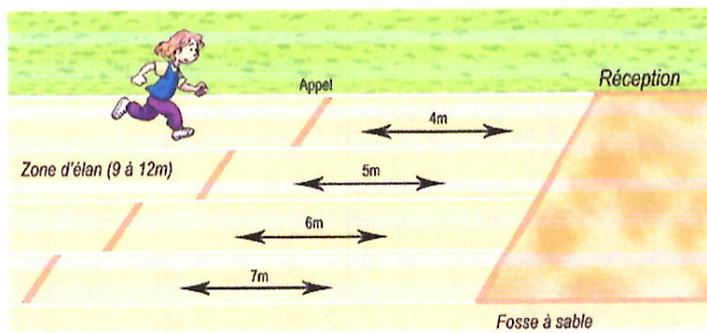


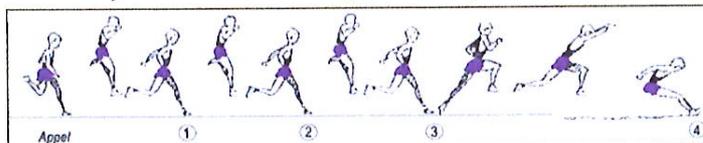
## MATERIEL

- ✚ utiliser les sautoirs ou zones herbeuses,
- ✚ des plots ou assiettes pour matérialiser les diverses zones d'élan,
- ✚ un décamètre,
- ✚ attention : la performance réalisée est la distance entre l'appel A et la marque la plus proche de A laissée par le sauteur dans le sable.

## DISPOSITIF



**But de l'épreuve : aller le plus loin possible en 4 bonds**



Si l'appel (A) se fait pied gauche, alors 1=pied droit, 2=pied gauche, 3=pied droit.  
Si l'appel (A) se fait pied droit, alors 1=pied gauche, 2=pied droit, 3=pied gauche.  
La réception (4) se fait (si possible) à pieds joints.

## ORGANISATION

### DEROULEMENT DE L'EPREUVE

Deux équipes qui proviennent d'écoles différentes. Une équipe de 4 élèves fait sauter ses coureurs l'un après l'autre, et ce à 3 reprises. L'autre équipe juge l'épreuve. Puis on inverse les rôles.

- ✚ après une course d'élan, les élèves effectuent 3 sauts (ou grandes foulées) suivis d'une réception dans le sable, en changeant de pied à chaque impulsion,
- ✚ l'élan ne dépasse pas 10m,
- ✚ la fin de la zone d'élan doit être matérialisée et ne doit pas être franchie. Les essais « mordus » sont nuls.

### RÔLE DES ELEVES

- ✚ l'équipe qui saute :
  - respecte les consignes des juges,
  - choisit ses zones de saut.
- ✚ l'équipe qui juge :
  - rappelle l'ordre des sauteurs. Demande la zone de saut,
  - donne le signal de départ à chaque sauteur en s'assurant que la zone de réception est libre,
  - vérifie que l'essai n'est pas mordu, que le sauteur change de pied pour les 3 premiers appuis et qu'il effectue bien 4 sauts en tout.

## SECURITE

Attention aux collisions : un enfant ne peut sauter que lorsque le précédent a quitté l'aire de saut !  
Prise d'élan et 3 premiers sauts sur terrain herbeux ou stabilisé, ou évidemment piste d'athlétisme.

Réception du 4<sup>ème</sup> saut dans une fosse à sable.

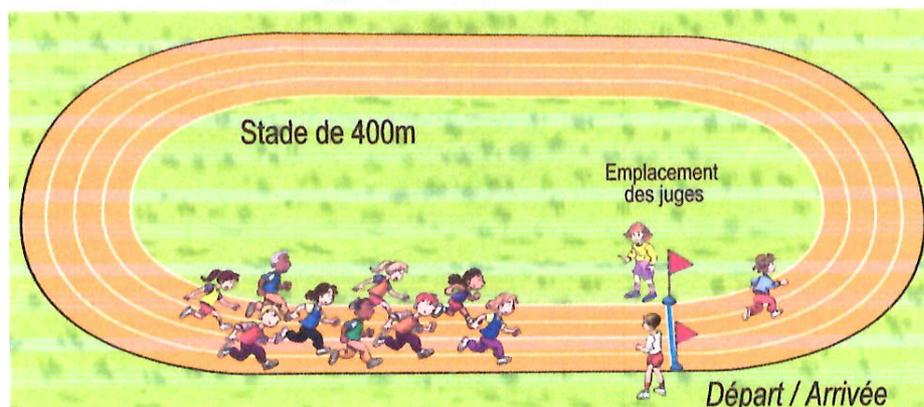
Matérialiser chaque zone d'élan et de réception (ruban ou plots, assiettes)

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

## MATERIEL

- ✚ utiliser les couloirs tracés du stade,
- ✚ des plots pour matérialiser les zones de passage,
- ✚ des chasubles ou des maillots,
- ✚ un chronomètre.

## DISPOSITIF



*But de l'épreuve : parcourir 1600 m à allure régulière et choisie, sans marcher, sans s'arrêter, sans aller trop vite*

## ORGANISATION

### DEROULEMENT DE L'EPREUVE

Cette épreuve est la première de la rencontre et sert d'échauffement collectif.

Tous les élèves l'effectuent en même temps.

Les élèves doivent accomplir 4 tours de stade (soit 1600 m) sans s'arrêter, sans marcher, sans aller trop vite ni trop lentement.

Les points sont obtenus ainsi : entre 8' et 9' : 5 points - entre 9 et 10' : 4 points - entre 10 et 11' : 3 points - entre 11 et 12' : 2 points - plus de 12' sans s'arrêter ni marcher : 1 point

Attention : si on est trop rapide, il ne s'agit plus d'endurance ni d'échauffement, on marque 0 point !

Si on s'arrête ou si on marche (sauf chute ou cas de force majeure), on ne marque aucun point et on ne peut obtenir aucun bonus.

Le nombre de points est doublé pour cette épreuve pour obtenir une note sur 10.

C'est seulement après avoir doublé les points qu'on attribue l'éventuel bonus d'âge.

Pendant le déroulement de cette épreuve, les adultes et les élèves exempts installent les ateliers.

### RÔLE DES ADULTES

- ✚ Donner des indications chronométriques à chaque tour (temps réalisé, dire si c'est trop vite)
- ✚ A l'arrivée, grouper les élèves en fonction des points obtenus et leur annoncer ce nombre de points.

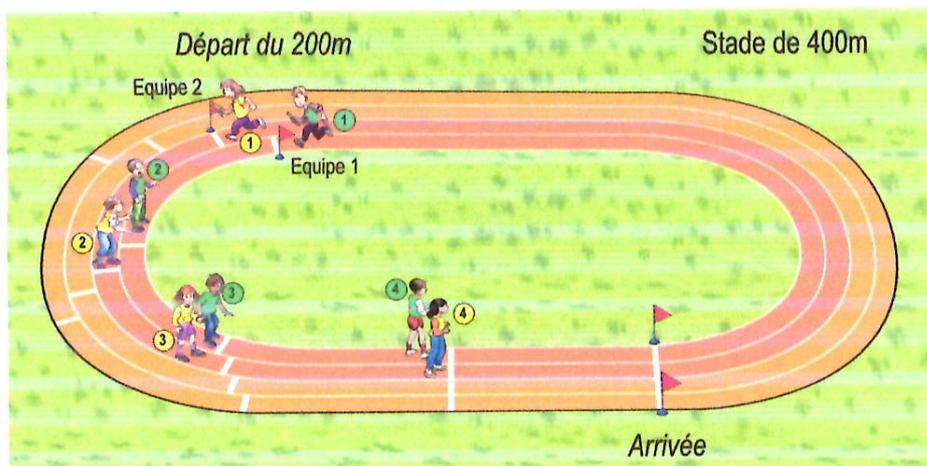
## SECURITE

Après l'arrivée, on ne reste pas sur la piste, on ne s'assied pas par terre, mais on va marcher dans l'herbe dans sa « zone de points » désignée par les adultes, en soufflant bien pour récupérer plus vite. Il ne s'agit pas d'une course, mais d'un échauffement. Inutile de courir vite ni d'arriver premier ! Si on marche ou si on s'arrête, on va sur l'herbe pour ne pas gêner les camarades qui courent.

## MATERIEL

- ✚ utiliser les couloirs tracés du stade,
- ✚ des plots pour matérialiser les zones de passage,
- ✚ un témoin par équipe,
- ✚ des chasubles ou des maillots,
- ✚ un chronomètre.

## DISPOSITIF



*But de l'épreuve : parcourir 200m en équipe le plus vite possible*

## ORGANISATION

### DEROULEMENT DE L'EPREUVE

Deux équipes qui proviennent d'écoles différentes. Une équipe de 4 élèves doit sur un parcours de 4x50 mètres se transmettre un témoin pour parcourir la distance le plus rapidement possible. L'autre équipe juge l'épreuve. Puis on inverse les rôles. S'il y a plus de 2 équipes, 2 courent l'une contre l'autre et une autre juge.

### RÔLE DES ELEVES

- ✚ l'équipe qui court :
  - effectue le parcours en courant le plus rapidement possible en se passant le témoin de main en main (interdiction de le lancer).
- ✚ l'équipe qui juge :
  - place les différents relayeurs à leur place de départ (ligne de transmission matérialisée entre 2 plots tous les 50 mètres),
  - donne le départ en s'assurant que le chronométreur est prêt (voir protocole départ fiche 40m),
  - vérifie la position du 1er relayeur au départ (pied avant en arrière de la ligne de départ),
  - juge la transmission du témoin de main en main.

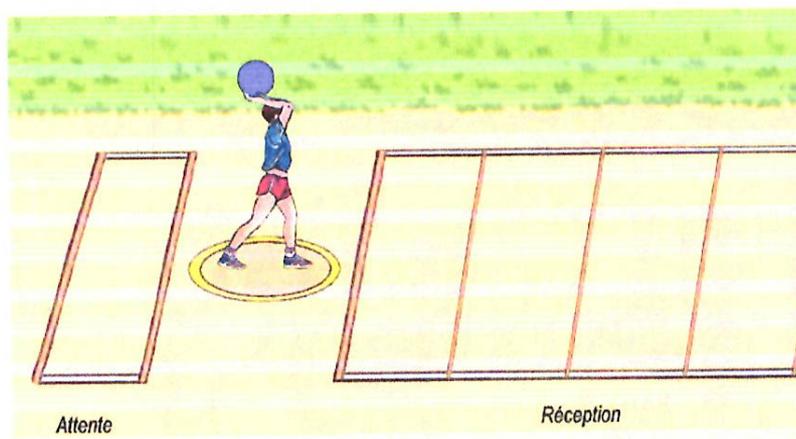
## SECURITE

Les élèves doivent rester impérativement dans leur couloir (même après avoir donné le témoin) jusqu'à l'arrivée du dernier coureur.

## MATERIEL

- ✚ zone de réception de 10m de large où sont tracées ou matérialisées les zones de points correspondant au barème de cotation,
- ✚ zone du lanceur matérialisée par 1 cerceau,
- ✚ 3 ballons (basket ou foot),
- ✚ de quoi matérialiser le point de chute des ballons (cônes, assiettes...),
- ✚ 1 décamètre (pas pour mesurer les jets, mais pour installer les zones au départ).

## DISPOSITIF



*But de l'épreuve : lancer le ballon le plus loin possible*

## ORGANISATION

### DEROULEMENT DE L'EPREUVE

2 équipes (A et B) provenant d'écoles différentes. L'équipe A lance, l'équipe B gère l'atelier et évalue. Puis inversion des rôles.

- ✚ L'adulte ressource assure éventuellement la sécurité si les consignes ne sont pas bien respectées,
- ✚ 2 fois trois lancers consécutifs (A1 lance 3 fois, puis A2, jusqu'à An, puis on recommence A1...),
- ✚ un lancer hors zone de réception est nul. Idem si le lanceur sort du cerceau vers l'avant,
- ✚ le lancer doit être effectué à 2 mains, depuis la poitrine ou au-dessus de la tête,
- ✚ le lanceur ne doit pas déplacer ses appuis avant de lancer (élan interdit),
- ✚ dans l'équipe juge :
  - un enfant appelle les concurrents et note les résultats sur leur fiche,
  - un enfant annonce à haute voix le résultat,
  - les autres récupèrent les ballons et un seul les ramène au point de départ après une série de 3 lancers.

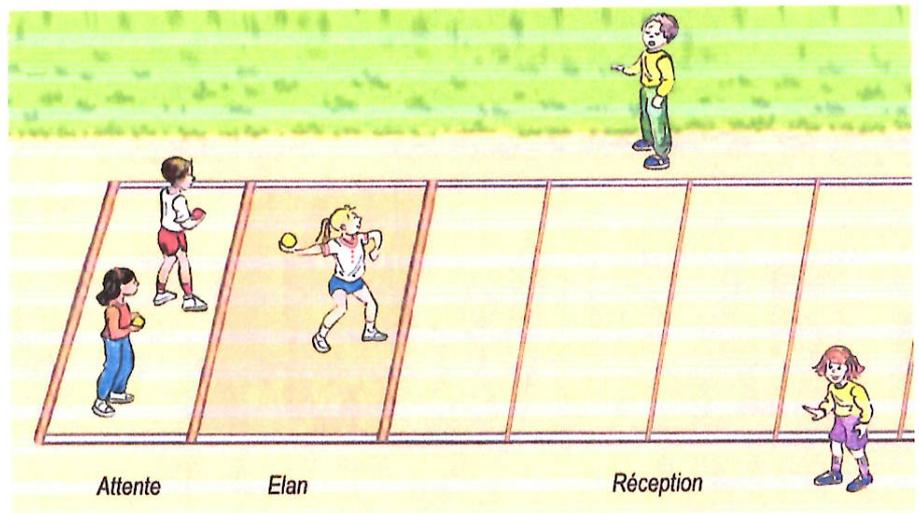
## SECURITE

Les équipiers du lanceur sont derrière lui, hors de la zone d'élan, tout le monde regarde le lanceur et les ballons. On revient au point de départ en marchant et en contournant l'atelier par le côté.

## MATERIEL

- ✚ zone de réception de 10m de large où sont tracées ou matérialisées les zones de points correspondant au barème de cotation,
- ✚ zone d'élan réduite (5m) et matérialisée par 2 lignes (côtés facultatifs),
- ✚ 6 balles de tennis,
- ✚ 1 barème
- ✚ 1 décamètre (pas pour mesurer les jets, mais pour installer les zones au départ).

## DISPOSITIF



*But de l'épreuve : lancer la balle le plus loin possible*

## ORGANISATION

### DEROULEMENT DE L'EPREUVE

2 équipes (A et B) provenant d'écoles différentes, l'équipe A lance, l'équipe B gère l'atelier et évalue. Puis inversion des rôles.

- ✚ l'adulte ressource assure éventuellement la sécurité si les consignes ne sont pas bien respectées,
- ✚ 2 fois trois lancers consécutifs (A1 lance 3 fois, puis A2, jusqu'à An, puis on recommence A1...),
- ✚ un lancer hors zone de réception est nul. Idem si le lanceur dépasse la ligne de début de mesure,
- ✚ dans l'équipe juge :
  - un enfant appelle les concurrents et note les résultats sur leur fiche,
  - un enfant annonce à haute voix le résultat,
  - les autres récupèrent les balles et un seul les ramène au point de départ après une série de 3 lancers.

## SECURITE

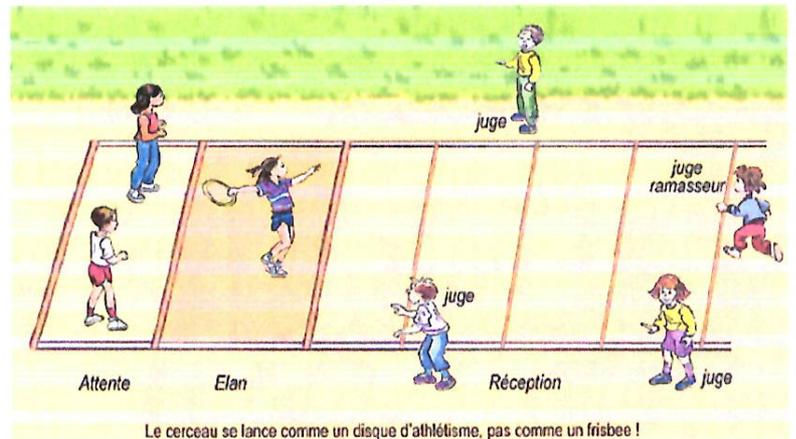
Les équipiers du lanceur sont derrière lui, hors de la zone d'élan, tout le monde regarde le lanceur et les balles.

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

## MATERIEL

- ✚ zone de réception de 10m de large où sont tracées ou matérialisées les zones de points correspondant au barème de cotation,
- ✚ zone du lanceur réduite (5m) et matérialisée par 2 lignes (côtés facultatifs),
- ✚ 6 cerceaux,
- ✚ de quoi matérialiser le point de chute des cerceaux (cônes, assiettes...),
- ✚ 1 décamètre (pas pour mesurer les jets, mais pour installer les zones au départ).

## DISPOSITIF



**But de l'épreuve : lancer le cerceau le plus loin possible**

## ORGANISATION

### DEROULEMENT DE L'EPREUVE

2 équipes (A et B) provenant d'écoles différentes, l'équipe A lance, l'équipe B gère l'atelier et évalue. Puis inversion des rôles. Le lancer est effectué sans élan, pieds décalés avant-arrière (pied gauche en avant pour lancer main droite).

- ✚ l'adulte ressource assure éventuellement la sécurité si les consignes ne sont pas bien respectées,
- ✚ 2 fois trois lancers consécutifs (A1 lance 3 fois, puis A2, jusqu'à An, puis on recommence A1...),
- ✚ un lancer hors zone de réception est nul. Idem si le lanceur dépasse la ligne de début de mesure,
- ✚ dans l'équipe juge :
  - un enfant appelle les concurrents et note les résultats sur leur fiche,
  - un enfant annonce à haute voix le résultat,
  - les autres récupèrent les cerceaux et un seul les ramène au point de départ après une série de 3 lancers.

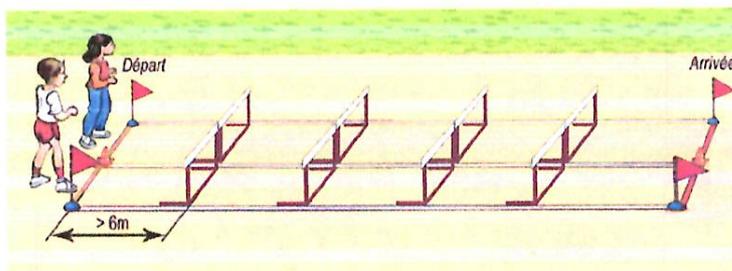
## SECURITE

Les équipiers du lanceur sont derrière lui, hors de la zone d'élan, tout le monde regarde le lanceur et les cerceaux. On revient au point de départ en marchant et en contournant l'atelier par le côté.

### MATERIEL

De quoi matérialiser au moins 2 couloirs de course de 40m de long :

- + départ et arrivée, 4 ou 6 cônes
- + 4 obstacles sur chaque parcours (hauteur = genoux),
- + nature des obstacles : haies d'initiation ou tout autre objet non dangereux.... (plots + lattes ...),
- + La distance entre les obstacles est d'environ 8 m (le premier obstacle est au moins à 6m du départ),
- + 2 chronomètres (1 par couloir).



*But de l'épreuve : courir 40 m le plus vite possible en franchissant 4 obstacles*

### ORGANISATION

#### DEROULEMENT DE L'EPREUVE

- + position de départ : debout, pieds décalés, regard orienté vers l'arrivée,
- + le départ est donné comme suit :

« A vos marques ! »



« Prêts ! »



« Top ! »



- + la course :
  - un coureur faisant intentionnellement tomber les haies est pénalisé (2 secondes).

#### RÔLE DES ELEVES

Rappel : 2 équipes associées, une équipe fait passer l'épreuve à l'autre équipe puis inversion des rôles. Dans chaque équipe, il y aura donc :

- 2 chronomètres situés de part et d'autre de la ligne d'arrivée (un chronomètre par couloir),
- un starter qui donne le départ depuis l'arrivée : avant de donner le départ, il s'assure que les chronomètres sont prêts,
- un secrétaire qui appelle les coureurs, qui note les performances et qui les traduit en points à partir du barème. Il fait également le total des points avant de changer de rôle.

### SECURITE

Prévoir un temps d'adaptation au dispositif (passages libres et non chronométrés).

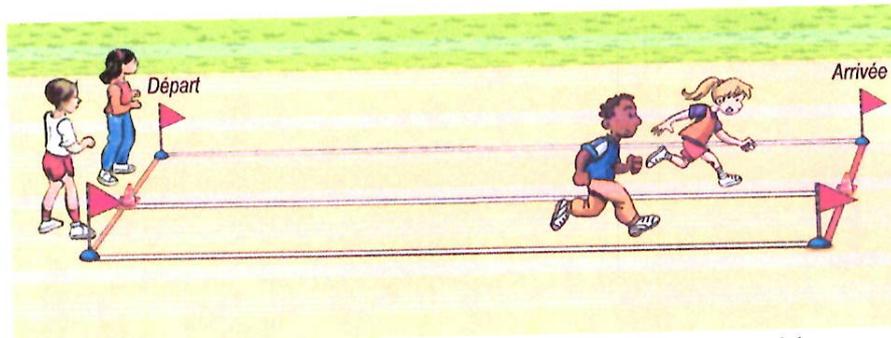
On ne court sur les obstacles que dans un sens (collision). On revient en marchant dans un couloir libre de haies par l'extérieur de l'atelier. Attention : les haies d'initiation sont prévues avec un sens de franchissement (la haie doit pouvoir basculer !). Les équipes en attente remettent en place les haies renversées, et personne ne court durant la réparation.

Laisser l'aire d'arrivée dégagée et se placer sur les côtés quand on a couru.

## MATERIEL

De quoi matérialiser au moins 2 couloirs de course de 40 m de long :

- ✚ départ et arrivée,
- ✚ 2 chronomètres (1 par couloir).



*But de l'épreuve : courir 40 m le plus vite possible*

## ORGANISATION

### DEROULEMENT DE L'EPREUVE

✚ position de départ : debout, pieds décalés, regard orienté vers l'arrivée,

✚ le départ est donné comme suit :

« A vos marques ! »



« Prêts ! »



« Top ! »



✚ La course :

- Si un coureur part avant le « top », il y a faux départ. On donne un nouveau départ.
- Un coureur faisant 2 faux départs (démarrant avant le « top ») est pénalisé (2 secondes).

### RÔLE DES ELEVES

Rappel : 2 équipes associées, une équipe fait passer l'épreuve à l'autre équipe puis inversion des rôles.

Dans chaque équipe, il y aura donc :

- 2 chronomètres situés de part et d'autre de la ligne d'arrivée (un chronométrateur par couloir),
- un starter qui donne le départ depuis l'arrivée : avant de donner le départ, il s'assure que les chronométrateurs sont prêts,
- un secrétaire qui appelle les coureurs, qui note les performances et qui les traduit en points à partir du barème. Il fait également le total des points avant de changer de rôle.

## SECURITE

Prévoir un temps d'adaptation au dispositif (répéter les départs, passages libres et non chronométrés).

On revient au départ en marchant dans un couloir libre ou mieux sur le côté de l'atelier.

Attention : laisser l'arrivée dégagée.