



Nouvelles formes de pratique des activités athlétiques pour :

**Une rencontre inter classes USEP temps scolaire
cycle 3 et cycle 2 ;**

Une rencontre de secteur ;



Sur la base d'une production du stage de mars 2004. Ont participé en particulier à son élaboration : Alain Le Bris, Manuel Colombe, Martine Picon, Jean François Poncet, Pascal Chotard, Nicolas Portes, Didier Marin, Gilles Segay...

INTRODUCTION

Les objectifs d'apprentissage pour les enfants dans cette rencontre sont :

- La maîtrise de ses propres performances
- Le pari sur le progrès possible
- La responsabilité sur les rôles à assumer

Cette série d'ateliers peuvent permettre aux élèves et aux enseignants de rentrer dans le cycle athlétisme et de les amener à une pratique en classe. Ils peuvent permettre aussi de finaliser un module centré sur les activités athlétiques.

Toutes les propositions peuvent être modulables en fonction des lieux, des moyens à disposition, du nombre de participants.

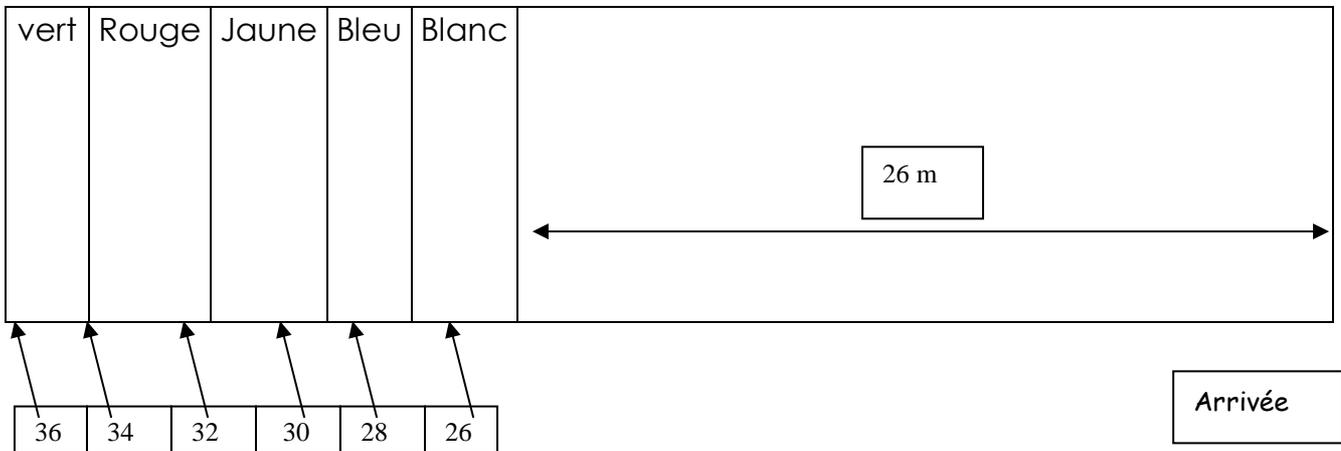
PRINCIPE D'ORGANISATION

- Rencontre inter-classes (de 4 à 10 classes) sur une journée.
- Réunion préparatoire des enseignants
- Dix ateliers de découverte ; temps de passage de 20 mn par atelier
- Les dix ateliers recouvrent les familles : courir, sauter, lancer.
- Chaque classe prépare un ou deux ateliers testés en classe.
- Les élèves sont par équipe de 3 à 6 (équipes mixtes d'horizon et d'âge différents)
- Le jour de la rencontre, chaque classe installe son ou ses ateliers.
- Deux équipes à chaque atelier : une équipe-arbitre et une équipe-joueur;
- Une fiche de route par équipe.
- Une fiche de consignes écrites sur chaque atelier (consigne de jeu, barème ...)
- Chaque école reçoit le programme de la rencontre, le plan, les constitutions d'équipes
- Préparation de dossards en classe (format A5) : numéro d'équipe, nom de l'école + prénom de l'élève
- Les élèves sont en autonomie sur le stade, les enseignants seront en poste pour aider à la gestion de l'atelier, du secrétariat...

LES ATELIERS

Les Course:

1. Le vitelloin : installation valide pour des enfants du CP au CM de 26 m à 48 m



Zones de départ

But : Parcourir la plus grande distance **sur 7 secondes**. Tenter d'augmenter cette distance et donc ma vitesse.

Le coureur : Je choisis ma zone de départ **et j'ai 7 secondes** pour franchir la ligne d'arrivée.

J'essaie d'améliorer ma performance en modifiant ma zone de départ.

J'ai de multiples essais. J'enregistre ma première et ma meilleure performance sur ma feuille de route.

L'équipe arbitre : un chronométrateur, un juge de départ, un juge d'arrivée, un secrétaire qui note les points sur la fiche de route.

Matériel : Assiettes de couleur pour les petits: **Rouge Jaune Bleu Blanc**

Grands cônes ou ligne pour la zone d'arrivée

Chronomètre, sifflet. Une bande son avec signal sonore toute les 7'' rend les enfants encore plus autonome.

Étiquettes spécifiant la vitesse en km/h et la distance parcourue en m

Exemple d'étiquette

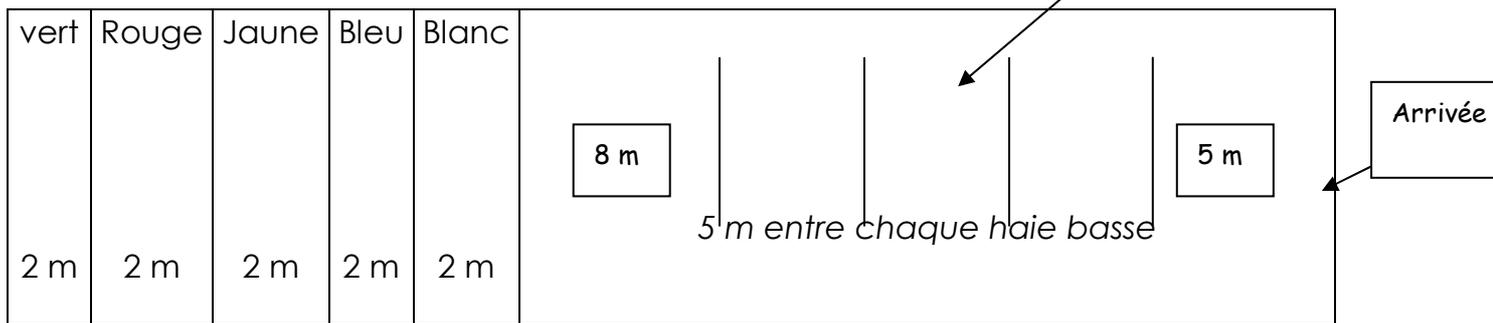
28 m 14 km/h

Echelle à utiliser pour la correspondance Distance en m et vitesse en km/h : 2 m pour 1km/h

m	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48
Km/h	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

2. L'avalvite

4 haies de 20 à 40cm de hauteur



Zones de départ



But : Parcourir la plus grande distance **sur 7 secondes en franchissant les obstacles**. Tenter d'augmenter cette distance et donc ma vitesse.

Consignes :

Le coureur Je choisis ma zone de départ et j'ai 7 secondes pour franchir la ligne d'arrivée.

J'essaie d'améliorer ma performance en modifiant ma zone de départ.

J'ai de multiples essais possibles.

J'enregistre ma première et ma meilleure performance sur ma feuille de route.

L'équipe arbitre : un chronométrateur, un juge de départ, un juge d'arrivée, un secrétaire qui note les points sur la fiche de route.

Un responsable du parcours

Matériel Assiettes de couleur : vert, rouge, jaune, bleu, blanc

Cônes : 2 pour la zone d'arrivée

Chronomètre, sifflet, bande son avec signal sonore toute les 7".

Décamètre (uniquement pour l'installation)

4 haies : 10 plots type Asco et **4 lattes**

Étiquettes spécifiant la vitesse en km/h et la distance parcourue pour les grands

Echelle à utiliser pour la correspondance Distance en m et vitesse en km/h : 2 m pour 1km/h

m	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48
Km/h	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Exemple d'étiquette :

28 m 14 km/h

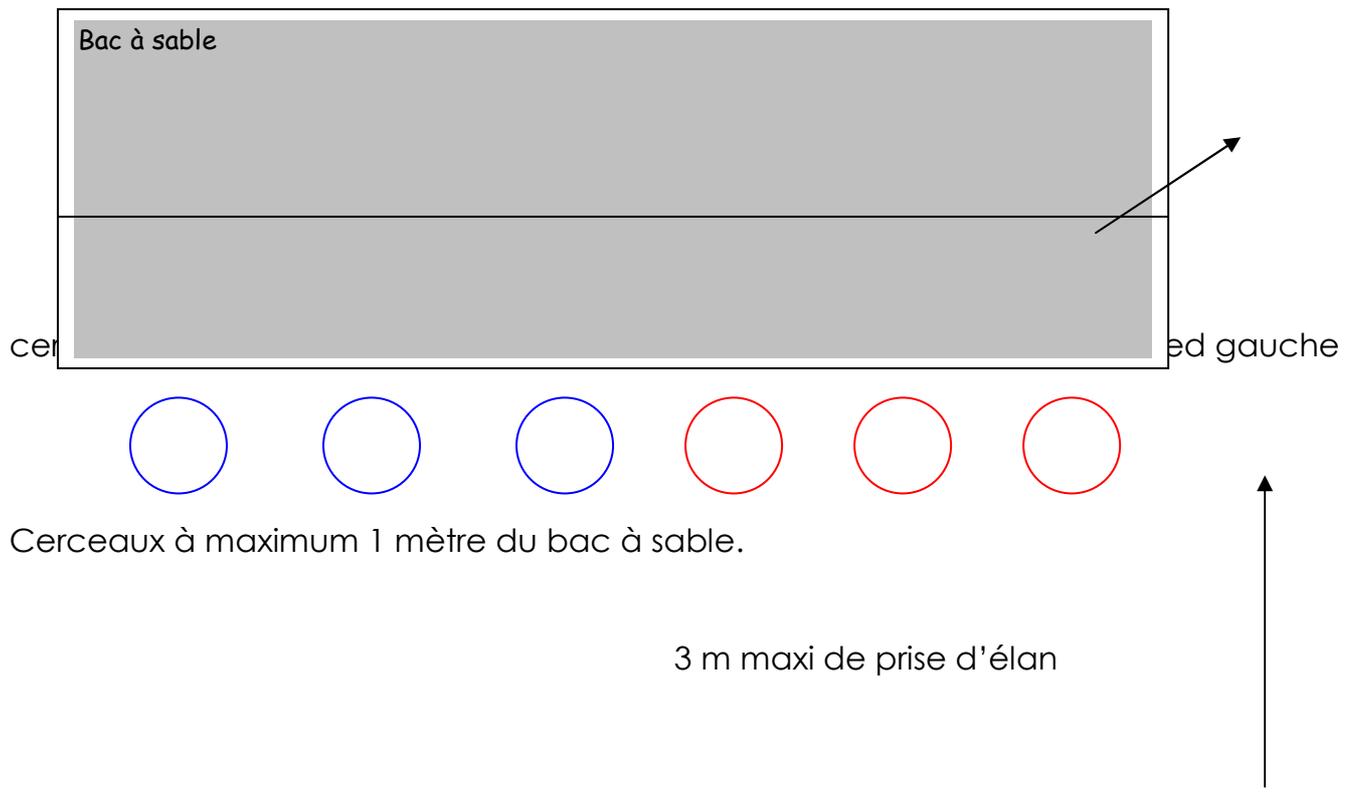
Les sauts

3. Le saubon et le clochebon

	7m	8m	9m	10m	11m
Sauteur 1					
Sauteur 2					
	blanc	bleu	jaune	rouge	vert

But d'action	Comparer les performances réalisées pour dégager des principes
Consignes	
Le sauteur	Je dois aller le plus loin possible en 7 rebonds d'un même type . Au choix : pieds joints, cloche pied droit, cloche pied gauche, foulée bondissante. J'ai plusieurs essais.
L'équipe arbitre	un arbitre par sauteur (compte les bonds, et valide la zone). Un secrétaire : note les distances ou les zones de couleur sur la feuille de route
Matériel	cônes : 3 pour la zone de départ Lignes au sol ou couloirs matérialisé par des plots. Assiettes de couleurs : blanc, bleu, jaune, rouge, vert... Décamètre installé au sol

4. Le bon pied (bon œil)



But : Comparer la sensation du saut avec un appel sur le pied gauche et celle du saut avec un appel sur le pied droit. Définir un principe d'efficacité : mon pied d'appel.

Consignes Utiliser le sautoir dans le sens horizontal pour plus de surface d'utilisation

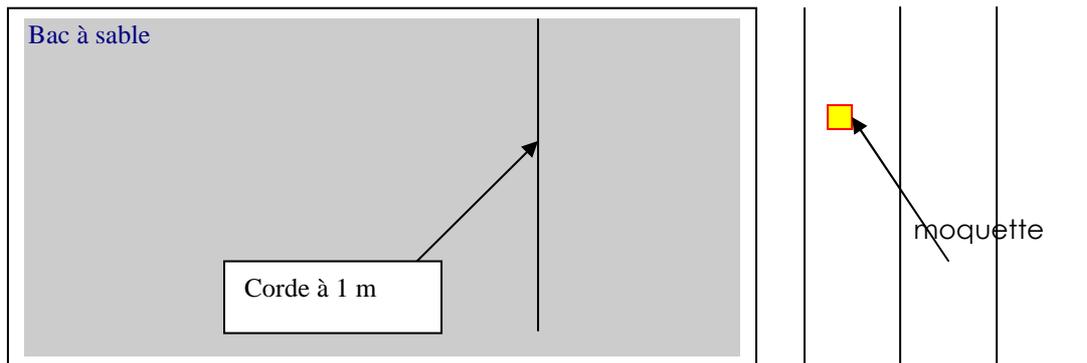
Le joueur Je cours en prenant de l'élan, je détermine mon pied d'appel pour sauter dans le bac à sable avec une réception à deux pieds, derrière la corde.

L'équipe arbitre gère le matériel, responsable du sautoir
note à la fin le pied d'appel de chaque participant

Le bon pied : atelier de 5 mn à 10 mn
Enchaînement par les razmockets

Zones de 50 cm (à moduler si besoin)
Blanc bleu jaune rouge vert

5. Les razmockets



But : Mieux percevoir le principe du saut en longueur. Un critère de réussite fixe : la corde à franchir
Une planche d'appel mobile qui matérialise en permanence la longueur franchie par chacun des enfants.

Consignes

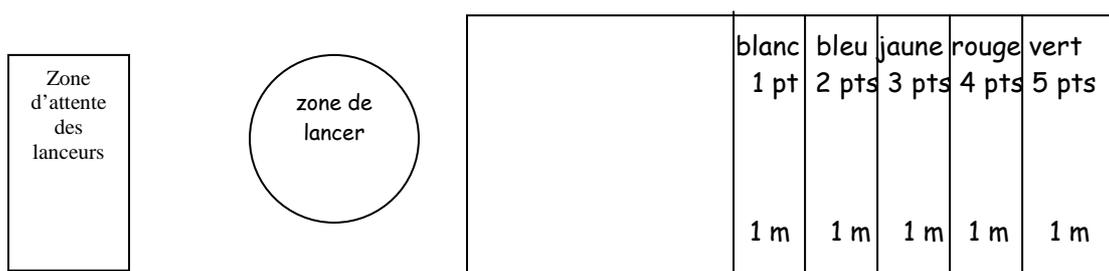
Le joueur Après avoir déterminé son pied d'appel, choisit et matérialise sa zone d'appel en posant sa moquette.
Il prend un élan limité à 5 mètres, pose son pied d'appel sur la moquette et essaie de franchir la corde en réception deux pieds
Multiples essais.

L'équipe arbitre contrôle les sauts, valide les sauts et note la meilleure performance.

Matériel pour les razmockets : assiettes de couleurs pour les zones d'appel et décamètre en plus au sol. Corde, rectangles de moquette (type Gerflor réf 32565 fournisseur officiel de l'USEP)

Les Lancers

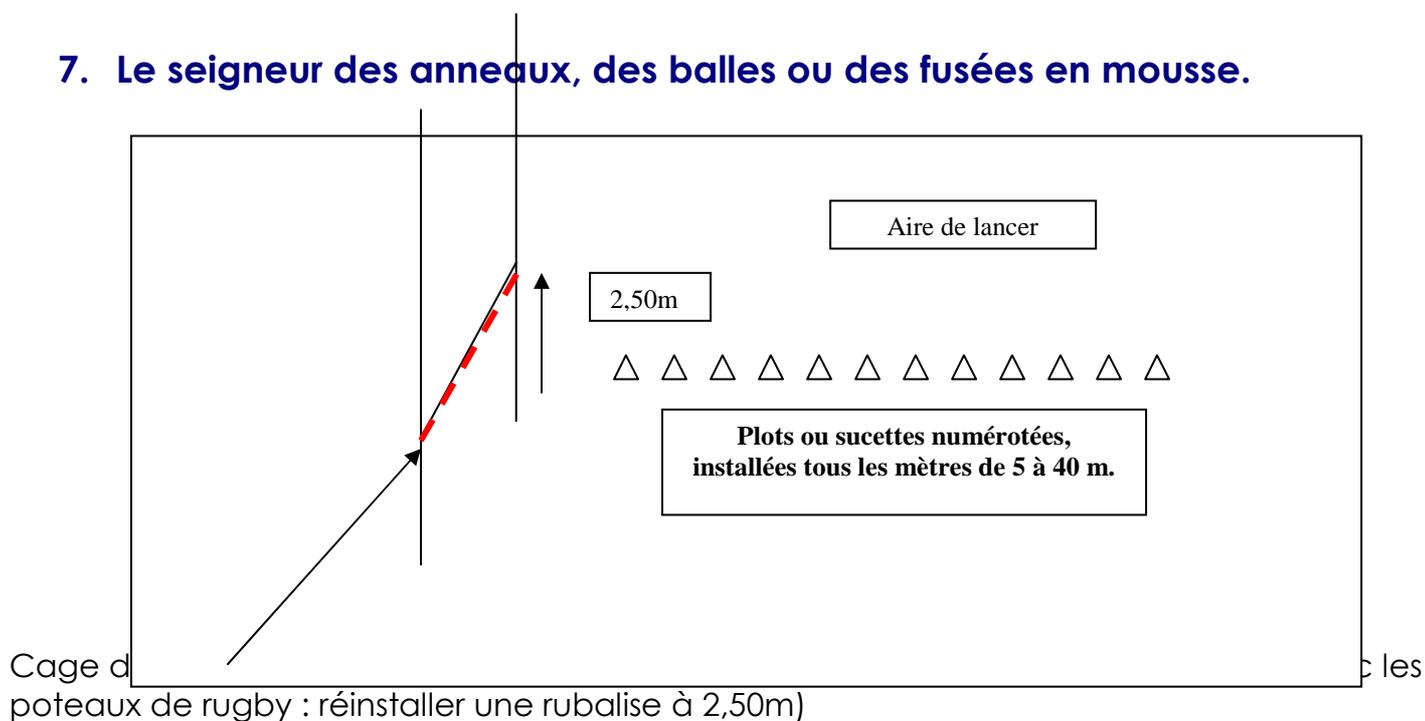
6. - Medecine-boy



Echelle des distances à tester dans la classe chargée de cet atelier.

But	Comparer l'efficacité de plusieurs lancers à 2 mains
Consignes	
Le joueur	Lance de trois manières différentes le medecine-ball (1,5kg pour les filles ; 2 kg pour les garçons) : un lancer en avant en balle-cloche un lancer en arrière par-dessus la tête de dos à la zone de lancement un lancer style lancer du poids (medecine-ball bloqué contre la tête et bras cassé) Trois essais de chaque lancer : je note le meilleur des lancers
L'équipe arbitre	assure la sécurité (personne sur l'aire de lancer !!) valide les lancers, note la meilleure performance, récupère les medecine-balls. un adulte obligatoire à ce poste
Matériel	zone d'attente 4 cônes Zone de lancer grands cerceaux ou cônes Zone de réception assiettes de couleurs Décamètre pour l'installation

7. Le seigneur des anneaux, des balles ou des fusées en mousse.



Largeur du terrain : 10 m maxi. Longueur : 30 m au moins devant la cage.

But Constater directement sa réussite et maîtriser sa marge de progrès possible.

Consignes

Le joueur Je dois depuis ma zone de lancer choisie envoyer un anneau (ou la balle, ou la fusée) par dessus la cage, ou par dessus la rubalise. Si j'échoue j'avance d'une zone d'un mètre. Si je réussis 3 fois je peux « monter » de zone, ma distance de lancer augmente d'1m.

L'équipe arbitre place les joueurs, récupère les anneaux, note la meilleure performance

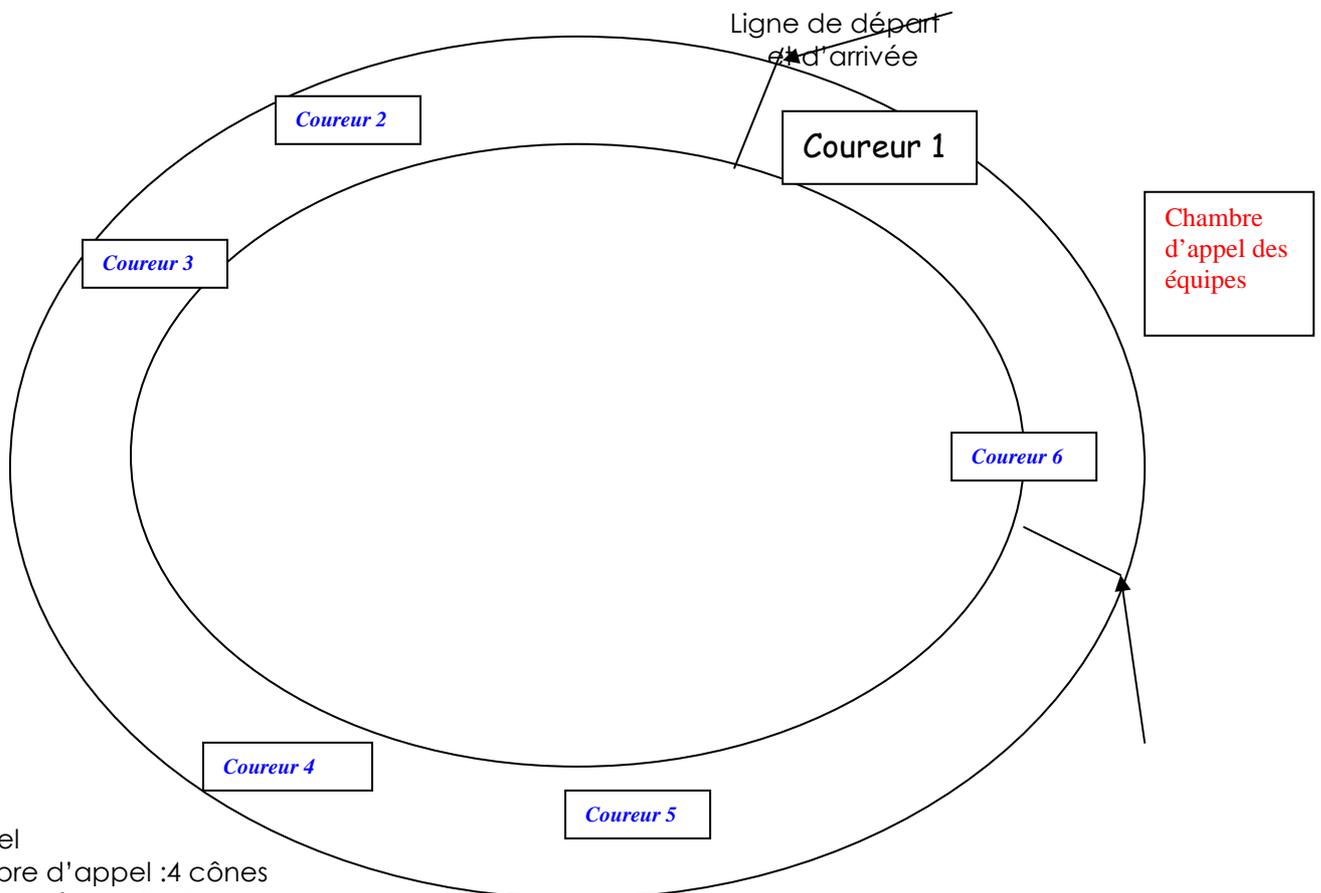
Matériel 2 jeux minimum de 5 anneaux ou 5 balles ou 5 fusée « vortex », et 2 seaux

Cage de foot ou rugby ou 2 poteaux + rubalise
 Jeu de 40 cônes ou sucettes numérotés.
 Décamètre pour l'installation (et qui peut rester installé)

Les relais :

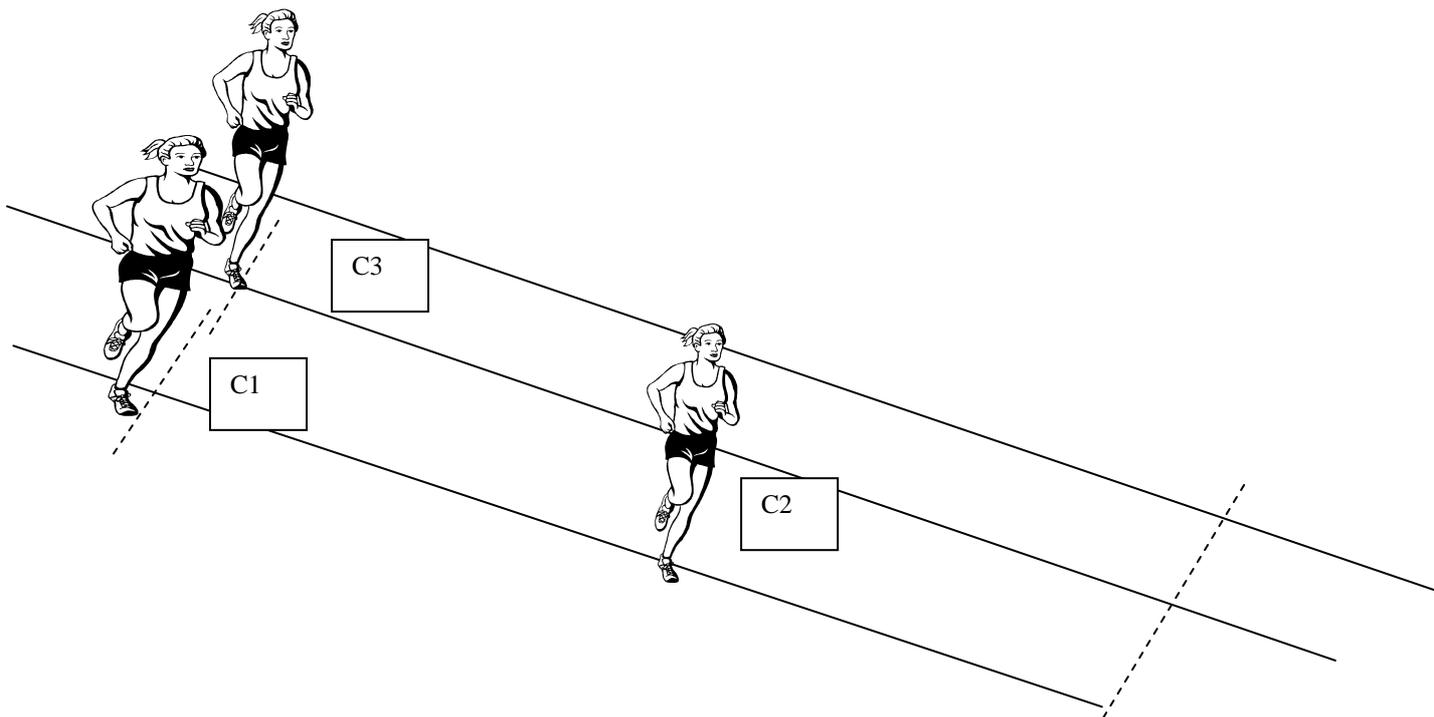
8. A. le relaithon

But	Comprendre le principe du relais
Consigne	L'équipe se place sur le terrain pour un passage de témoin (objet que l'on se passe à chaque relais de main en main). Témoin = anneau. Distance de 200 m à 400 mètres en fonction du terrain disponible. (circulaire ou rectiligne) L'équipe doit se placer au mieux sur le terrain en fonction des aptitudes de chacun (ex de stratégie : un élève bon coureur parcourra une plus grande distance, le but étant de franchir la ligne d'arrivée au plus vite).
Les joueurs	Deux à quatre équipes au départ (en fonction du nombre de participants ou du terrain).
L'équipe arbitre	rassemble les participants à la chambre d'appel, donne les consignes, donne le départ et valide le classement



Matériel
Chambre d'appel : 4 cônes
Ligne de départ : 2 cônes
Limite de départ dernier relayeur : 2 cônes
Décamètre ou roulette uniquement pour installation

B. le relais à 2 contre 1



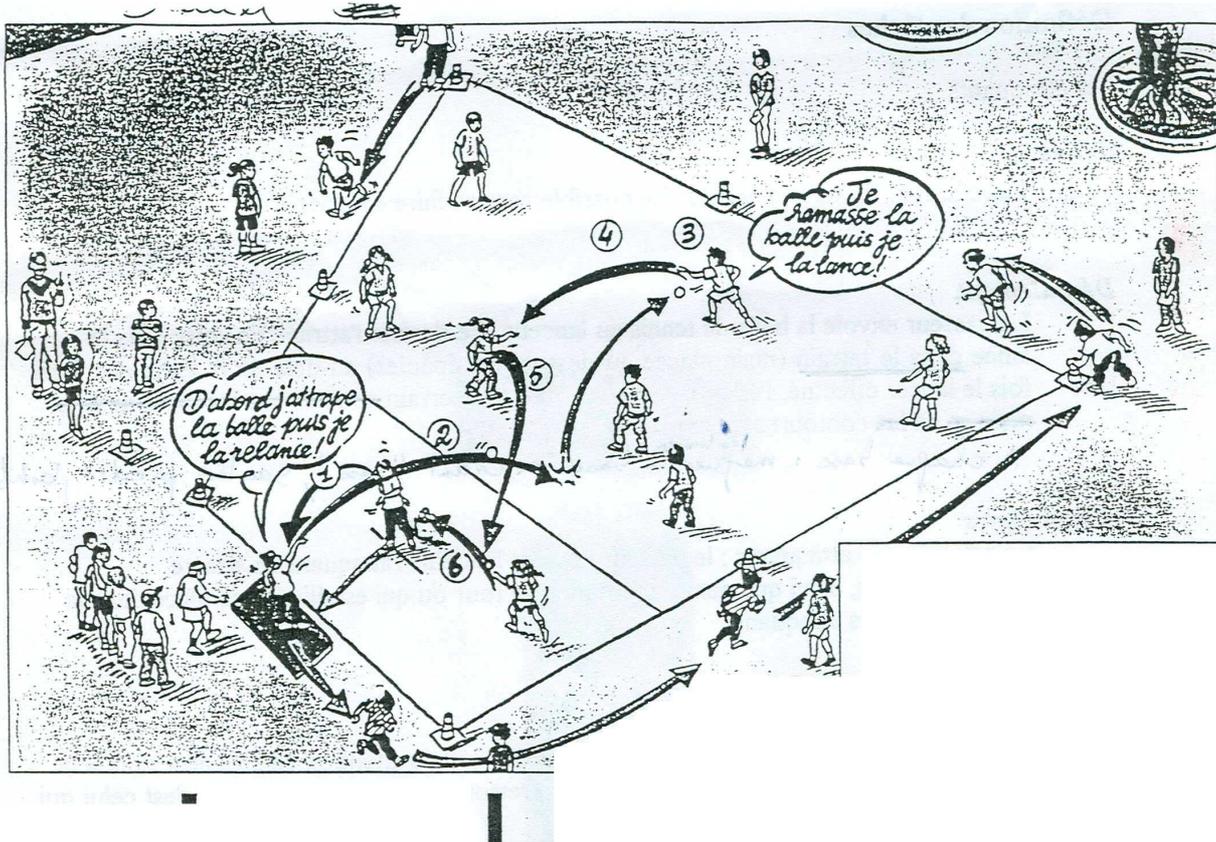
But Identifier les problèmes que posent la course en relais. Emettre des hypothèses vérifiables sur le champ. Définir des principes d'efficacité.

Consignes : Les 2 coureurs C1 et C2 s'organisent en relais pour aller aussi vite que le coureur C3, qui coure seul. De multiples essais comparés sont nécessaires.

Remarques : le problème principal à identifier est la perte de temps à la transmission du bâton de relais. La position du coureur 2, proche du départ ou de la ligne d'arrivée a peu d'incidence.

Les principes d'efficacité dépendent de l'anticipation organisée autour du passage du bâton.

Jeu collectif : la passe-thèque



ORGANISATION GÉNÉRALE :

Le terrain

Il s'agit d'un trapèze dont la grande base mesure 20 m, la petite 10 m (voir schéma).

Le matériel

Une dizaine de cônes (ou à défaut des foulards) pour matérialiser les bases, un seau ou une caisse avec quelques balles de tennis, un chronomètre, un sifflet, un jeu de dossards pour différencier les équipes.

Les joueurs

Dans une classe de 24 à 30 élèves on constitue trois équipes. Pendant que deux d'entre elles s'opposent (l'une attaque, l'autre en défense) la troisième arbitre, puis on change de telle sorte que chaque équipe puisse attaquer, défendre et arbitrer.

La durée du jeu

Une partie entre trois équipes se déroule en six manches de huit minutes chacune (voir l'encadré "Organisation

Les joueurs

d'une rencontre").

Deux juges d'arrivée

Ils sont chargés de vérifier le franchissement de la ligne d'arrivée, délimitée par deux plots et de compter les points. Un élève responsable de l'organisation générale du jeu siffle le départ du jeu.

LES ATTAQUANTS :

But du jeu : faire le tour du terrain le plus vite possible sans se faire éliminer.

Déroulement

Le passeur envoie la balle de tennis au lanceur. Ce dernier l'attrape de volée puis le lance dans le terrain (main placée au-dessus des épaules) au-delà de la ligne des 6 m.

Une fois le lancer effectué, l'attaquant court autour du terrain en contournant les bases par l'extérieur.

A chaque base : marquer la base en criant « base ».

Autres règles

La rotation des attaquants: le passeur devient lanceur, l'attaquant en attente devient passeur; celui qui vient de terminer un tour ou qui est éliminé se place dans la file d'attente des attaquants

-L'arrêt aux bases:

Le coureur a la possibilité de s'arrêter sur une base mais attention un seul attaquant à la fois a le droit d'y être. Si deux attaquants se retrouvent sur la même base, c'est celui qui rattrape qui est éliminé. Lorsque le joueur s'immobilise sur une base, lui demander de crier « base » et de toucher la base avec sa main ou un pied (au choix).

-la passe et le lancer

Une seconde tentative est accordée en cas d'échec de la passe entre passeur et lanceur.

Si malgré cette seconde chance le lancer ne peut aboutir, alors l'attaquant-lanceur est éliminé et reprend son tour derrière ses équipiers.

Tout lancer au delà des limites du terrain (le premier contact au sol de la balle doit se faire à l'intérieur du terrain) ou en deçà de la ligne des 6 m entraîne l'élimination du lanceur et le retour des attaquants-coureurs à la base qu'ils viennent de quitter.

Le lanceur ne doit pas sortir de l'aire de lancer lorsqu'il effectue celui-ci.

-Comptage des points

Au coup de sifflet final d'une manche, les arbitres additionnent le total des points des coureurs ayant réalisé un tour complet selon le décompte suivant

-1 point si arrêt (s) aux bases,

-2 points sans arrêt.

Pour départager les équipes en cas d'égalité, ils notent également les points marqués par les attaquants n'ayant pas terminé leur tour en fonction du numéro de la base à laquelle ils se sont arrêtés (base 1 = 1 point, base 6 = 6 points).

LES DEFENSEURS :

But du jeu : Interrompre la course des attaquants ou les éliminer.

Dès le lancer de l'attaquant, les défenseurs répartis sur le terrain vont chercher à ramener le plus vite possible la balle dans le seau ou tenter le "gobé" c'est à dire l'interception de la balle de volée. Au moment où la balle est mise dans le seau, l'arbitre siffle et tous les attaquants se trouvant entre deux bases sont éliminés.

La règle du "gobé"

C'est un arrêt de volée sur le lancer de l'attaquant, réalisé à une ou deux mains avec ou sans l'aide du corps. Par ce geste, le défenseur stoppe l'attaque: Le lanceur est éliminé, les attaquants ne peuvent avancer, ils doivent retourner sur la base qu'ils viennent de quitter. Le défenseur ayant réalisé un "gobé" montre la balle à l'arbitre en levant le bras, celui-ci siffle immédiatement. En compétition on veille au retour rapide de la balle dans le seau après un "gobé".

Le jeu en défense

A travers les discussions impulsées par l'enseignant, les élèves adoptent des stratégies pour être plus efficaces en défense (non - bousculade, retour rapide à la balle, répartition dans l'espace). Cependant, il convient dès les premières séances, d'attirer l'attention des enfants sur la nécessité de placer près du seau un défenseur chargé de réceptionner les passes de ses coéquipiers et de mettre très vite la balle dans le seau.

LES ARBITRES

Un chronométrateur

Il signale la fin de la manche de 4 mn.

Six vérificateurs de base

Placés à 2 m en retrait du plot pour ne pas entraver la course des joueurs attaquants-coureurs, ils vérifient le passage de l'attaquant à la base- validé par le toucher du plot avec la main, et remettent le plot en place s'il a bougé.

TABLE DE COTATION SIMPLIFIÉE
Athlétisme

Points	4 Haies sur 7''	Course sur 7''	Longueur Razemocket	Lancer balles 200g	Lancer d'anneau	Lancer de fusée	Points
33	44m=22 km/h	52m=26 km/h	4.91	45	33	40	33
32	42m=21 km/h	50m=25 km/h	4.76	44	32	39	32
31	40m=20 km/h	48m=24 km/h	4.62	42.5	31	38	31
30	38m=19 km/h	46m=23 km/h	4.48	41	30	37	30
29	36m=18 km/h	44m=22 km/h	4.34	39.5	29	36	29
28	34m=17 km/h	42m=21 km/h	4.21	38	28	35	28
27	32m=16 km/h	40m=20 km/h	4.08	36.5	27	34	27
26	30m=15 km/h	38m=19 km/h	3.95	35	26	33	26
25	28m=14 km/h	36m=18 km/h	3.83	33.5	25	32	25
24	26m=13 km/h	34m=17 km/h	3.71	32	24	31	24
23	24m=12 km/h	32m=16 km/h	3.60	30.5	23	30	23
22	22m=11 km/h	30m=15 km/h	3.49	29	22	29	22
21	20m=10 km/h	28m=14 km/h	3.38	27.5	21	28	21
20	18m=9 km/h	26m=13 km/h	3.28	26	20	27	20
19	16m=8 km/h	24m=12 km/h	3.18	24.5	19	26	19
18		22m=11 km/h	3.08	23	18	25	18
17		20m=10 km/h	2.99	21.5	17	24	17
16		18m=9 km/h	2.90	20	16	23	16
15		16m=8 km/h	2.81	18.5	15	22	15
14			2.72	17	14	21	14
13			2.63	15.5	13	20	13
12			2.54	14	12	19	12
11			2.54	12.5	11	18	11
10			2.36	11	10	17	10
9	-		2.27	10	9	16	9
8	-		2.18	9	8	15	8
7			2.09	8	7	14	7
6			2.00	7	6	13	6
5			1.90	6	5	12	5
4			1.80	5	4	11	4
3			-	-	-		3
2			-	-	-		2
1			-	-	-		1

Annexe des temps et intervalles entre plots:

Ce tableau permet de mettre en place des situations de mesure de vitesse moyenne grâce à des intervalles entre plots sur un temps donné.

Exemple: un enfant qui atteint le plot 12, a couru à 12 km/h de moyenne.

Temps	Intervalles
5 "	1 m 40
6 "	1 m 66
7 "	2 m
8 "	2 m 25
9 "	2 m 50
10 "	2 m 80

Schéma pour une course de 10 seconde :

