



ATHLETISME



Description

L'athlétisme est le sport de base par excellence, c'est un ensemble d'épreuves comprenant marches, courses, sauts, lancers. C'est l'art de dépasser les performances en vitesse, en endurance en hauteur ou en distance. L'athlétisme est le premier enseignement sportif pratiqué par les enseignants, il permet l'apprentissage ou le perfectionnement des notions principales de la plupart des pratiques sportives, Courir - Sauter - Lancer !!!

Organisation

- Mise en place : les ateliers seront installés en amont, repositionnés durant toute la séance, et seront rangés exclusivement par l'équipe Usep
- Durée : Une demi-journée
- Effectif : 15 élèves environ
- Lieu : Stade municipal ou cour d'école
- Matériel : Coupelles/cônes/cerceaux/ballons (1 par enfant)/Haies/Chronomètres (1 par enfant),...

Objectifs

- Développer les capacités physiques des enfants
- Construire un répertoire moteur athlétique (courir, sauter, lancer, se déplacer,...)
- Éduquer l'enfant à la santé (attitude santé)

Déroulement

1. Un premier temps de rappel aux règles suivi d'un échauffement qui sera mis en place et animé par l'équipe Usep (distanciation physique),
2. Ateliers : par binôme (juge/athlète) les enfants prendront part aux 2 rôles sur chaque atelier et ne pourront changer d'atelier qu'au signal du délégué Usep qui fera office de maître du temps (interdiction d'aller et venir entre chaque atelier sans signal),
3. Les ateliers seront au nombre de 7 sous forme de rotation,

Cycle 2	Traversée de rivières	Saut de précipice	Saut de kangourou	30 m obstacles	Lancer de ballons loin	Lancer de précision	Course d'endurance
Cycle 3	Quadruple bond	40 m	Lancer de cerceau	40 m obstacles	Lancer de ballons	Lancer de balles	Course d'endurance

- Et enfin étirement et relaxation en respectant bien la distanciation physique

Protocole sanitaire

L'Usep a pris connaissance du protocole sanitaire délivré par le ministère de l'éducation nationale pour cette reprise scolaire, notre intervention prendra également en compte le protocole sanitaire de l'école. Le matériel mis en place sera nettoyé et désinfecté avant et après chaque utilisation. Pour les lancers il y aura un ballon (numéroté) par élève. Les déplacements entre ateliers seront interdits sauf rotation (signal maître du temps), et les ateliers seront espacés (au moins 3m).

