


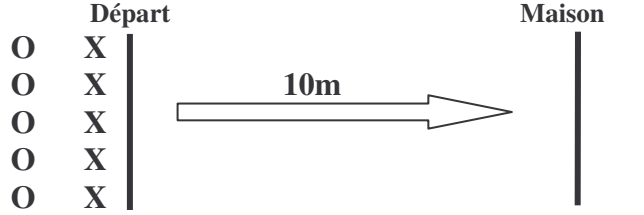


EPREUVES RENCONTRE ATHLETISME CP USEP 2007

**Chaque enfant participe au cours de la matinée à 6 épreuves différentes.
L'après-midi est consacré au " Relais Navette ".**

EPREUVES courses

MODALITES

| | |
|---|--|
| <p style="text-align: center;">(matin)</p> <p style="text-align: center;">COURIR VITE EN LIGNE</p> <p>Objectif : réagir à un signal, se mettre en action rapidement, accélérer et courir " en ligne "</p> <p>animateur à l'arrivée </p> | <p>Distance à parcourir = 20 m</p> <p>Deux enfants au départ. Un animateur à l'arrivée (milieu de parcours) tient un foulard dans chaque main (bras en croix). Signal de départ : l'animateur écarte les bras et montre les foulards, puis siffle le départ.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2 pts la victoire. 1 pt la défaite</p> |
| <p style="text-align: center;">(matin)</p> <p style="text-align: center;">COURIR VITE EN SLALOM</p> <p>Objectif : contrôler ses changements de direction, prélever des infos : (réglages oculo-moteurs)</p> | <p>Distance à parcourir = 21 m</p> <p>Courir plus vite que son adversaire sur un tracé en slalom. Deux tracés parallèles constitués de six plots espacés de 3 m. Premier plot à 3 m du départ, dernier plot à 3 m de l'arrivée.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>2 pts la victoire. 1 pt la défaite</p> |
| <p style="text-align: center;">COURSE DE VITESSE</p> <p>Objectif : réagir rapidement dans diverses positions.</p> <p style="text-align: center;">O chat X souris</p> | <div style="text-align: center;">  </div> <p>Position de départ : Les souris sont assises face aux chats, les chats sont debout à environ un mètre. Au signal (sifflet) les souris tentent de regagner la maison le plus vite possible. Les chats doivent rattraper et toucher les souris avant qu'elles atteignent la maison.</p> <p>Variables :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les positions de départ des souris (assises, debout, couchées, face à face, dos à dos, à genoux...) • Mettre un foulard dans le dos (pantalon) des souris, les chats doivent attraper le foulard avant la maison. • Signal de départ donné par la souris : souris à genoux devant le chat, la souris qui touche la jambe du chat est le signal de départ. <p>Evaluation : souris dans la maison = 3 points pour la souris, souris rattrapée = 3 points pour le chat.</p> |

EPREUVES

sauts



(matin)

SAUTER HAUT

Objectif : - enchaîner impulsion-saut, mettre en œuvre le maximum d'énergie au service de la détente verticale.

Option 1 : « le contrat »

- établir un « *contrat de performance* »
Annoncer la performance que je vais réaliser

CONTRAT N° 1 : 2 points

CONTRAT N° 2 : 3 points

CONTRAT N° 3 : 4 points

ATTENTION !!!

CONTRAT NON REUSSI : 0 point

Option 2 : « la performance »

- établir ma meilleure performance
- sauter le plus haut possible avec deux ou trois essais par hauteur.

MODALITES

Matériel : 2 poteaux + élastique

Réception : dans le sable ou sur un sol souple (herbe épaisse)

Contrat : 3 essais pour franchir 2 fois la hauteur choisie

Chaque enfant détermine son « contrat » (niveau de performance) qui sera inscrit au préalable sur la fiche des résultats de son équipe.

| | <u>CP</u> | <u>CE</u> |
|----------------------------|--------------|--------------|
| <u>CONTRAT N° 1</u> | 50 cm | 55 cm |
| <u>CONTRAT N° 2</u> | 60 cm | 65 cm |
| <u>CONTRAT N° 3</u> | 70 cm | 75 cm |

Exemple : Rémi, enfant de CP, est capable de franchir régulièrement (notion de stabilité de la performance) des hauteurs comprises entre 60 cm et 65 cm. Il choisira le contrat N° 2. Le jour de la rencontre, il aura **3 essais** pour **franchir 2 fois la hauteur** de 60 cm et ainsi marquer les 3 points liés au contrat N° 2 CP.

Attention : le contrat est **non réussi** lorsque l'enfant n'a pas été capable de franchir 2 fois la hauteur correspondant à son contrat. Aucun point n'est alors attribué.

Première hauteur à 40 cm : tous les enfants tentent de franchir

Si échec, une 2^{ème} tentative, puis une 3^{ème}.

Passage à la hauteur suivante pour tous ceux ayant réussi.

40cm >> 1point

50cm >> 2points

60 cm >> 3 points

70cm >> 4 points

(matin)

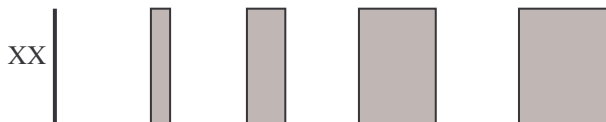
SAUTER LOIN EN COURANT

Objectif : enchaîner course d'élan / saut, recherche de l'efficacité maximale en situation de multibonds.

Sur 25 m environ, des « fossés » de plus en plus larges sont matérialisés au sol.

Fossés (en cm) 60, 80, 100, 120 cm.

L'enfant court et essaie de franchir autant de fossés que possible. Intervalle entre chaque fossé : 5 m de course.



1 pt par fossé franchi

EPREUVES
lancers

MODALITES

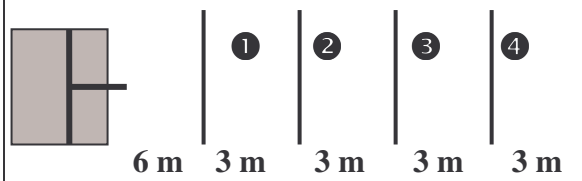


(matin)

LANCER LOIN

Objectif : lancer en rotation le plus loin possible
(Type lancer du disque)

Lancer en rotation le plus loin possible des cerceaux (petits diam.= 40 ou 50 cm) dans une zone étalonnée de 3 m en 3 m.
L'enfant marque un point par zone atteinte (1 à 4 points).



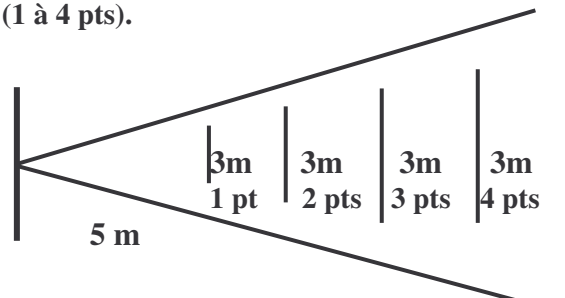
(matin)

LANCER LOIN

Dans l'axe
(Bras cassé type lancer du javelot)


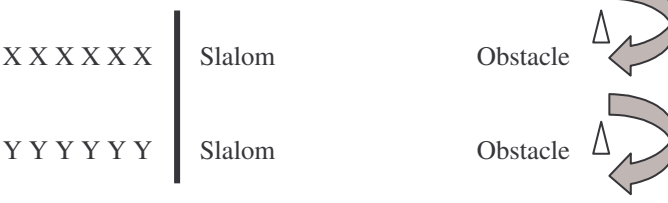
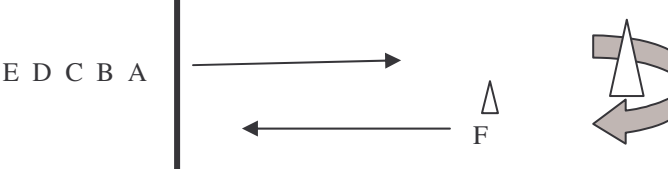


Lancer le plus loin possible des balles (de tennis) dans une aire donnée, étalonnée en zones de 3 m.
Trois lancers.
L'enfant marque un point par zone atteinte (1 à 4 pts).



EPREUVES
relais

MODALITES

| | |
|---|--|
| <p>(après-midi)</p> <p>RELAIS NAVETTE 1 Objectif : s'organiser pour une transmission de témoin sans perte de temps</p> | <p>4 équipes (7 à 9 coureurs) s'affrontent en s'alignant sur l'effectif de l'équipe la plus nombreuse (dans les autres équipes certains élèves passent deux fois afin d'avoir le même nombre de relayeurs). Le dernier relayeur sera identifié par un dossard.</p>  <p>Départ Distance jusqu'au plot = 18 m</p> |
| <p>RELAIS NAVETTE 2 Avec Slalom et/ou Obstacles Objectif : Affiner les habiletés motrices Courir – Sauter – Slalomer ...</p> | <p>Deux équipes s'affrontent (Idem relais navette). Installer sur chaque parcours par exemple 4 plots pour effectuer un slalom et un obstacle que l'enfant devra franchir à l'aller et au retour. Les enfants se passent un témoin.</p>  <p>Départ Distance jusqu'au plot = 12 m</p> |
| <p>RELAIS NAVETTE 3 Transmission de l'anneau dans l'axe de la course Objectif : recevoir l'anneau à un coureur qui vient de derrière (exemple avec une équipe de 6 joueurs)</p> |  <p>A démarre avec l'anneau, contourne le grand plot, puis transmet au coureur F (près du petit plot). F court directement vers le départ pour donner à B. B va contourner le grand plot puis transmettre à A...</p> |