Athlétisme Cycle 2

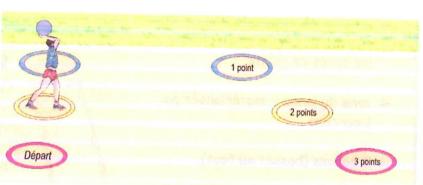
Lancer de ballon avec précision



MATERIEL

- 2 ou 3 ballons identiques assez lourds (foot ou basket),
- 4 cerceaux (1 cerceau « zone de départ », et 3 cerceaux cible éloignés d'environ respectivement 2, 3, et 4 m du cerceau cible),
- ↓ 1 décamètre (pas pour mesurer les jets, mais pour installer les zones au départ).

DISPOSITIF



Zones à 2, 3 et 4 m au CP (-50 cm en GS, + 50 cm en CE1)

But de l'épreuve : lancer le ballon dans les cibles

ORGANISATION

DEROULEMENT DE L'EPREUVE

- à cet atelier, il n'y a pas de confrontation directe (chacun lance pour soi et non contre un adversaire),
- ↓ le lanceur se place dans le cerceau « zone de départ » et a 3 tentatives pour atteindre la plus proche des cibles qui vaut 1 point. Dès qu'il réussit, il passe à la zone suivante, avec une cible plus éloignée valant 2 points. Idem à la zone 3 points.
- Le lanceur a toujours 3 tentatives pour atteindre la cible, ne peut passer à la suivante que s'il a réussi. S'il échoue, il va à la queue dans sa file (on lance chacun son tour, pas 3 fois de suite) et recommencera à son tour dans la limite de 3 essais au total par cible. S'il échoue 3 fois, il va s'asseoir derrière le cerceau cible ou il a réussi (le précédent). S'il échoue à la cible 1 point, il s'assied sur le côté du cerceau départ et ne marque pas de point.
- quand il a atteint la cible à 3 points, il s'assied derrière cette cible à 3 points.
- 🕹 si le ballon tombe sur le bord du cerceau cible, les points sont accordés,
- 👃 si un lanceur, déséquilibré ou de façon volontaire, sort de son cerceau en lançant, l'essai est nul,
- 🕹 on peut lancer à une ou deux mains, et comme on le souhaite,
- 🕹 on ne peut marquer qu'une seule fois par cible, car dès qu'on réussit on change de cible,
- ↓ les seuls résultats possibles sont donc 0, 1, 2 ou 3 points pour cet atelier. Pour attribuer les points, on regarde où sont assis les enfants.

SECURITE

Les équipiers du lanceur sont derrière lui. Tout le monde regarde le lanceur et les ballons. L'équipe concurrente ou en attente redonne le ballon au lanceur. On ne se déplace que sur le côté de l'atelier.

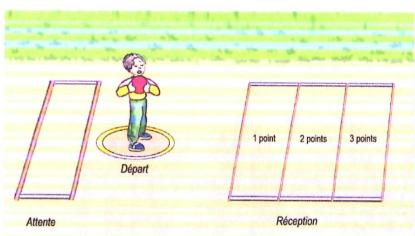
Lancer de ballon loin à 2 mains



MATERIEL

- zone de réception de 10m de large où sont tracées ou matérialisées les zones de points,
- zone du lanceur matérialisée par 1 cerceau.
- 1 décamètre (pas pour mesurer les jets, mais pour installer les zones au départ).

DISPOSITIF



Zones à 3, 4 et 5 m au CP (-50 cm en GS, + 50 cm en CE1) But de l'épreuve : lancer le ballon le plus loin possible

ORGANISATION

DEROULEMENT DE L'EPREUVE

- à cet atelier, il n'y a pas de confrontation directe (chacun lance pour soi et non contre un adversaire),
- ♣ le lanceur se place dans le cerceau « zone de départ » et a 3 tentatives au total pour lancer le plus loin possible. La distance prise en compte est celle franchie au premier rebond du ballon!
- → Après chaque lancer, il va à la queue dans sa file (on lance chacun son tour, pas 3 fois de suite) et recommencera à son tour dans la limite de 3 essais au total.
- 🖊 Après les 3 lancers, il s'assied à côté de la zone où il a obtenu le meilleur résultat.
- 🕹 si le ballon tombe sur la limite de zone, les points sont accordés,
- ♣ si un lanceur, déséquilibré ou de façon volontaire, sort de son cerceau en lançant, ou sort du
 cerceau vers l'avant, l'essai est nul. Idem si le ballon retombe hors zone de réception.
- 🕹 on doit lancer à deux mains, depuis la poitrine,
- 🖶 on lance 3 fois à cet atelier, même si on obtient 3 points au premier ou deuxième essai.
- ↓ les seuls résultats possibles sont donc 0, 1, 2 ou 3 points pour cet atelier. Pour attribuer les points, on regarde où sont assis les enfants à la fin.

SECURITE

Les équipiers du lanceur sont derrière lui, dans la zone d'attente, et tout le monde regarde le lanceur et les ballons. L'équipe concurrente ou en attente redonne le ballon au lanceur.

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

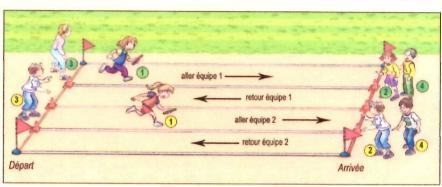
Relais navette $4 \times 30 \text{ m}$



MATERIEL

- matérialiser 4 couloirs de 30m de long et de 1m à 1,22m de large (effectuer le traçage à la chaux ou avec des plots) et les lignes de départ et d'arrivée,
- un témoin par équipe (ou autre objet long qui se tient avec une seule main),
- ↓ des chasubles ou des maillots.

DISPOSITIF



But de l'épreuve : accomplir la course relais avant l'autre équipe

ORGANISATION

DEROULEMENT DE L'EPREUVE

Deux équipes qui proviennent d'écoles différentes, composées d'un même nombre d'élèves (3, 4 ou 5 élèves) s'affrontent pour accomplir le parcours plus rapidement que l'autre.

- ➡ Si le nombre d'élèves est différent dans chaque équipe, un ou plusieurs élèves de l'équipe en infériorité numérique recourt.
- ♣ Pour bien repérer qui doit encore courir, les élèves qui ont accompli leur parcours se mettent assis après avoir transmis le témoin (si un élève doit recourir, il ne se met pas assis mais va à la queue).
- Comme il y a en principe 4 coureurs, les résultats sont multipliés par 4 à cet atelier. Les seuls résultats possibles au relais sont donc 4 (défaite), 8 (égalité) ou 12 points (victoire).

RÔLE DE L'ADULTE RESPONSABLE

- Répète l'ordre de passage, place les élèves (le pied avant de chaque élève au moment du départ est situé en arrière de la ligne de départ),
- 🕹 donne le départ de la course,
- ↓ vérifie la bonne transmission de l'objet (de main en main sans le lancer),
- donne des consignes aux élèves (explique la bonne transmission de l'objet, le fait de s'asseoir à l'arrivée, désigne ceux qui courent 2 fois en cas d'infériorité numérique).

SECURITE

Les élèves doivent rester impérativement dans leur couloir (même après avoir donné le témoin). Laisser l'aire d'arrivée dégagée et s'asseoir au moins 2m plus loin quand on a couru.

Athlétisme Cycle 2

Course d'obstacles 30 m

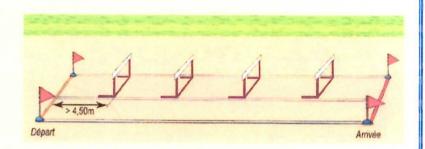


MATERIEL

De quoi matérialiser au moins 2 couloirs de course de 30m de long :

- départ et arrivée,
- 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 6 m (le premier obstacle est au moins à 4,50 m du départ).

DISPOSITIF



But de l'épreuve : passer le premier entre les cônes « arrivée » !

ORGANISATION

DEROULEMENT DE L'EPREUVE

- position de départ : debout, pieds décalés (pieds décalés derrière la ligne de départ ou à défaut entre les cônes), regard orienté vers l'arrivée,
- le départ est donné comme suit :

« A vos marques!»



« Prêts!»



« Top!»



Le gagnant rapporte 3 points à son équipe, le perdant 1 point, chaque coureur 2 points s'il y a égalité.

RÔLE DES ELEVES

- 🕹 sous contrôle de l'adulte, le départ peut être donné par un joueur en attente,
- L'arrivée peut être jugée par 1 ou 2 autres coureurs en attente,
- les joueurs en attente sont assis près du maître (zone d'attente).

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.

Sauts de kangourou

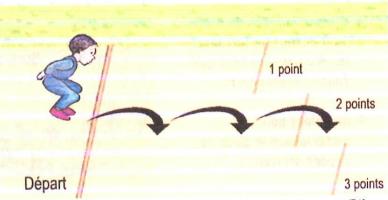


MATERIEL

- 🕹 de quoi matérialiser la ligne d'appel,
- de quoi matérialiser des zones de réception (cordelettes ou assiettes¹, si possible de couleur différente.

i : assiettes de marquage, ou tout autre matériel permettant de matérialiser les performances, mais objets qui ne risquent pas de blesser les élèves et qui ne cassent pas si ces derniers sautent dessus...

DISPOSITIF



Zones à 3, 4 et 5 m au CP (-50 cm en G5, + 50 cm en CE1)

But de l'épreuve : enchaîner 3 sauts à pieds joints pour aller le plus loin possible.

ORGANISATION

DEROULEMENT DE L'EPREUVE

- ↓ à cet atelier, il n'y a pas de confrontation directe (on saute pour soi et non contre un adversaire),
- le sauteur se place pieds joints, derrière la ligne d'appel, et a 3 tentatives pour atteindre la plus proche des zones qui vaut 1 point. Dès qu'il réussit, il passe à la zone suivante, avec une cible plus éloignée valant 2 points. Idem à la zone 3 points.
- le sauteur a toujours 3 tentatives pour atteindre la zone cible, ne peut passer à la suivante que s'il a réussi. S'il échoue, il va à la queue dans sa file (on saute chacun son tour, pas 3 fois de suite) et recommencera à son tour dans la limite de 3 essais au total par cible. S'il échoue 3 fois, il va s'asseoir derrière la zone cible ou il a réussi (la précédente). S'il échoue à la zone 1 point, il s'assied sur le côté du cerceau départ et ne marque pas de point.
- quand il a atteint la zone valant 3 points, il s'assied derrière cette zone.
- si les deux pieds atteignent ou dépassent la limite, les points sont accordés,
- 👃 si le sauteur n'enchaîne pas ses trois bonds mais marque un temps d'arrêt, l'essai est nul,
- ≠ on doit garder les pieds joints. Si lors d'un des bonds les appuis au sol sont décalés, l'essai est nul.

les seuls résultats possibles sont donc 0, 1, 2 ou 3 points pour cet atelier. Pour attribuer les points, on regarde où sont assis les enfants à la fin.

SECURITE

Prévoir un temps d'adaptation au dispositif (passages libres sans recherche de performance) Attention aux collisions : un enfant ne peut sauter que si le précédent a quitté l'aire de saut ! On revient au point de départ en marchant et en contournant l'atelier par le côté. Cycle 2

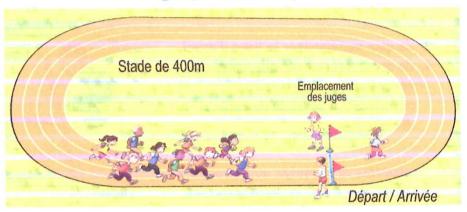
Course d'endurance



MATERIEL

- utiliser la piste du stade, ou à défaut matérialiser les 4 coins du stade qu'il faudra contourner.
- des plots pour matérialiser la zone de départ arrivée.
- des chasubles ou des maillots.
- 4 un chronomètre.

DISPOSITIF



But de l'épreuve : courir 800 m sans s'arrêter, ni marcher

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.

Il n'y a pas de temps imposé, les élèves doivent accomplir 2 tours de stade (soit 800 m) sans s'arrêter, sans marcher, sans dépasser l'adulte accompagnateur qui règle l'allure (3' au moins pour un tour, moins de 3' = trop vite !!!)

Si ces 3 conditions sont respectées, on marque 3 points.

Si on s'arrête ou si on marche, ou si on va trop vite, on ne marque que 2 points.

Si on n'accomplit pas les 2 tours, mais qu'on a fait l'effort d'essayer, on marque 1 point.

Si on ne fait pas d'effort, si on marche plus qu'on ne court, si on s'arrête trop souvent, alors on ne marque aucun point.

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

SECURITE

Les élèves doivent rester impérativement derrière l'enseignant qui régule l'allure et va très lentement.

On peut constituer des groupes de niveau en fonction des classes présentes

(grande section, CP ou CE1).

Après l'arrivée, on ne reste pas sur la piste, on ne s'assied pas par terre, mais on va marcher dans l'herbe 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.

Saut de précipice

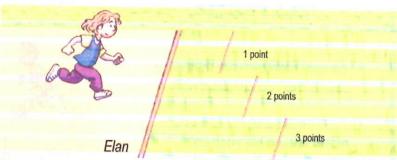


MATERIEL

- 🕹 de quoi matérialiser la zone d'appel,
- de quoi matérialiser les précipices¹.

1 : assiettes de marquage, ou tout autre matériel permettant de matérialiser les performances, mais objets qui ne risquent pas de blesser les élèves et qui ne cassent pas si ces derniers sautent dessus...

DISPOSITIF



Zones à 1,50m, 2m et 2,50m au CP (-50 cm en GS, + 50 cm en CE1)

But de l'épreuve : franchir une zone symbolisant un précipice après une course d'élan de 5 m maximum, avec appel d'un pied, et réception sur 1 ou 2 pieds.

ORGANISATION

DEROULEMENT DE L'EPREUVE

- ↓ à cet atelier, il n'y a pas de confrontation directe (on saute pour soi et non contre un adversaire),
- le sauteur se place derrière la ligne de départ, court et tente de franchir le précipice.
- ↓ Il a 3 tentatives maxi pour franchir le plus petit précipice qui vaut 1 point. Dès qu'il réussit, il passe au précipice plus large valant 2 points. Puis idem avec un précipice à 3 points.
- le sauteur a toujours 3 tentatives pour franchir son précipice, ne peut passer au suivant que s'il a réussi. S'il échoue, il va à la queue dans sa file (on saute chacun son tour, pas 3 fois de suite) et recommencera à son tour dans la limite de 3 essais au total par précipice. S'il échoue 3 fois, il va s'asseoir vers le précipice précédent où il a réussi. S'il échoue au premier précipice, il s'assied sur le côté de la zone de départ et ne marque pas de point.
- quand il a franchi la zone valant 3 points, il s'assied derrière cette zone.
- ↓ Il faut complètement dépasser la limite, le bord du précipice. Si un pied touche la zone symbolisant le précipice (dépasse la ligne d'appel, ou si on touche le sol avant la fin du précipice, l'essai est nul,

les seuls résultats possibles sont donc 0, 1, 2 ou 3 points pour cet atelier. Pour attribuer les points, on regarde où sont assis les enfants à la fin.

SECURITE

Vérifier que la zone d'arrivée est plane pour éviter les torsions de cheville à la réception. Attention aux collisions : un enfant ne s'élance 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.

Athlétisme Cycle 2

Traversée de rivière

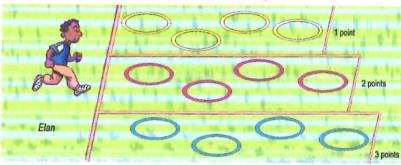


MATERIEL

- de quoi matérialiser la rivière (assiettes¹ ou cordelettes),
- 4 cerceaux par rivière pour matérialiser les rochers.

1 : assiettes de marquage, ou tout autre matériel permettant de matérialiser les zones, mais objets ne risquant pas de blesser les élèves et ne cassant pas si ces derniers sautent dessus...

DISPOSITIF



Cerceaux espacés de 30, 50 et 70 cm au CP (-20 cm en GS, + 30 cm en CE1)

But de l'épreuve : franchir une rivière en bondissant sur des rochers symbolisés par des cerceaux.

ORGANISATION

DEROULEMENT DE L'EPREUVE

- à cet atelier, il n'y a pas de confrontation directe (on saute pour soi et non contre un adversaire),
- le sauteur se place derrière la ligne de départ, court et tente de franchir la rivière. Pour ce faire il court sur des rochers (cerceaux) et ne peut poser qu'un pied dans chaque cerceau.
- il a 3 tentatives maxi pour franchir la plus petite rivière qui vaut 1 point. Dès qu'il réussit, il passe à la seconde, plus large valant 2 points. Puis idem avec une rivière plus large à 3 points.
- le sauteur a toujours 3 tentatives au maximum pour franchir chaque rivière, ne peut passer à la suivante que s'il a réussi. S'il échoue, il va à la queue dans sa file (on saute chacun son tour, pas 3 fois de suite) et recommencera à son tour, dans la limite de 3 essais au total par rivière. S'il échoue 3 fois, il va s'asseoir vers la rivière précédente où il a réussi. S'il échoue à la première, il s'assied sur le côté de la zone de départ et ne marque pas de point.
- quand il a franchi la rivière valant 3 points, il s'assied derrière cette rivière.
- Il faut complètement dépasser la limite, le bord de la rivière, et bien mettre le pied sur le rocher (à l'intérieur du cerceau). Si un pied touche la zone symbolisant l'eau (dépasse la ligne d'appel, ou ne franchit pas complètement la rivière) ou touche le bord d'un rocher (cerceau), l'essai est nul.
- On n'a pas le droit de marquer un temps d'arrêt ou de s'arrêter sur un rocher, ni d'y poser les 2 pieds. Il faut courir en bondissant de rocher en rocher.

les seuls résultats possibles sont donc 0, 1, 2 ou 3 points pour cet atelier. Pour attribuer les points, on regarde où sont assis les enfants à la fin.

SECURITE

Vérifier que la zone d'évolution est plane pour éviter les torsions de cheville à la réception. 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.