscine & tissu ou papier

- Frite de piscine
- Couteau de cantine à bout rond
- Scotch
- Ciseaux
- Morceau de papier peint ou bande de tissu
- Colle à papier

### Option C

#### Rouleau de carton et sable

- Rouleau de carton (essuie-tout)
- Carton (boîte à chaussures)
- Scotch
- Ciseaux
- Sable

## Objectif

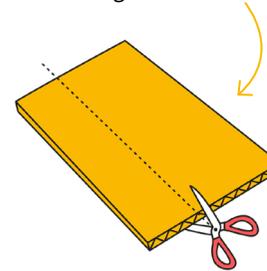
Réaliser des témoins pour dynamiser des épreuves sportives en relais.

À partir de 6 ans

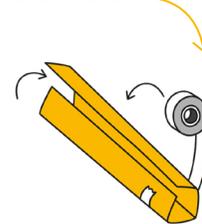
## À vos marques, prêts, partez !

### Option A

- 1 Découper un morceau de carton alvéolé de 30cm de long.

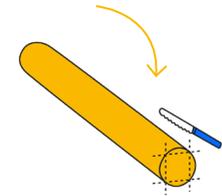


- 2 Rouler et scotcher.

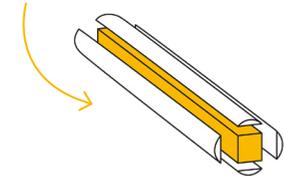


### Option B

- 1 Couper un morceau de frite d'environ 30 cm.

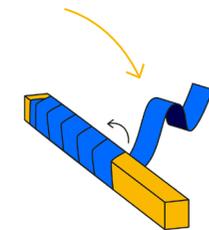


- 2 Avec le couteau, découper un parallépipède rectangle dans le cœur de la frite.



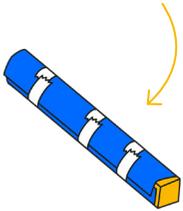
### Possibilité 1 : Avec le cœur de la frite

- 3 Entourer le morceau avec la bande de tissu.



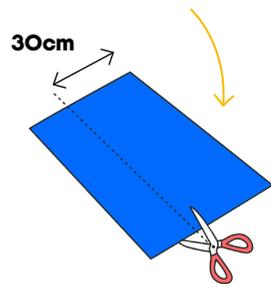
## Suite...

- 4 Scotcher pour fixer le tissu.

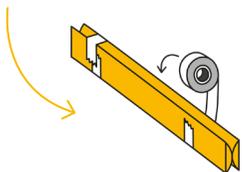


**Possibilité 2 :**  
Avec les chutes de frite

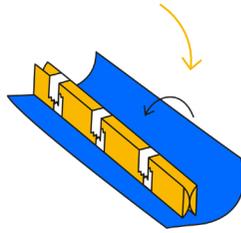
- 3 Couper une bande de papier peint de 30cm de largeur.



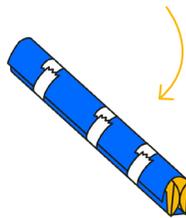
- 4 Positionner les 2 morceaux de frite l'un contre l'autre et scotcher en 3 points pour assurer le maintien.



- 5 Rouler la pièce dans le papier peint.

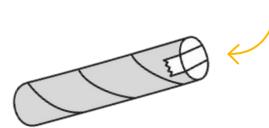


- 6 Coller et scotcher sur la longueur du collage pour doubler celui-ci.

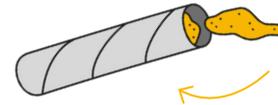


## Option C

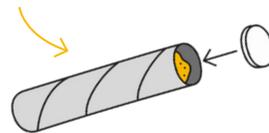
- 1 Couper 2 ronds de carton d'un diamètre égal à celui du tube.  
2 Poser un rond d'un côté du tube et scotcher celui-ci pour obstruer le tube.



- 3 Garnir de sable sec plus ou moins tassé (modifie le poids).



- 4 Fermer l'autre côté du tube avec le deuxième rond de carton et du scotch.



## Option D

- 1 Chercher d'autres supports : section de manche à balai ou de tringle à rideau, etc. Votre défi : trouver d'autres matériaux.

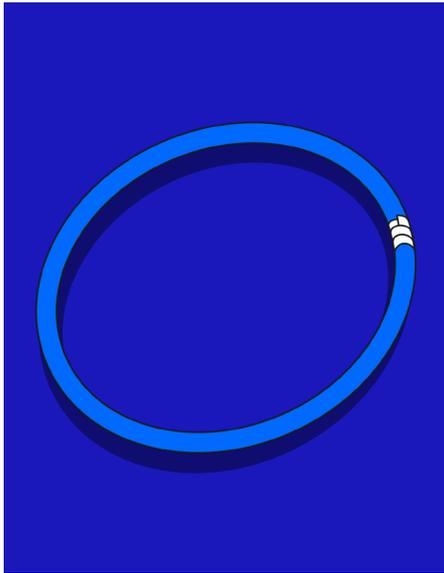
*NB : Selon l'usage ou le public, attention à la dureté des matériaux utilisés.*

## Usage

- Intérieur (tous) ou extérieur (modèle 1).
- Ranger après usage dans un endroit sec et abrité.

## Décoration

Selon les matériaux, vous pouvez les peindre (peinture à l'eau + vernis à l'eau pour extérieur), les colorier aux feutres (indélébiles de préférence), ajouter une bande de séparation au milieu (ruban adhésif de couleur), entourer de scotchs de différentes couleurs, bandes de ruban collées, entourer de laine(s) et coller/scotcher, etc.



### Matériel

- Pneu de vélo (différents diamètres et épaisseurs possibles)
- ou
- Tuyau d'arrosage + 1 morceau de bois + scotch
- ou
- Frite de piscine + 1 morceau de bois + scotch

### Objectif

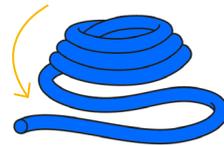
Fabriquer des cerceaux pour animer des jeux de lancer et des parcours de mobilité au sol.

À partir de 6 ans

### À vos marques, prêts, partez !

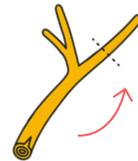
#### Modèle avec « tuyau »

- 1 Couper la longueur de « tuyau » correspondant au périmètre du cerceau voulu.

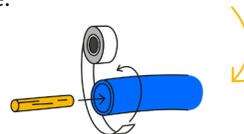


- 2 Couper un petit morceau de bois (ramassé dehors) de 3 à 5 cm de long.

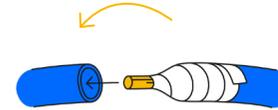
*NB : plus le diamètre du bois correspond au diamètre intérieur du tuyau, mieux c'est.*



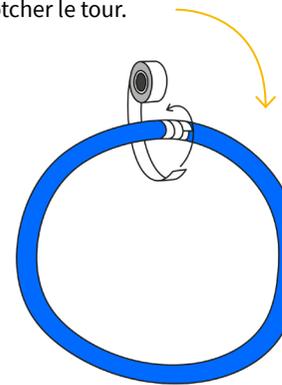
- 3 Enfoncer à moitié le morceau de bois dans l'une des extrémités du tuyau. Scotcher celle-ci pour éviter qu'il ne coulisse.



- 4 Enfoncer l'autre extrémité du tuyau autour de la partie de bois visible.

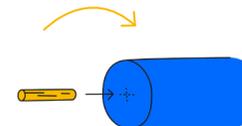


- 5 Scotcher le tour.



#### Modèle avec frite

Même procédé que pour le modèle avec « tuyau », excepté que le morceau de bois est à planter dans la frite.

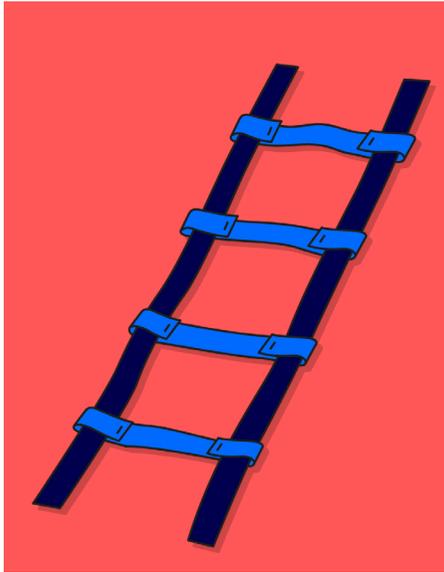


### Usage

- Intérieur ou extérieur.
- NB : pour un usage en extérieur, éviter les entourages en papier.*
- Ranger après usage dans un endroit sec et abrité.

### Décoration

- Peinture acrylique (pinceau ou bombe).
- Papier mâché.
- NB : Vernir les pièces avec un vernis à l'eau pour extérieur permet de protéger plus durablement la peinture et protège davantage de l'eau (flaque dans la cour, etc.).*



### Objectif

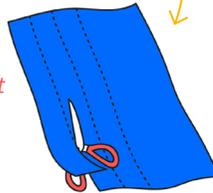
Fabriquer une échelle de sol avec intervalles ajustables pour parcours de motricité ou épreuve d'agilité lors d'un cross, etc.

À partir de 6 ans

### À vos marques, prêts, partez !

- 1 Dans la chambre à air ou dans le tissu, découper autant de bandes que de barreaux souhaités.

*NB : la longueur d'une bande doit correspondre à l'écart entre les montants (largeur du barreau) + (2 x 7cm).*



### Matériel

- 2 longueurs de sangle tissée (une grande coupée en deux)

ou

- 2 manches à balais (ou tringles à rideau, lattes de sommier, lames de parquet, ...)

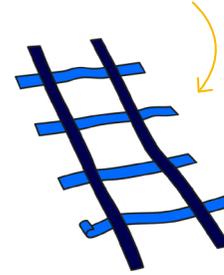
*NB : dans ce cas, il est préférable de réaliser la découpe à la place des enfants en amont de l'atelier.*

ou

- 2 bandes de tissu (largeur = ±3 cm)
- Bandes de tissu ou de chambre à air (largeur = ±3 cm)
- Ciseaux
- Agrafeuse & agrafes

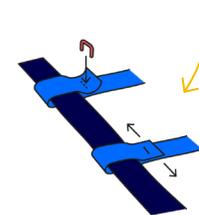


- 2 Disposer les montants à plat, à l'écart souhaité.



- 3 Pour chaque barreau, prendre une bande de chambre à air/tissu, entourer une extrémité autour d'un montant,agrafer.

*NB : vous pouvez aussi entourer la partie agrafée de scotch pour protéger chaque bande.*

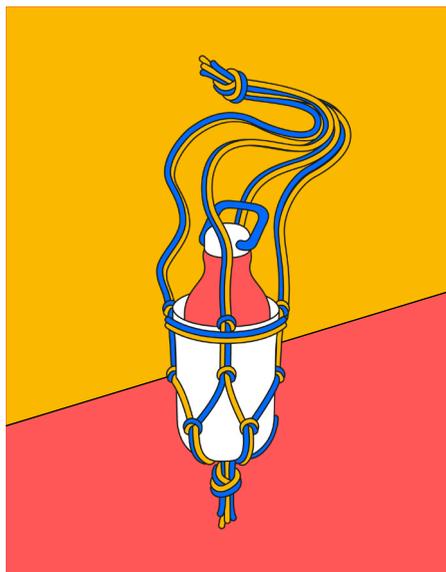


- 4 Entourer l'autre extrémité autour de l'autre montant etagrafer aussi. Ainsi, les barreaux restent mobiles et ajustables selon l'exercice.

### Usage

- Intérieur ou extérieur.

*NB : pour un usage extérieur, s'assurer que le sol soit sec ou utiliser des montants et des traverses imperméables (ex. : manches à balais et chambre à air) Ranger après usage dans un endroit sec et abrité.*



### Matériel

- 1 gourde (pour modèle) 
- 1 bouteille plastique (d'un diamètre légèrement supérieur à celui de la gourde) 
- Ciseaux 
- 2 anciens t-shirt ou 2 tissus à découper de couleurs différentes 

### Objectif

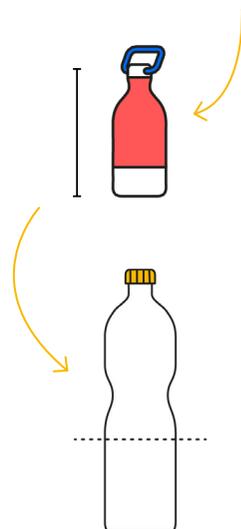
Fabriquer un porte-gourde individuel pour encourager l'usage de contenants réutilisables et sensibiliser les jeunes à apporter leur propre gourde plutôt que des bouteilles en plastique jetable.

À partir de 9 ans

### À vos marques, prêts, partez !

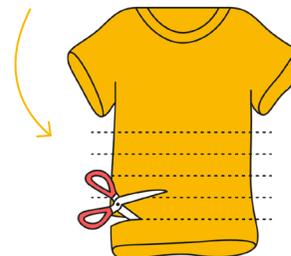
Remarque préalable : Pour l'ensemble de la réalisation, il est conseillé de travailler sur une surface plate pour plus de facilité.

- 1 Mesurer la hauteur de la gourde. Reporter cette mesure sur la bouteille en prenant le fond pour référence. Couper la bouteille 5 cm en dessous de la marque que vous venez de reporter.



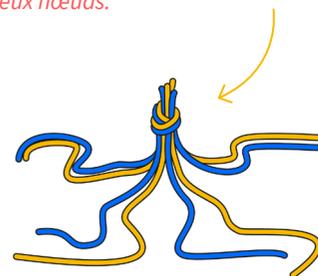
- 2 Dans le sens de la longueur, dans chaque t-shirt/tissu, découper 4 bandes de 2cm de large et de 1m de long (soit 8 bandes ; 4 de chaque couleur).

*NB : si une bande découpée est de longueur inférieure à 1m, couper plus de bandes (de même couleur) et les nouer entre elles.*

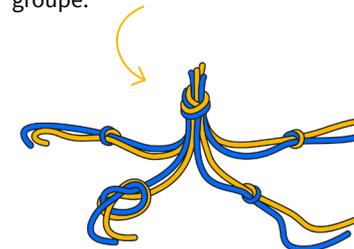


- 3 Les regrouper et les nouer entre elles avec un seul nœud à une extrémité. Séparer les bandes en les disposant 2 par 2 (une de chaque couleur par binôme) en 4 groupes.

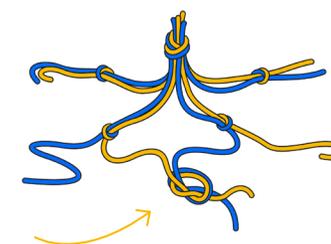
*NB : pour plus de facilité, il est possible de scotcher chaque groupe à la table entre deux nœuds.*



- 4 Commencer par le 1er groupe : nouer ensemble les 2 bandes à 8 cm maximum du nœud d'extrémité. Recommencer à l'identique pour chaque groupe.



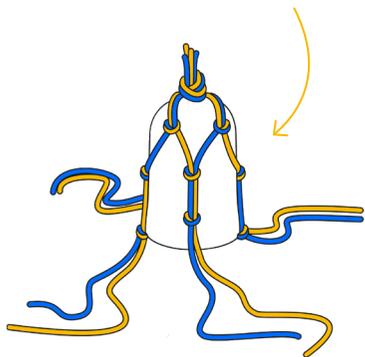
- 5 Séparer à nouveau les groupes sans chevauchement. Prendre dans un groupe, une bande d'une couleur et dans le groupe voisin, une bande de l'autre couleur. Les nouer ensemble, en prenant toujours 8cm de distance avec les nœuds réalisés lors de l'étape 4.



- 6 Recommencer pour les autres bandes en associant une bande d'une couleur d'un groupe avec une bande de l'autre couleur de l'autre groupe.

## Suite...

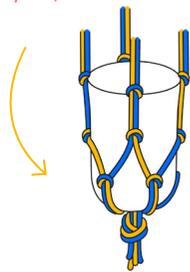
- 7** Séparer les nouveaux groupes ainsi formés comme précédemment, toujours sans chevauchement.
- 8** Retourner la bouteille, partie découpée contre la table. Enfiler le macramé autour de la bouteille, le nœud de l'extrémité prenant appui sur le milieu du fond de la bouteille. Répartir les 4 groupes autour de la bouteille en formant une croix.



- 9** Retourner la bouteille en rassemblant les 8 bandes ensemble vers l'ouverture. Penser à bien maintenir la bouteille lors de la manipulation.

*NB : Si la dernière rangée de nœud ne tombe pas à moins d'1cm de la découpe de la bouteille, refaire une série de nœud, à plat, toujours en croisant par couleurs 2 à 2 comme précédemment.*

*Remettre le macramé sur la bouteille (cf. étape 8).*



- 10** Dans le t-shirt/tissu, découper une autre bande de ±50cm. Nouer cette dernière sous la dernière rangée de nœuds du macramé pour maintenir celui-ci sur la bouteille.
- 11** Remplir la gourde et la mettre dans le porte-gourde.

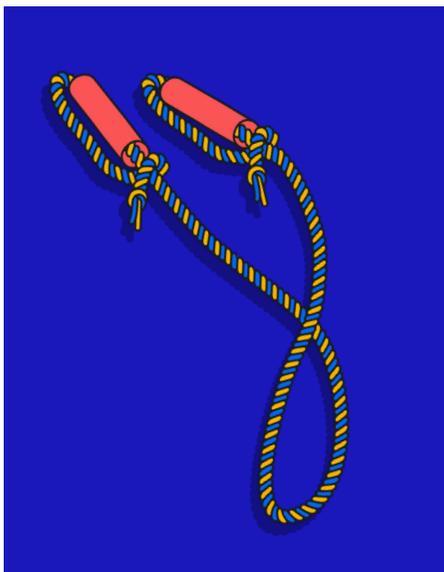
- 12** Régler la longueur des bandes à la hauteur souhaitée et les nouer ensemble.

*NB : si les bandes sont trop longues, les couper après le nœud d'arrêt, si elles sont trop courtes, couper d'autres bandes dans les t-shirts/tissus restant et les nouer à celles du macramé pour les prolonger.*



## Décoration

- Vous pouvez ajouter : des perles à chaque nœud, privilégier une bouteille colorée, entourer la bouteille avec du papier collé ou mâché décoré, etc.



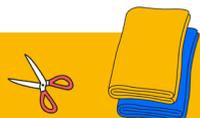
### Matériel

- Ciseaux
- 2 draps (taille enfant ou adulte) de couleurs différentes.

*NB: Vous pourrez réaliser plusieurs cordes à sauter avec ces draps (le nombre variera en fonction de la taille des draps et de la longueur souhaitée de la corde)*

- Gaine ou tuyau plastique rigide ou semi-rigide (2 x 15 cm, diamètre intérieur = 1 à 2 cm, diamètre extérieur = adapté à la taille des mains qui vont l'utiliser)

*NB : couper le tuyau demande l'utilisation d'une scie (à métaux de préférence) et il est donc préférable de réaliser cette étape en amont de l'atelier sans les enfants*



### Objectif

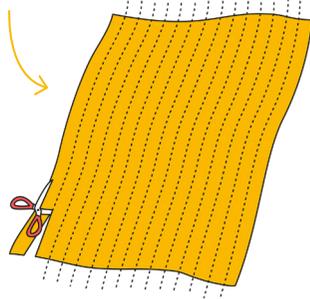
Fabriquer une corde à sauter pour jouer dans la cour de récréation ou travailler la vitesse, le sens du rythme ou la coordination.

À partir de 9 ans

### À vos marques, prêts, partez !

#### Corde

- 1 Découper dans chaque drap des bandes de toute la longueur et de 2 à 4 cm de largeur. Il faut au moins 3 m de chaque couleur (longueur finale de la corde est de 2,50 m).



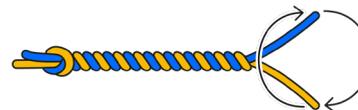
- 2 Prendre une bande de chaque couleur et les nouer entre elles à une extrémité. Maintenir le nœud en le fixant (à une poignée, en le scotchant à une table, en demandant à quelqu'un de le tenir sans lâcher jusqu'au bout du tuto, etc).

- 3 Prendre une bande du premier drap, la tourner bien serrée sur elle-même dans un sens sur 5 cm. Sans la lâcher, prendre une bande de l'autre drap et la tourner bien serrée sur elle-même dans le même sens que la précédente, également sur 5 cm.

- 4 Tout en les maintenant, tourner ensemble les deux bandes sur elles-mêmes dans le sens opposé, sur toute la longueur de ce qui a été torsadé dans l'étape précédente (5 cm). Recommencer ces deux opérations (torsade de chaque bande sur elle-même + torsade des bandes entre-elles).

*NB : lorsque vous êtes à 10cm de la fin d'une bande, faire un raccord en double-nouant très serré l'extrémité non encore torsadée de celle-ci avec une nouvelle bande de tissu de la même couleur.*

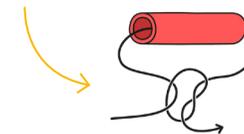
- 5 Poursuivre l'alternance des opérations jusqu'à obtenir une corde d'environ 2,50m.



- 6 Lorsque le tressage est fini, nouer les deux extrémités des deux dernières bandes entre elles.

### Poignée

- 1 Prendre un morceau de tuyau, passer la corde à travers et revenir par dessus le tuyau pour le double-nouer.



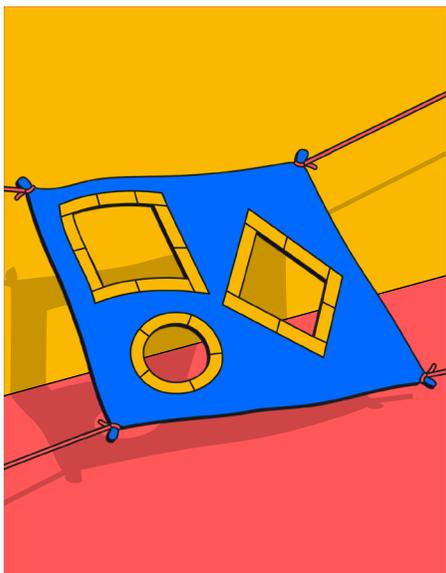
- 2 Faire pareil à l'autre extrémité de la corde avec le second morceau de tuyau.

*NB : avant de nouer la deuxième extrémité autour de la poignée, régler la longueur de la corde. Idéalement, elle doit être égale à 2 fois la distance séparant l'aisselle du pied de l'élève.*

*NB : pour plus de confort, glisser les nœuds dans les poignées.*

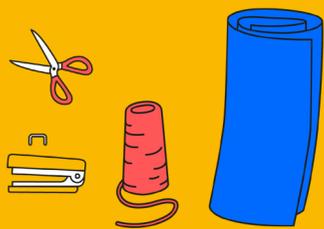
### Usage

- Intérieur ou extérieur par temps sec.
- Ranger après usage dans un endroit sec et abrité.
- NB : si le tissu est mouillé (contact avec un sol humide...), le faire sécher avant rangement (risque de moisissure).
- Attention lors de la pratique, l'usage peut être altéré, plus difficile, si le tissu est trop humide.



### Matériel

- 1 toile cirée (ou 1 bâche) un peu épaisse (type bulgomme)
- Ciseaux
- Agrafeuse + agrafes ou colle
- Ficelle



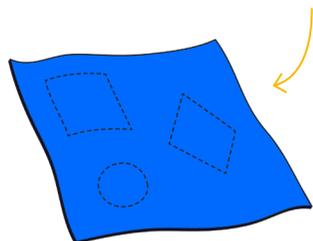
### Objectif

Fabriquer un panneau proposant différentes cibles pour jeux ou épreuves de lancer de balle ou ballon.

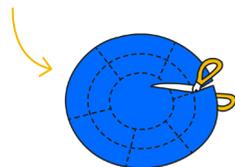
À partir de 6 ans

### À vos marques, prêts, partez !

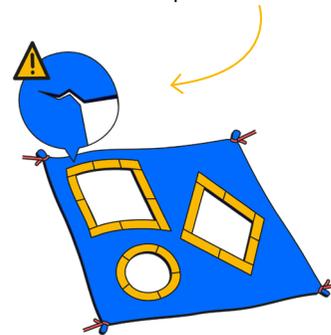
- 1 A l'envers de la toile cirée, dessiner les formes des trous (rond, carré, losange). Découper en suivant les tracés.



- 2 Dans les chutes formées par le pli de la toile, découper des bandes en suivant la forme de la chute : arcs de cercle pour le disque, bandes ou angles droit pour les autres.



- 3 A l'endroit de la toile, agraffer/coller les morceaux découpés autour des formes correspondantes (inverser les sens) pour renforcer la toile et éviter les déchirures autour des découpes.



- 4 Découper 4 longueurs de ficelle et attacher chacune à un coin de la toile.

*NB : si vous préférez trouser pour passer la ficelle, pour chaque trou, couper 2 épaisseurs de toile, collez-les de part et d'autre de l'emplacement du trou et percez l'ensemble avec précaution pour ne pas déchirer la toile.*



### Décoration

- Vous pouvez peindre ou dessiner sur la toile.

*NB : faire des essais préalables, chaque support réagissant différemment.*

*Dans ce cas, l'usage en extérieur ne sera possible que par temps sec ; vernir la toile aurait pour effet de la rigidifier, ce qui n'est pas pratique.*



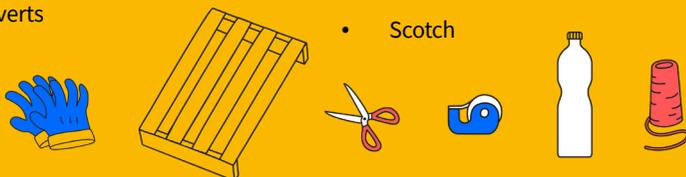
### Objectif

Fabriquer un panneau proposant différentes cibles pour jeux ou épreuves de lancer de balle ou ballon.

À partir de 6 ans

### Matériel

- 1 palette (il faut un espace entre les lattes pour nouer certaines pièces)
- Papier de verre + gants
- NB : tant que la palette n'est pas poncée, utiliser des gants pour la manipuler.*
- Casseroles (différentes tailles) avec poignée (si possible avec un trou)
- Pitons ouverts



- Boîte de conserve  
*NB : les préparer comme pour la base du poteau (cf tuto 4)*
- Pots de fleur en plastique (différentes tailles)
- Bouteille d'eau (2l ou plus)
- Ficelle ou bandes de tissus
- Ciseaux
- Scotch

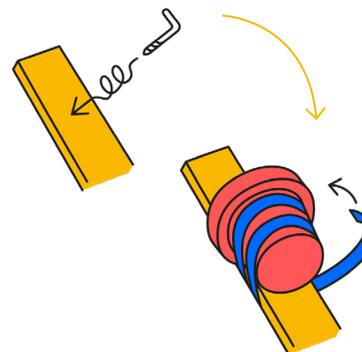
### À vos marques, prêts, partez !

- 1 Répartir les différents contenants sur la palette.

*NB : Vous pouvez utiliser d'autres contenants rigides et à fond fermé, en prenant soin, quel que soit ce dernier, qu'il ne soit pas facilement cassable (éviter le verre quelle que soit l'épaisseur) et de pouvoir facilement récupérer la balle avec une main (elle doit pouvoir aller dans le contenant sans toucher les bords).*

- 2 Fixer ces derniers, soit avec un piton (casserole à manche à trou), soit en entourant le contenant avec de la ficelle ou une bande de tissu pour le maintenir plaqué contre la palette.

*NB : le jeu est vertical, mais vous pouvez travailler sur une surface plate pour fixer les éléments, décorer, etc.*



### Décoration

- Vous pouvez peindre la palette (après ponçage) avant de disposer les contenants et décorer ceux-ci (peinture, papier collé, etc.).

*NB : faire des essais préalables, chaque support réagissant différemment.*



**SOP**  
SEMAINE OLYMPIQUE  
& PARALYMPIQUE

