

## Organisation générale

Journée en deux parties : matinée athlétisme ; début d'après-midi en activités libres puis journée qui se termine par une activité jeux collectifs.

### Matinée : rencontre athlétisme

8 ateliers :

- ♦ Course de vitesse
- ♦ Lancer loin
- ♦ Lancer précis
- ♦ Saut en longueur
- ♦ Multi bonds
- ♦ Courses de relais
- ♦ Courses à cloche-pied
- ♦ Courses à pieds joints

2 classes de 26 élèves chacune : 52 enfants

4 équipes de 6 et 4 équipe de 7 : 3/4 enfants de chacune des deux classes

Équipes mixtes.

Dans le cas des équipes de 7 joueurs, lors de la comptabilisation des scores, seuls les 6 meilleurs scores seront pris en compte.

De 10h00 à 12h30, soit 30 min par atelier (temps de changement d'atelier compris).

### Après-midi : jeux libres suivis d'un jeu collectif

Pause déjeuner à partir de midi et demi.

Temps libre jusqu'à 15h00.

Proposition de jeux collectifs de 15h00 à 16h00 :

- ♦ Poules, renards, vipères
- ♦ Ballon prisonnier
- ♦ Balle assises
- ♦ Éperviers déménageurs

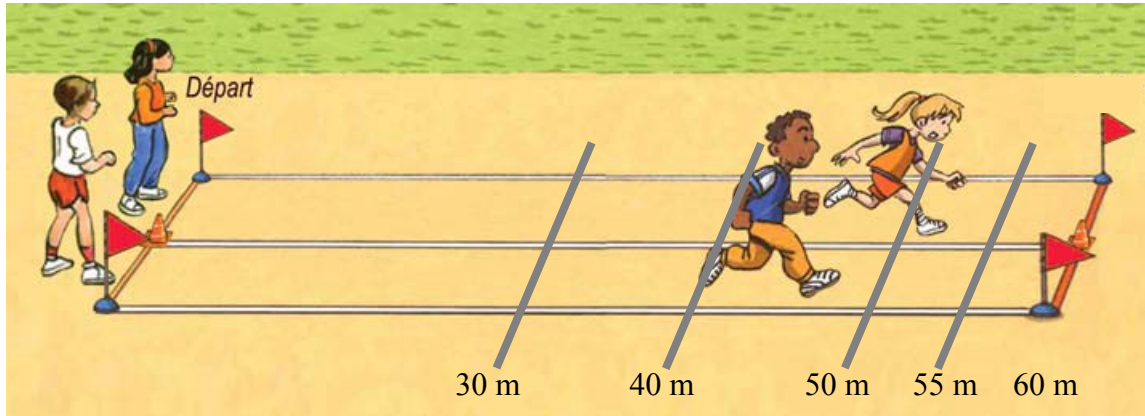
Jeux à se répartir entre les accompagnateurs.

### Récapitulatif des barèmes pour les ateliers athlétisme

	COURSE DE VITESSE 10 sec	COURSE DE RELAIS 25 sec	COURSE À CLOCHE-PIEDS 5 sec	COURSE À PIEDS JOINTS 10 m	LANCER LOIN 20 m	LANCER PRÉCIS Pari sur le cerceau réussi	SAUT EN LONGUEUR	MULTIBONDS 3 bonds enchainés
1 point	30 m	5 traversées	8 m	6 sec	3 jets	1 <sup>er</sup> cerceau	1 m	4 m
2 points	40 m	6 traversées	10 m	5 sec	2 jets	2 <sup>ème</sup> cerceau	1,20 m	5 m
3 points	50 m	7 traversées	12 m	4 sec	1 jet	3 <sup>ème</sup> cerceau	1,30 m	5,50 m
4 points	55 m	8 traversées	14 m			4 <sup>ème</sup> cerceau	1,40 m	6 m
5 points	60 m		15 m			5 <sup>ème</sup> cerceau		

Descriptifs des ateliers athlétisme

Course de vitesse



Exemple de l'activité, à 2 équipes

**But de l'activité :**

**Courir le plus loin possible en 10 sec.**

La distance comptabilisée est la dernière franchie avant le terme des 10 sec.

**Déroulement :**

Position de départ : debout, pieds décalés, regard orienté vers l'arrivée.

Le départ est donné comme suit :

« A vos marques ! »



« Prêts ! »



« Top ! »



Si un coureur part avant le « top », il y a faux départ. On donne un nouveau départ.

**Sécurité :**

Les équipiers du coureur sont derrière lui, dans les cerceaux d'attente.

On revient au départ en marchant sur le côté de l'atelier.

Attention : laisser l'arrivée dégagée.

**Barème :**

- 1 point pour 30 m
- 2 points pour 40 m
- 3 points pour 50 m
- 4 points pour 55 m
- 5 points pour 60 m

**Comptabilisation des scores :**

Faire quelques essais d'entraînement.

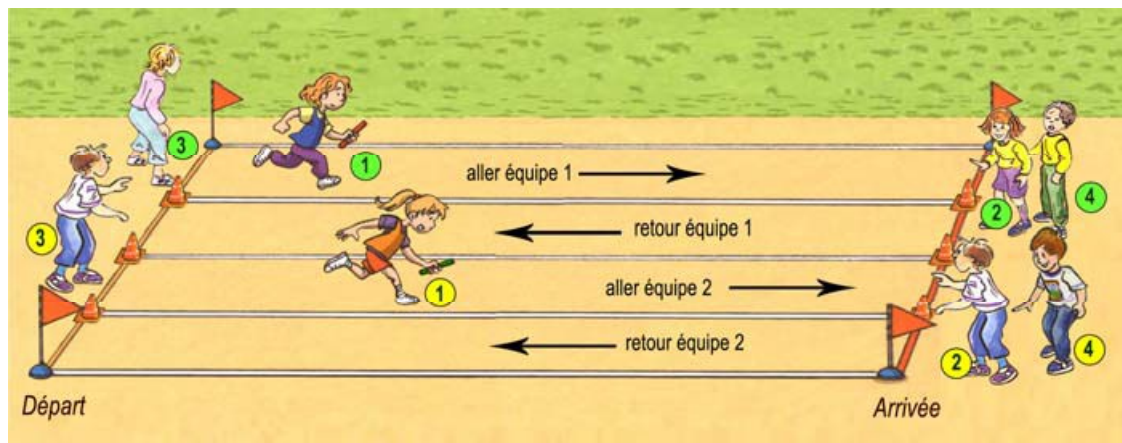
Selon le temps disponible : faire 2 ou 3 passages réels chacun, et ne comptabiliser que le meilleur des passages sur la feuille de scores.

**Matériel :**

- 1 chronomètre
- 1 décamètre
- 5x2 = 10 plots
- 1 cerceau (départ)
- 6 cerceaux (attente)

Descriptifs des ateliers athlétisme

Course de relais



Exemple de l'activité, à 2 équipes

**But de l'activité :**

Faire le plus de traversées possible en équipés, en 25 sec.

La traversée finale, non complète, n'est pas comptabilisée.

**Déroulement :**

3 enfants de chaque côté (3 et 4, si équipe de 7).

Position de départ : debout, pieds décalés, regard orienté vers le partenaire en face.

Le départ est donné comme suit :

« A vos marques ! »



« Prêts ! »



« Top ! »



Si le premier coureur part avant le « top », il y a faux départ. On donne un nouveau départ.

**Sécurité :**

Attention : laisser l'arrivée dégagée.

**Barème :**

5 traversées = 1 point

6 traversées = 2 point

7 traversées = 3 points

8 traversées = 4 points

(voir plus si nécessaire)

**Comptabilisation des scores :**

Faire 2 ou 3 essais d'entraînement.

Selon le temps disponible : faire 2 ou 3 passages réels, et ne comptabiliser que le meilleur des passages sur la feuille de scores.

**Matériel :**

2 couloirs au sol de 15 m chacun

2 cerceaux de chaque côté (départ)

3 cerceaux d'attente de chaque côté

1 chronomètre

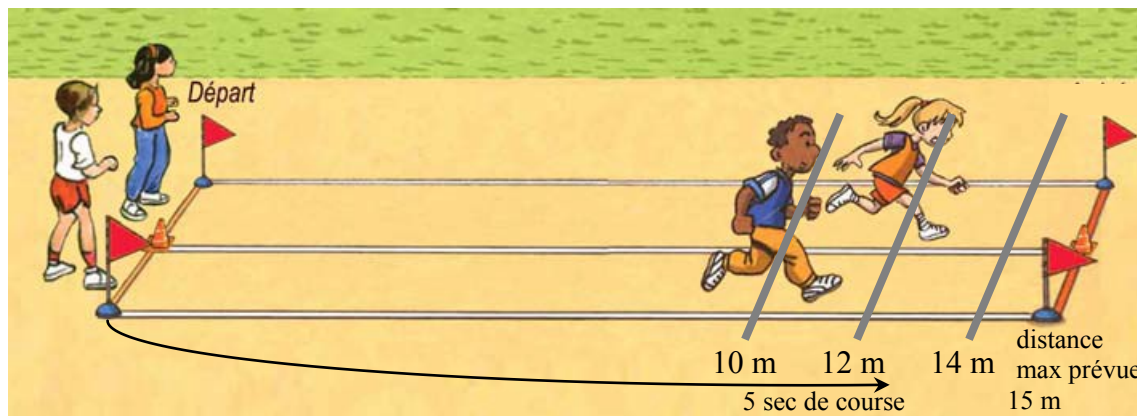
1 décamètre

1 témoin

## Descriptifs des ateliers athlétisme

### Course à clochepied

Le dispositif matériel est identique à celui de la course de vitesse, sauf que la traversée se fait à clochepied.  
Rappel : dispositif de la course de vitesse =



Exemple de l'activité, à 2 équipes

#### But de l'activité :

#### Parcourir la plus longue distance en 5 sec.

Pendant la course, il est interdit de reprendre de l'élan en repassant à pied joint ou en enchainant sur une autre jambe = toute course entamée sur un pied doit se terminer sur le même, sans aucune autre prise d'élan ou d'équilibre.

#### Déroulement :

Laisser une zone d'élan, à l'appréciation de chacun des enfants. Le cerceau de départ matérialise le début du clochepied.

Le départ est donné comme suit :

« A vos marques ! »



« Prêts ! »



« Top ! »



Si un coureur part avant le « top », il y a faux départ. On donne un nouveau départ.

#### Sécurité :

Les équipiers du coureur sont derrière lui, dans les cerceaux d'attente.

On revient au départ en marchant sur le côté de l'atelier.

Attention : laisser l'arrivée dégagée.

#### Barème :

- 1 point pour 8 m
- 2 points pour 10 m
- 3 points pour 12 m
- 4 points pour 14 m
- 4 points pour 15 m

#### Comptabilisation des scores :

Faire 2 ou 3 essais d'entraînement.

Selon le temps disponible : faire 2 ou 3 passages réels, et ne comptabiliser que le meilleur des passages sur la feuille de scores.

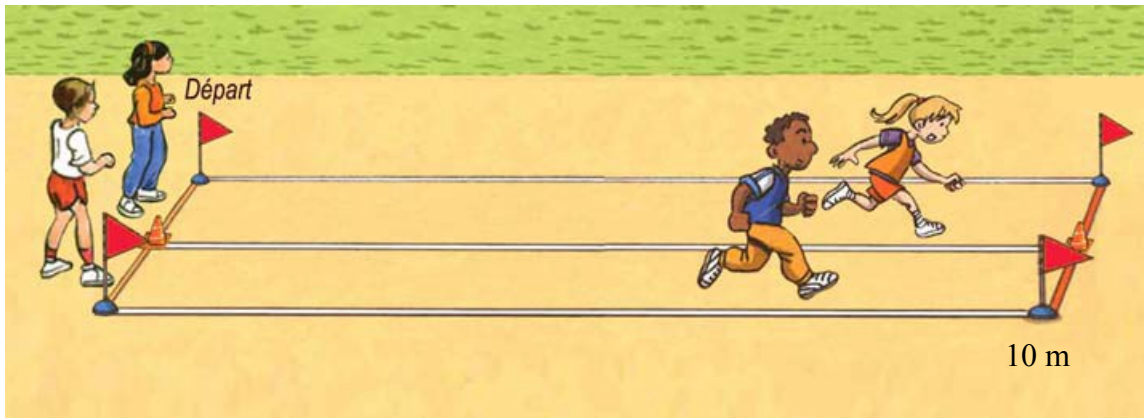
#### Matériel :

- 1 chronomètre
- 1 décamètre
- 4x2 = 8 plots
- 1 cerceau (départ)
- 6 cerceaux (attente)

## Descriptifs des ateliers athlétisme

### Course à pieds joints

Le dispositif matériel est identique à celui d'une course de vitesse, sauf que la traversée se fait à pieds joints.



Exemple de l'activité, à 2 équipes

#### But de l'activité :

**Parcourir 10 m à pieds joints le plus vite possible.**

Pendant la course, il est interdit de reprendre de l'élan par un sautillerment : les bonds à pieds joints doivent s'enchaîner.

#### Déroulement :

Laisser une zone d'élan, à l'appréciation de chacun des enfants. Le cerceau de départ matérialise le début du pieds joints.

Le départ est donné comme suit :

« A vos marques ! »



« Prêts ! »



« Top ! »



Si un coureur part avant le « top », il y a faux départ. On donne un nouveau départ.

#### Sécurité :

Les équipiers du coureur sont derrière lui, dans les cerceaux d'attente.

On revient au départ en marchant sur le côté de l'atelier.

Attention : laisser l'arrivée dégagée.

#### Barème :

1 point pour 6 sec

2 points pour 5 sec

3 points pour 4 sec

#### Comptabilisation des scores :

Faire 2 ou 3 essais d'entraînement.

Selon le temps disponible : faire 2 ou 3 passages réels, et ne comptabiliser que le meilleur des passages sur la feuille de scores.

#### Matériel :

1 chronomètre

1 décamètre

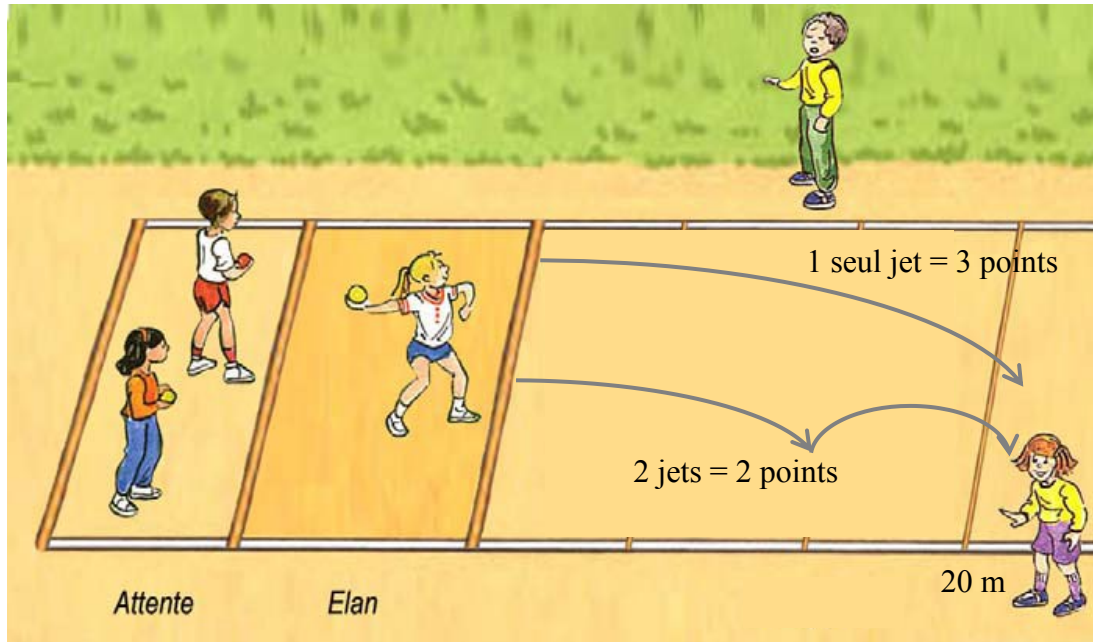
2 plots (arrivée)

1 cerceau (départ)

6 cerceaux (attente)

Descriptifs des ateliers athlétisme

Lancer loin



**But de l'activité :**

Lancer au-delà de la ligne des 20 m en moins de jets possible.

Si 2 ou 3 jets sont nécessaires, le 2<sup>ème</sup> lancer se fait exactement à l'endroit où est tombé le premier jet (ne pas tenir compte de la balle qui roule donc). Pareil pour le 3<sup>ème</sup> jet.

**Déroulement :**

Laisser une zone d'élan, à l'appréciation de chacun des enfants. Le cerceau de départ matérialise la zone de lancer.

Pendre son élan et faire un lancer. Vérifier la zone précise où tombe la balle pour le cas où un autre lancer serait nécessaire.

Le lancer se fait à une main, en cloche par-dessus la tête (pas par-dessous).

Si un lanceur, déséquilibré ou de façon volontaire, sort de son cerceau en lançant, ou sort du cerceau vers l'avant, l'essai est non valable.

**Sécurité :**

Les équipiers du lanceur sont derrière lui, dans les cerceaux d'attente.

On ne se déplace que sur le côté de l'atelier.

**Barème :**

1 jet pour 20 m = 3 points

2 jets pour 20 m = 2 points

3 jets pour 20 m = 1 point

**Comptabilisation des scores :**

Faire 2 ou 3 essais d'entraînement.

Selon le temps disponible : faire 2 ou 3 passages réels, et ne comptabiliser que le meilleur des passages sur la feuille de scores.

**Matériel :**

2 plots (ligne de fond)

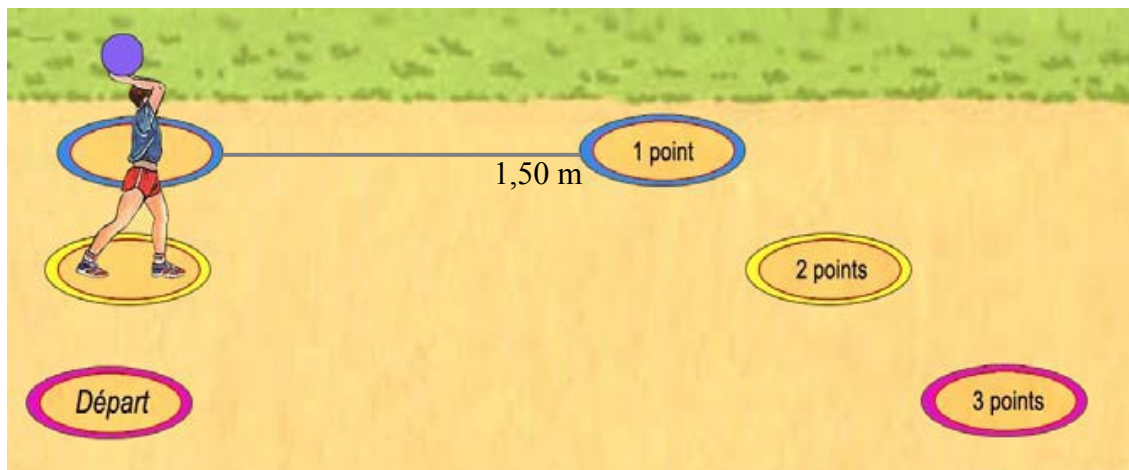
1 cerceau (zone de lancer)

6 cerceaux d'attente

2 balles : 1 pour le lanceur, 1 en transit

## Descriptifs des ateliers athlétisme

## Lancer précis

**But de l'activité :**

**Parier sur le cerceau qu'on souhaite atteindre puis lancer. Si pari réussit, on marque le nombre de points affectés au cerceau.**

**Déroulement :**

La balle doit tomber dans le cerceau.

Un rebond qui amènerait la balle dans le cerceau ne compte pas.

Chaque lanceur a droit à 3 essais pour réussir son pari.

Une balle qui tombe sur le bord du cerceau compte si la balle roule à l'intérieur du cerceau, mais ne compte pas si elle roule à l'extérieur.

Si le pari est échoué, l'enfant devra tenter le cerceau juste avant et le réussir, avant de pouvoir retenter le pari de départ.

Exemple : pari à 2 points

3 essais échoués → il faut alors réussir (en 3 essais max) le pari à 1 point avant de retenter le pari à 2.

**Sécurité :**

Les équipiers du lanceur sont derrière lui, dans les cerceaux d'attente.

Attention aux collisions : un enfant ne peut sauter que lorsque le précédent a quitté l'aire de réception ! On revient au point de départ en marchant et en contournant l'atelier par le côté.

**Barème :**

1 point pour le premier cerceau

2 points pour le 2<sup>ème</sup> cerceau

3 points pour le 3<sup>ème</sup> cerceau

4 points pour le 4<sup>ème</sup> cerceau

5 points pour le 5<sup>ème</sup> cerceau

**Comptabilisation des scores :**

Faire 1 ou 2 essais d'entraînement.

Puis commencer les paris. Le score comptabilisé sera le pari rapportant le plus de points, si les enfants ont le temps d'en faire plusieurs.

**Matériel :**

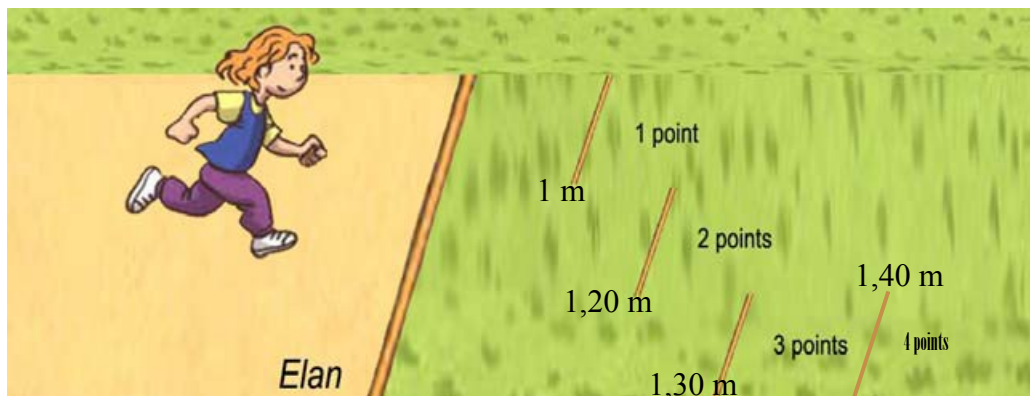
2 plots (ligne de fond)

1 cerceau (zone de lancement)

2 balles : 1 pour le lanceur, 1 en transit

## Descriptifs des ateliers athlétisme

## Saut en longueur

**But de l'activité :**

Sauter le plus loin possible, avec prise d'élan, à partir d'une planche de saut matérialisée.

**Déroulement :**

La zone d'élan est laissée à l'appréciation de chaque enfant.

Il est possible de marcher sur la « planche de saut », mais le pied ne doit pas la dépasser, sinon le saut est non valable.

**Sécurité :**

Les équipiers du sauteur sont derrière lui, dans les cerceaux d'attente.

Attention aux collisions : un enfant ne s'élanche que si le précédent a quitté l'aire de réception.

On revient au point de départ en marchant et en contournant l'atelier par le côté.

**Barème :**

1 point pour 1 m

2 points pour 1,20 m

3 points pour 1,30 m

4 points pour 1,40 m

**Comptabilisation des scores :**

Faire 2 ou 3 essais d'entraînement.

Selon le temps disponible : faire 2 ou 3 passages réels, et ne comptabiliser que le meilleur des passages sur la feuille de scores.

**Matériel :**

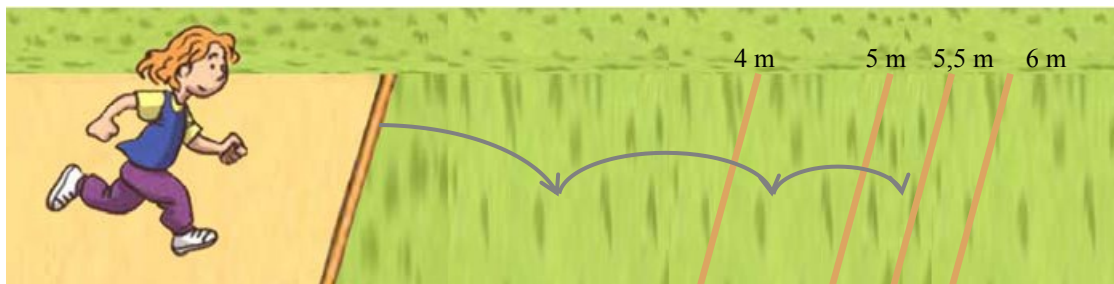
16 assiettes (4 par longueur, en laissant un espace de réception entre les deux du centre)

La planche de saut est déjà matérialisée.



## Descriptifs des ateliers athlétisme

## Multi bonds : triple bonds

**But de l'activité :**

Sauter le plus loin possible en 3 bonds consécutifs (2 grandes foulées + 1 saut final), avec prise d'élan, à partir d'une zone d'appel.

**Déroulement :**

Après une course d'élan, les élèves effectuent 2 sauts (ou grandes foulées) suivis d'un saut de réception, en changeant de pied à chaque impulsion.

La fin de la zone d'élan est matérialisée et ne doit pas être franchie. Les essais «mordus » sont nuls.

**Matériel :**

8 assiettes (2 par zone d'arrivée)

1 cerceau

**Sécurité :**

Les équipiers du sauteur sont derrière lui, dans les cerceaux d'attente.

Attention aux collisions : un enfant ne s'élanche que si le précédent a quitté l'aire de réception.

On revient au point de départ en marchant et en contournant l'atelier par le côté.

**Barème :**

1 point pour 4 m

2 points pour 5 m

3 points pour 5,50 m

4 points pour 6 m

**Comptabilisation des scores :**

Faire 2 ou 3 essais d'entraînement.

Selon le temps disponible : faire 2 ou 3 passages réels, et ne comptabiliser que le meilleur des passages sur la feuille de scores.



Équipe .....

**Barème :**

- 3 points pour 1 jet
- 2 points pour 2 jets
- 1 point pour 3 jets

Lancer loin					
Prénoms	Essais				Score retenu
TOTAL					

**Barème :**

- 5 traversées = 1 point
- 6 traversées = 2 point
- 7 traversées = 3 points
- 8 traversées = 4 points
- (voire plus si nécessaire)

Course de relais		
Tentative n°	Nombre de traversées	Score pour la tentative
Essai 1		
Essai 2		
Essai 3		
Essai 4		
Essai 4		
TRAVERSÉE RETENUE		n°
SCORE RETENU		

**Barème :**

- 1 point pour 8 m
- 1 point pour 10 m
- 2 points pour 12 m
- 3 points pour 14 m
- 4 points pour 15 m

Course à clochepied					
Prénoms	Essais				Score retenu
TOTAL					

**Barème :**

- 1 point pour 6 sec
- 2 points pour 5 sec
- 3 points pour 4 sec

Course à pieds joints					
Prénoms	Essais				Score retenu
TOTAL					

**Barème :**

- 1 point pour 30 m en 10 sec
- 2 points pour 40 m en 10 sec
- 3 points pour 50 m en 10 sec
- 4 points pour 55 m en 10 sec
- 5 points pour 60 m en 10 sec

Course de vitesse					
Prénoms	Essais				Score retenu
TOTAL					

**Barème :**

- 1 point pour le premier cerceau
- 2 points pour le 2<sup>ème</sup> cerceau
- 3 points pour le 3<sup>ème</sup> cerceau
- 4 points pour le 4<sup>ème</sup> cerceau
- 5 points pour le 5<sup>ème</sup> cerceau

Lancer précis					
Prénoms	Essais				Score retenu
TOTAL					

**Barème :**

- 1 point pour 1 m
- 2 points pour 1,20 m
- 3 points pour 1,30 m
- 4 points pour 1,40 m

Saut en longueur					
Prénoms	Essais				Score retenu
TOTAL					

**Barème :**

- 1 point pour 4 m
- 2 points pour 5 m
- 3 points pour 5,50 m
- 4 points pour 6 m

Multi bonds					
Prénoms	Essais				Score retenu
TOTAL					

TOTAL : .....