

## ATHLETISME CYCLE 3

### Principe :

Permettre aux élèves de pratiquer en une seule rencontre, à la fois des activités individuelles avec prises de performance, des relais, et le même jour une activité d'endurance autrefois vécues au sein d'une autre rencontre.

### Avant la rencontre :

- Chaque enfant aura à choisir **3 activités** sur lesquelles une **performance individuelle** sera prise (une course, un saut, un lancer). Il les pointera au "fluo" sur sa fiche barème (voir ci dessous). Voir plus loin également les contraintes de répartition sur les activités, pour le maître de la classe.

- Chaque enfant aura à choisir (avec son enseignant) si il participe à la **course de régularité** (maintenir une allure la plus régulière possible au sein d'un petit groupe de 4), ou à la **course longue** (type cross).

### Le jour de la rencontre :

#### Le matin :

**9h15, 9h30** : Arrivée des classes

- Présentation des activités.

- **Vers 9h30, 9h45 jusqu'à midi** : Les épreuves individuelles (les élèves circulent dans les ateliers pour vivre les activités individuelles. 3 activités seront prises en compte sur leur fiche "résultats individuels" (une course, un saut, un lancer). Ils peuvent en faire davantage si il reste du temps.

- Durant ce même temps, certains élèves (les inscrits à la course de régularité) seront appelés à l'atelier "course de régularité" par équipe de 4 . Des appels au micro leur rappelleront qu'ils sont attendus)

Fin des activités du matin vers midi

**Le midi** : Pique nique dans les tribunes ou dans l'herbe + Aide au traitement des résultats de la matinée par les enseignants et parents.

#### L'après midi :

**13h15** : Regroupement

- 13h30 : Le relais (8 x 50mètres). Tout le monde participe par équipes de 8.

- 14h15 : La course longue : seuls participent les élèves inscrits à la course longue (ceux qui n'ont pas fait la course de régularité le matin). Les autres les encouragent dans les tribunes. Les parcours seront faits de manière à ce que les coureurs soient toujours en vue des spectateurs et que l'arrivée ait lieu devant les tribunes.

Les élèves auront le choix entre deux distances. Le jour de la rencontre, deux courses longues seront donc courues.

15h00 : Fin des activités. Regroupement. Annonces finales.

15h15 : Remontée dans les bus.

## Consignes pour les enseignants :

**1) Concernant les 3 activités individuelles** à choisir: 1saut, 1 course et 1 lancer.

- Pour le saut : Choix entre 3 activités : **hauteur, triple bond et longueur**
- Pour la course : Choix entre 2 activités : **50 m plat et 50 m haies**
- Pour le lancer : Choix entre 2 activités : **lancer lourd et lancer léger.**

*(Exemples : un élève pourra choisir : hauteur, 50 m plat et lancer lourd ; un autre : triple bond/haies /lancer léger).*

**Chaque activité devra être pratiquée par un nombre égal d'élèves de la classe. ( ex : pour une classe de 24 : pour les sauts : 8 enfants en Hauteur, 8 en longueur et 8 en triple bond. Idem pour la course et le lancer.)**

Nous joignons une fiche de route qui sera à dupliquer pour le jour de la rencontre en autant d'exemplaires que d'élèves. Pour les apprentissages menés à l'école, cette fiche vous servira essentiellement à aider les enfants à se positionner sur leurs choix des disciplines en fonction des performances obtenues à l'école.

**2) Concernant le relais**, constituez des équipes de 8 enfants, chacun d'entre eux ayant à parcourir 50 mètres (8x50 mètres). En fonction du nombre d'élèves, certains d'entre eux seront amenés à courir dans deux équipes différentes.

Afin de préparer les élèves à cette activité, nous vous informons de quelques règles mises en place le jour de la rencontre :

- Une zone de passage du témoin sera mise en place (environ 8 à 10 mètres). Mettez en place des apprentissages amenant les élèves à l'utiliser (pour les moins à l'aise, prendre le témoin dans la zone. Pour les plus à l'aise, être déjà en course quand on s'empare du témoin).
- Le relais s'effectuant sur une piste d'athlétisme, il est important de courir en restant dans son couloir.

**3) Concernant l'endurance**

Chaque élève choisit de participer soit à la course de régularité, ou à la course longue.

Voir en détail le document joint "Endurance au cycle 3".

**BARÈME ATHLETISME - RENCONTRE USEP CYCLE 3 -**  
**Rappel : Passez au fluo les 3 activités choisies (un saut, un lancer, une course)**

**ECOLE :**

**CLASSE DE M**

**GARCON ou FILLE (entourez)**

**NOM DE L'ELEVE :**

**PRENOM :**

Points	Hauteur	Longueur	Triple Bd	Léger	Lourd	plat 50 m	Haies 50m
30	1,4	4	9	52	13	6s9	8s3
29	1,39	3,9	8,8	50	12,75	7s	8s4
28	1,38	3,8	8,6	48	12,5	7s2	8s5
27	1,36	3,7	8,4	46	12,25	7s3	8s7
26	1,34	3,6	8,2	44	12	7s4	8s8
25	1,32	3,5	8	42	11,25	7s5	8s9
24	1,3	3,4	7,8	40	11	7s6	9s
23	1,28	3,3	7,6	38	10,75	7s7	9s1
22	1,26	3,2	7,4	36	10,5	7s8	9s2
21	1,24	3,1	7,2	34	10,25	7s9	9s3
20	1,21	3	7	32	10	8	9s4
19	1,18	2,9	6,8	30	9,75	8s2	9s6
18	1,15	2,8	6,6	29	9,5	8s4	9s8
17	1,12	2,7	6,4	28	9,25	8s6	10s
16	1,09	2,6	6,2	26	9	8s8	10s2
15	1,06	2,5	6	25	8,5	9s	10s4
14	1,03	2,4	5,8	24	8	9s2	10s7
13	1	2,3	5,6	23	7,5	9s4	11s
12	0,95	2,2	5,4	22	7	9s6	11s3
11	0,9	2,1	5,2	21	6,5	9s8	11s6
10	0,85	2	5	20	6	10s	11s9
9	0,8	1,9	4,8	18	5,5	10s2	12s2
8	0,75	1,8	4,6	16	5	10s4	12s5
7	0,7	1,7	4,4	14	4,5	10s6	12s8
6	0,65	1,6	4,2	12	4	10s8	13s2
5	0,6	1,5	4	10	3,5	11s	13s6
4	0,55	1,4	3,8	8	3	11s2	14s
3	0,5	1,3	3,6	6	2,5	11s4	14s4
2	0,45	1,2	3,4	4	2	11s6	14s8
1	0,4	1,1	3,2	2	1,5	11s8	15s2
<b>TOTAL</b>	<b>← TOTAL</b>						

**Verso de la feuille Barême de l'enfant  
(Rappel de ses choix pour la journée)**

**Mes 3 activités individuelles obligatoires :**

- 
- 
- 

**Course de régularité : OUI ou NON (entoure)**

Si oui, avec qui :

Sur quelle distance : 1200m ou 1600m ou 2000m (entoure)

Notre écart :

**Mon équipe de relais :**

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

**Course longue : OUI ou NON (entoure)**

Si oui, sur quelle distance : 1200m ou 1600m (entoure)

Ma place :