



Dossier Athlétisme

- - - - -

Règlement des épreuves

Course plate

5 départs possibles - 1 ligne d'arrivée fixe

L'élève choisit sa ligne de départ repérée par un cône et matérialisée par une latte en bois qu'il placera à hauteur du cône.

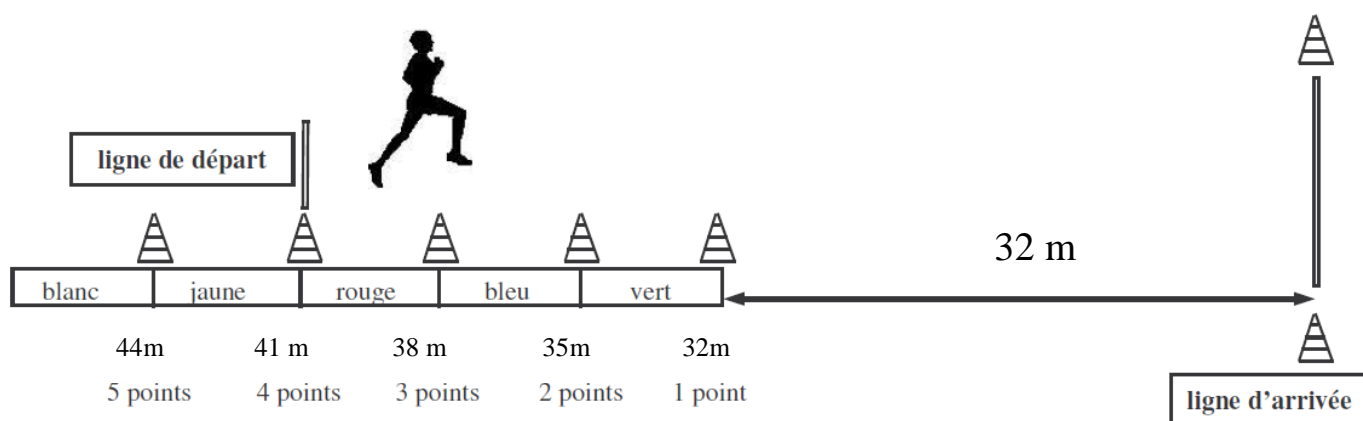
La ligne de départ la plus proche de la ligne d'arrivée permet d'obtenir 1 point, la plus éloignée 5 points. Au signal du starter (sifflet ou claqueur ou départ donnée par un élève encadrant), l'élève court 8 secondes.

Le chronométrateur déclenche son chrono et compte à voix haute les 8 secondes.

Compter à voix haute permet au coureur d'apprécier sa performance en cours et d'adapter son allure pour réaliser sa performance.

Lorsque le chronométrateur annonce 8, le coureur doit avoir franchi la ligne d'arrivée pour réussir sa performance.

Exemple d'installation course plate : CE Essai du coureur à 4 points.



Course de haies

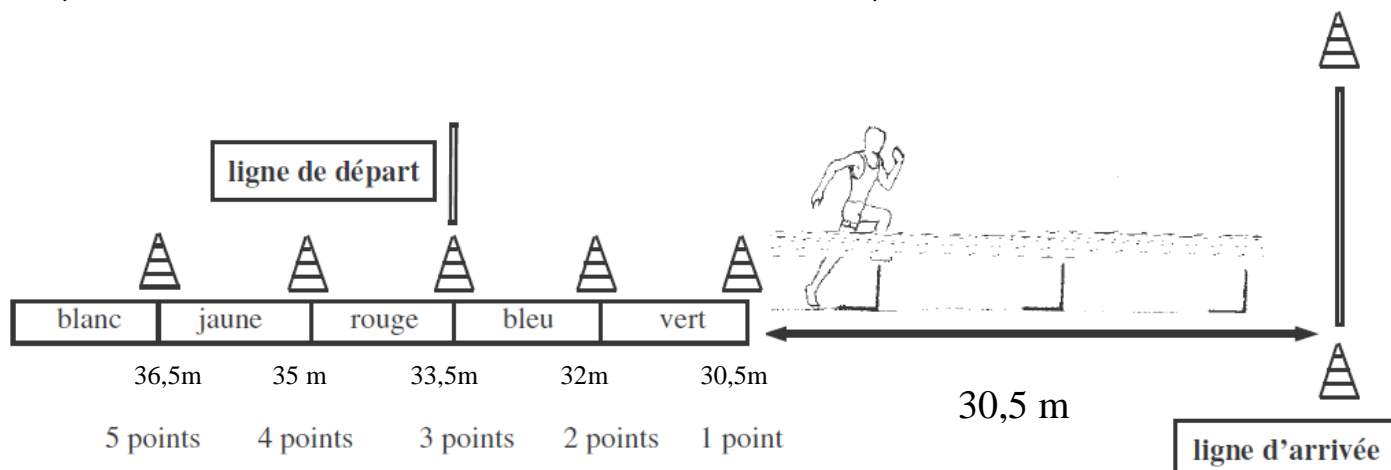
Organisation identique à la course plate.

Placement des haies :

- à 8, 16, 24m de la ligne d'arrivée pour les CE
- à 9, 18, 27m de la ligne d'arrivée pour les CM

La course s'effectue aussi en 8 secondes.

Exemple d'installation course de haies CM - Essai du coureur à 3 points.



Saut en hauteur

Appel un pied seulement. Pas d'appel pieds joints.

Limiter la course d'élan à quelques pas.

Aucun style imposé.

Les barres sont montées successivement et les élèves effectuent leurs essais au fur et à mesure.



Saut en longueur

Le sauteur place sa ligne de réception dans le sable ou sur le tapis au numéro choisi.

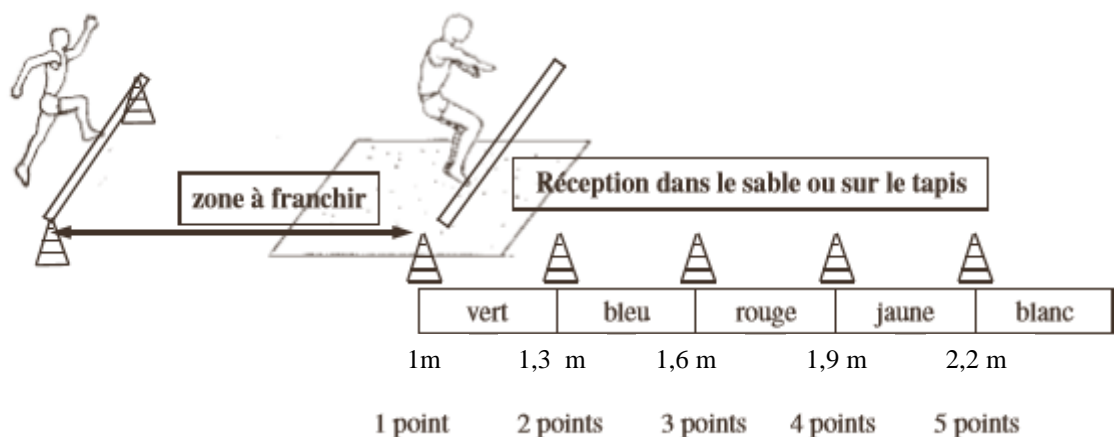
Afin d'être visible et de contribuer à l'élévation du sauteur, la planche d'appel peut être légèrement surélevée sur deux cônes bas ou deux petits cubes ASCO.

Appel un pied.

La performance est validée si, après la réception, la partie du corps la plus proche de la planche d'appel est située derrière la ligne à atteindre.

Les lignes (appel et réception) doivent être très visibles : bandes de chantier, rubans de couleur...

Exemple d'installation saut en longueur CE - Essai à 1 point



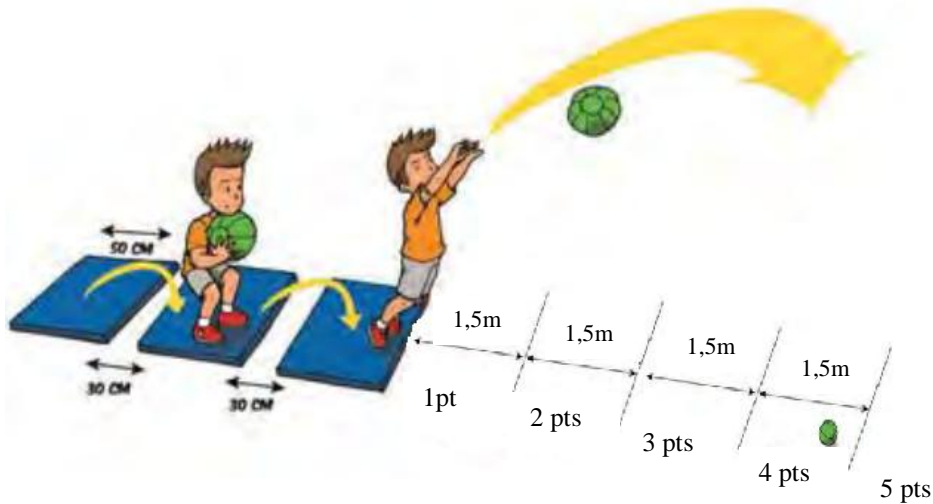
Le pousse-pousse grenouille (lancer de medecine-balls)

Le lanceur se place en position demi-fléchie, le medecine-ball est tenu à deux mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine). Il enchaîne successivement 2 bonds en position semi-fléchie et lance. Chaque élève réalise 3 lancers consécutifs.

Les tapis seront espacés de :

- 20cm pour les CE
- 30 cm pour les CM

Exemple d'installation Pousse-pousse grenouille CM D'après document Anim'Athlé – 2016



Lancer de vortex

Le lanceur choisit sa zone de lancer. Il se place de profil, pieds décalés de part et d'autre de la latte. Il effectue un lancer « à bras cassé » pour atteindre la zone-cible. Après le lâcher du vortex, mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte tant que le projectile n'a pas atterri. Chaque élève réalise 3 lancers consécutifs.

Au stade, les lancers se feront par-dessus les cages de foot et une zone cible sera matérialisée sur un espace de 2 x 3m.

Exemple d'installation Lancer de vortex CM - Essai à 1 point. D'après document Anim'Athlé – 2016



Lancer d'anneaux

Anneau tenu à pleine main. Appel pris derrière le corps. Lancer effectué en rotation

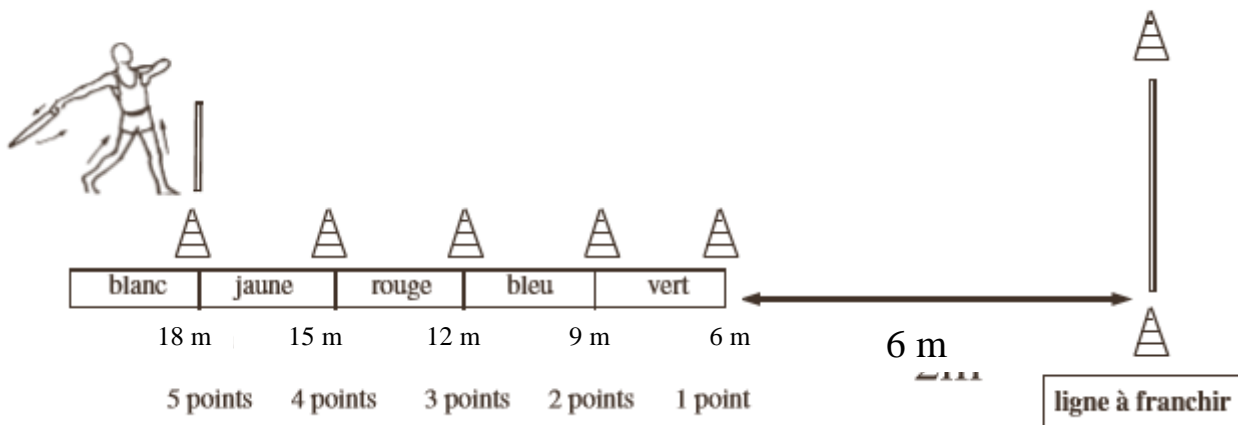
Pas de lancer de type freesbee !

Le lanceur place sa latte au contrat choisi et doit impérativement se placer derrière.

Le contrat est rempli si l'anneau frappe le sol derrière la ligne à atteindre qui doit être très visible (bande de chantier ou lattes placées côte à côte, cône de chaque côté...).

La taille des anneaux est fixée à 16 cm de diamètre.

Exemple d'installation Lancer d'anneaux CE - Essai à 5 points



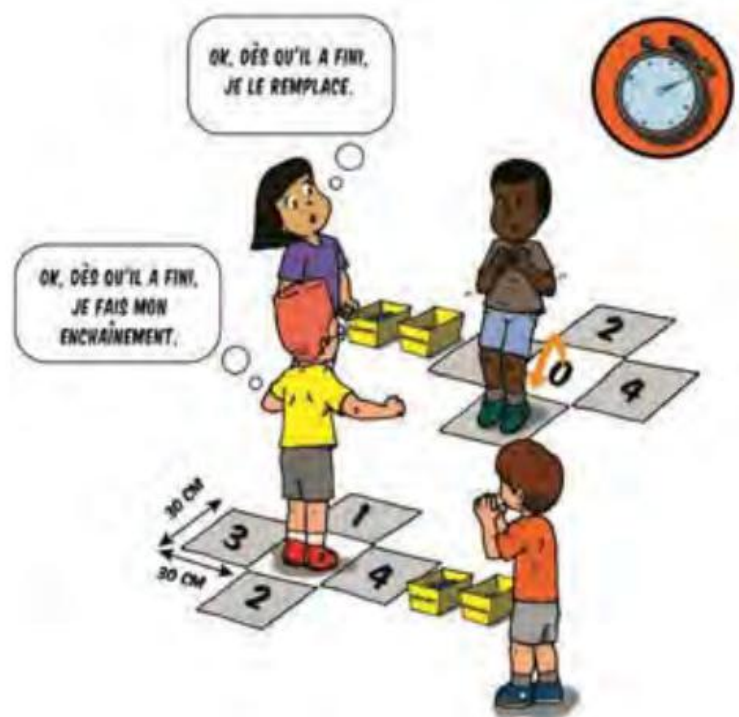
La croix (activité d'attention)

L'enfant se positionne pieds joints sur la dalle centrale (le « 0 ») de la croix n°1 pendant que l'enfant suivant se met en position sur la dalle centrale de la croix n°2. L'enfant n°1 réalise alors 2 enchainements de rebonds en respectant l'ordre suivant : « 0 », « 1 », « 0 », « 2 », « 0 », « 3 », « 0 », « 4 » (à chaque fois on repasse par la dalle centrale). Dès qu'il a terminé, l'enfant n°2 débute à son tour ses deux enchainements et l'enfant n°3 prend place sur la croix n°1. L'activité continue jusqu'au signal de fin. Durée du relais : 3 min. A la fin du temps, tout parcours (2 enchainements) commencé est comptabilisé.

A la fin du premier relais, comptabiliser les points (2 enchainements individuels réussis), réaliser un deuxième puis un troisième relais ; garder la meilleure performance.

Exemple d'installation La croix :

D'après document Anim' Athlé – 2016



Biathlon

2 courses en parallèle : du CP au CE2 et du CM1 au CM2 sur un demi-terrain de foot.

Chaque classe forme une équipe s'opposant aux autres classes. Chaque classe organise des triplettes.

Chaque triplète devra courir autour du terrain (équivalent à un demi-terrain de foot) chacune à leur tour. Les élèves de chaque triplète devront courir **ensemble**. A la fin de leur tour, ils viendront lancer une balle dans les cibles = des cerceaux. 3 balles pour 3 élèves de la triplète (une balle chacun). Si l'un des 3 tirs est réussi, la classe obtiendra un bonus de 10m. Si au 3^{ème} essai aucun lancer n'a été réussi aucun bonus n'est accordé. Dès qu'un lancer est réussi, la 2^{nde} triplète de la classe pourra partir faire sa course.