

Nant' Athlé indoor 2017 Ateliers



10 Novembre 2017
Stadium Pierre Quinon

Bd Guy Mollet - 44300 Nantes
Tram ligne 2, descendre à l'arrêt Facultés ou École Centrale - Audencia
Bus lignes 20, 80, descendre à l'arrêt École Centrale - Audencia



ATHLETISME INDOOR - Nantes 2017

Cycle 3

SITUATIONS DE RENCONTRE

12 activités athlétiques :

Courses

- de haies
- de vitesse « gagne terrain »
- de vitesse « course en virage »
- de vitesse « 20 mètres – réaction »

Lancers

- du vortex
- d'anneau
- du marteau
- de médecine-ball

Sauts

- foulées bondissantes
- triple saut
- saut en hauteur
- saut à la perche

ATHLETISME INDOOR - Nantes 2017

Cycle 3

SITUATIONS DE RENCONTRE

COURSE DE HAIES

Tâche :

Courir le plus vite possible pour arriver dans l'une des 5 zones matérialisées au sol, la plus éloignée possible.

Durée : 9"

Arrivée jugée par les élèves dans l'une des 5 zones

Dispositif :

Les enfants effectueront deux courses non consécutives si possibles...

La meilleure performance sera retenue

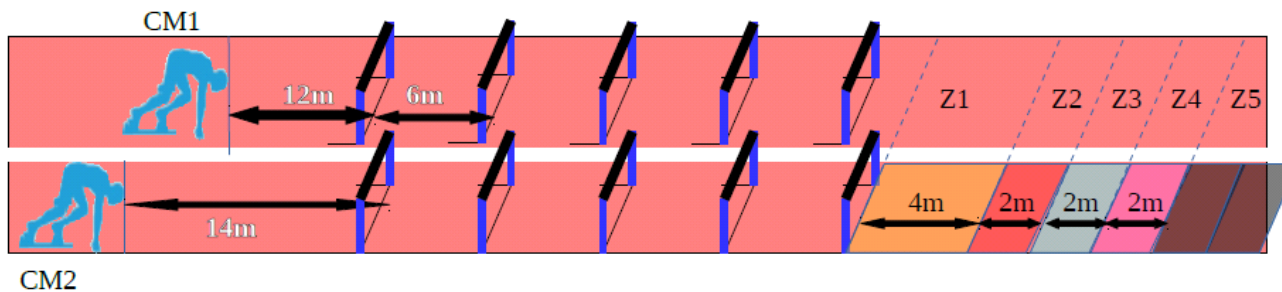
Les enfants tiennent deux rôles dans l'atelier : coureurs et juges .

Les juges iront se placer face aux zones repérées (2 à 3 par zone)

Les athlètes derrière la ligne de départ correspondant à leur niveau de classe .

Le chronométrage est assuré par un adulte.

Au signal de fin de course, les juges se trouvant devant la zone dans laquelle se trouve le coureur lèvent la main et annoncent la performance comprise entre 1 et 5 points.



Barème

	1	2	3	4	5
CM1	/40m	40/42m	42/44m	44/46m	+46m
CM2	0/42m	42/44m	44/46m	46/48m	+48m

ATHLETISME INDOOR - Nantes 2017

Cycle 3

COURSE DE VITESSE « gagne terrain »

Tâche :

Courir le plus vite possible pour arriver dans l'une des 5 zones matérialisées au sol, la plus éloignée possible.

Durée : 7''

Arrivée jugée par les élèves dans l'une des 5 zones en présence d'un enseignant.

Dispositif :

Les enfants effectueront deux courses non consécutives si possible.

La première sera considérée comme une course d'échauffement.

La performance sera relevée sur les deux essais.

La meilleure des performances sera retenue.

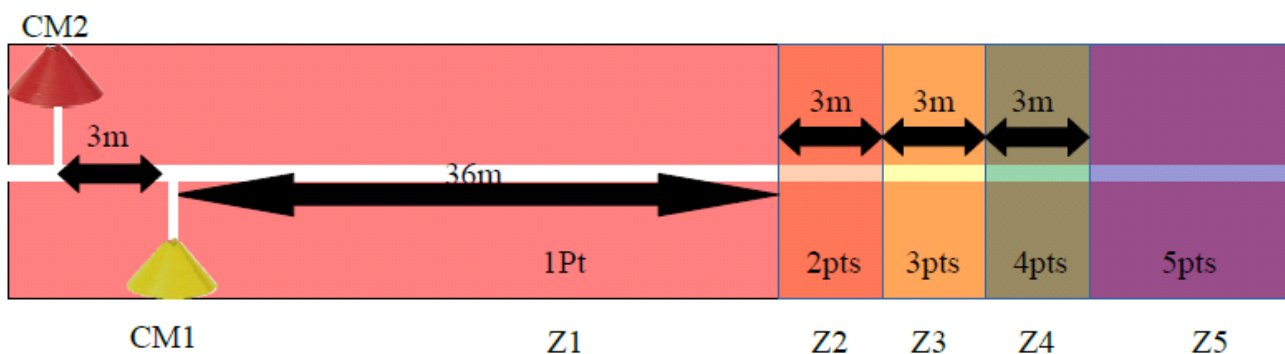
Les enfants tiennent deux rôles dans l'atelier : coureurs et juges.

Les juges iront se placer face aux zones repérées (2 à 3 par zone)

Les athlètes derrière la ligne de départ correspondant à leur niveau de classe.

Le chronométrage est assuré par un adulte.

Au signal de fin de course, les juges se trouvant devant la zone dans laquelle se trouve le coureur lèvent la main et annoncent la performance comprise entre 1 et 5 points.



Barème

	1	2	3	4	5
CM1	0/36m	36/39m	39/42m	42/45m	+45m
CM2	0/39m	39/42m	42/45m	45/48m	+48m

ATHLETISME INDOOR - Nantes 2017

Cycle 3

COURSE DE VITESSE « course en virage »

Tâche :

Courir le plus vite possible pour arriver le premier sur la ligne d'arrivée

Distance : 60 mètres

Arrivée jugée et chronométrée par un adulte.

Dispositif :

Les enfants effectueront deux courses non consécutives si possible.

La première course sera considérée comme une course d'échauffement.

La performance sera mesurée sur les deux essais.

La meilleure performance sera retenue.

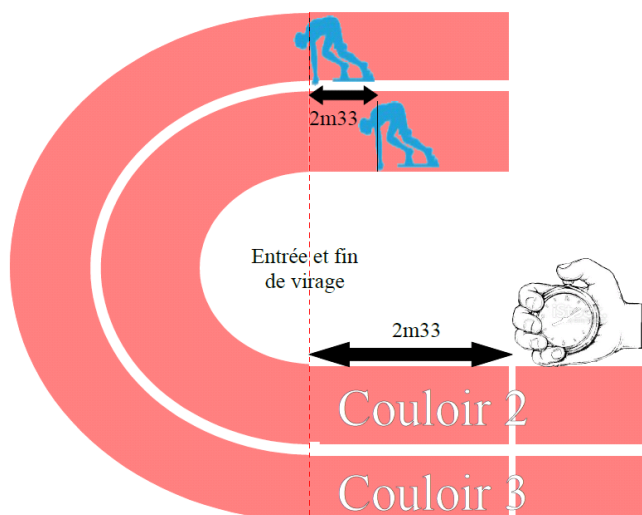
Les enfants partiront à l'entrée du dernier virage situé à 100 mètres.

Les lignes de départ seront décalées, le plus à l'extérieur partant précisément à l'entrée du virage.

Le chronométrage sera assuré par un adulte.

Le départ est donné par l'adulte avec les ordres officiels (à vos marques, prêt partez).

Le départ s'effectue en starting block, aux couloirs 2 et 3.



Barème :

	1 point	2 points	3 points	4 points	5 points
CM1	> 11"70	11"70 > t > 10"80	10"80 > t > 10"	10" > t > 9"40	< 9"40
CM2	> 10"80	10"80 > t > 10"	10" > t > 9"40	9"40 > t > 8"80	< 8"8

ATHLETISME INDOOR - Nantes 2017

Cycle 3

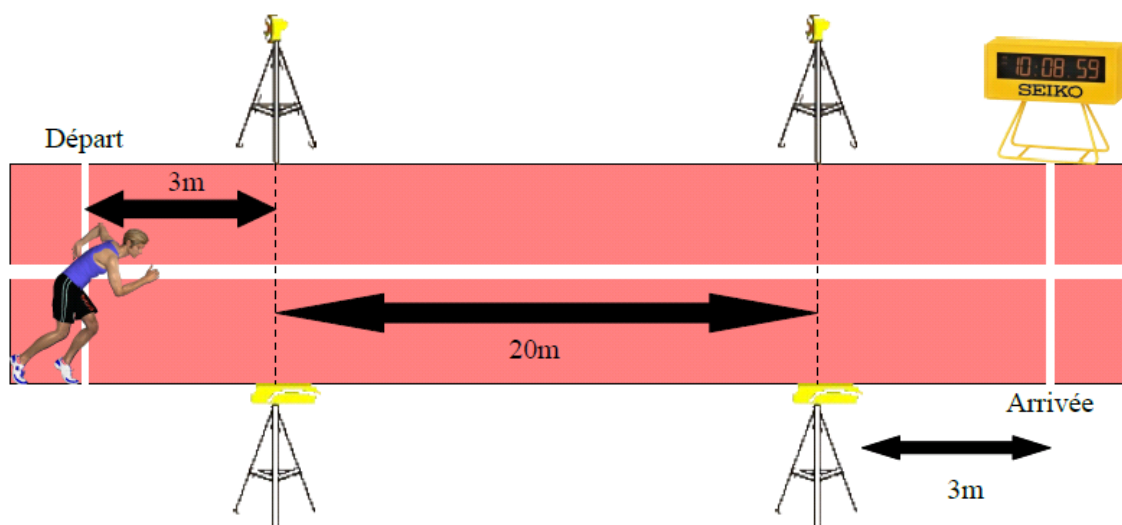
COURSE DE VITESSE « 20 mètres réaction »

Tâche :

Courir le plus vite possible jusqu'à l'arrivée.
Créer et maintenir la vitesse entre les cellules.
Distance : 26 mètres (20 mètres entre les cellules).
Course chronométrée par des cellules.

Dispositif :

Les enfants effectueront au moins deux courses non consécutives.
Ils partiront un par un.
La première sera considérée comme une course d'échauffement.
La performance sera relevée sur les deux essais.
La meilleure des performances sera retenue.



Barème :

	1 point	2 points	3 points	4 points	5 points
CM1	< 3 "89	3"89 > t > 3"59	3"59 > t > 3"33	3"33 > t > 3"11	< 3 "11
CM2	< 3"59	3"59 > t > 3"53	3"33 > t > 3"11	3"11 > t > 2"91	< 2"91

ATHLETISME INDOOR - Nantes 2017

Cycle 3

LANCER DE VORTEX

Tâche :

Lancer un vortex pour le faire retomber dans l'une des 5 zones matérialisées au sol , la plus éloignée possible.

Matériel : Vortex (2 séries de 3)

Arrivée jugée par les élèves dans l'une des 5 zones

Dispositif :

Les enfants lancent deux fois trois vortex consécutivement

La meilleure performance sera retenue

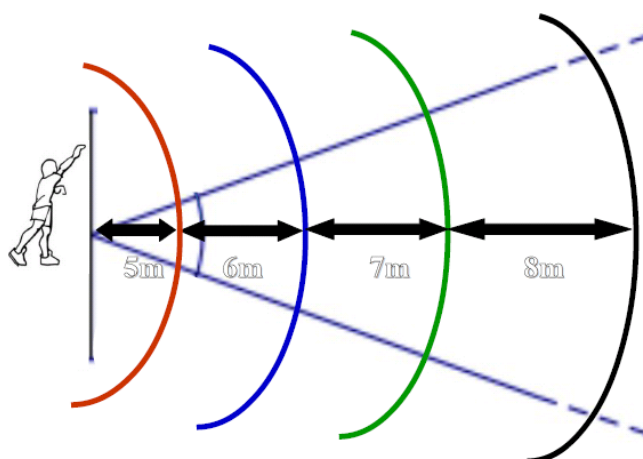
Les enfants tiennent deux rôles dans l'atelier : lanceurs et juges .

Les juges iront se placer face aux zones repérées (2 à 3 par zone)

Les lanceurs sont placés derrière la ligne de lancer

Au signal de fin de lancer, les juges se trouvant devant la zone dans laquelle se trouve le cerceau lèvent la main et annoncent la performance comprise entre 1 et 5 points.

Tracé du terrain :



Barème :

	1 point	2 points	3 points	4 points	5 points
CM1/CM2	0/5 m	5/11 m	11/18 m	18/26 m	26 m et +

ATHLETISME INDOOR - Nantes 2017

Cycle 3

LANCER D'ANNEAU

Tâche :

Lancer un anneau (tenu à la main, au bout du bras à l'extérieur) avec précision pour le faire passer à travers l'une des 3 zones matérialisées grâce aux cordes.

Matériel : Anneaux en plastique (bleus ou rouges) (2 séries de 3)

Arrivée jugée par les élèves dans l'une des 5 zones

Dispositif :

Les enfants lancent deux fois trois anneaux consécutivement.

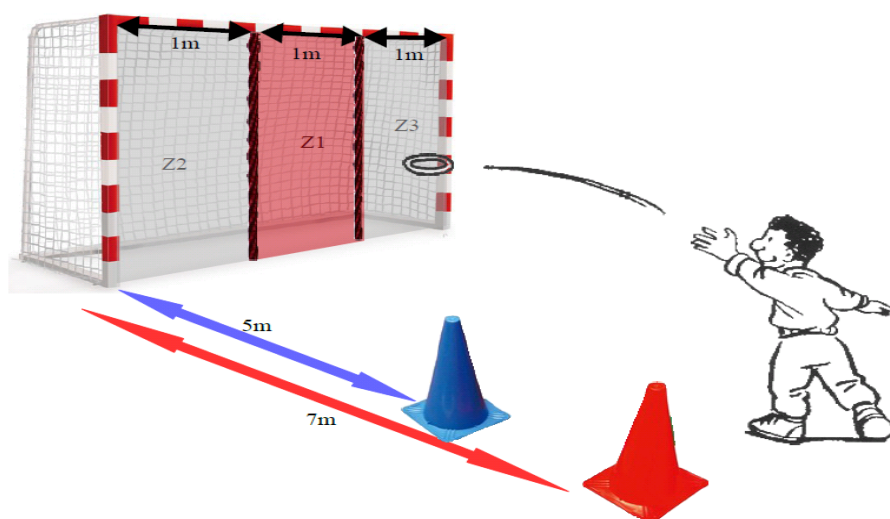
La performance correspond à l'addition des points des lancers.

Les enfants tiennent deux rôles dans l'atelier : lanceurs et juges .

Les juges iront se placer face aux zones repérées (2 à 3 par zone) derrière les buts.

Les lanceurs sont placés derrière la ligne de lancer de leur choix (5 ou 7 mètres).

Au signal de fin de lancer, les juges se trouvant devant la zone dans laquelle se trouve le cerceau lèvent la main et annoncent la performance comprise entre 1 et 3 points.



Barème :

	1 point	3 points	5 points
CM1/CM2	Z2 ou Z3	Z1 plot bleu	Z1 plot rouge

ATHLETISME INDOOR - Nantes 2017

Cycle 3

LANCER DE MARTEAU

Tâche :

Lancer un marteau pour le faire retomber dans l'une des 5 zones la plus axiale possible.

Matériel : 3 marteaux.

Arrivée jugée par les élèves dans l'une des 5 zones.

Dispositif :

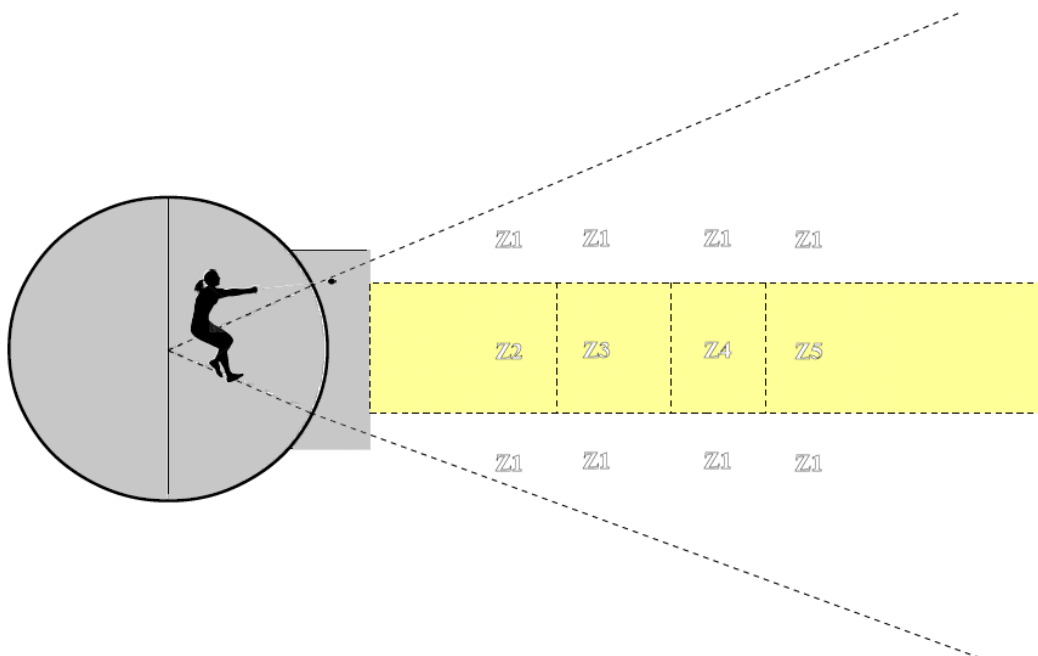
Les enfants lancent trois marteaux consécutivement.

La performance correspond à la somme des trois performances réalisées.

Les enfants tiennent deux rôles : lanceurs et juges.

Les juges iront se placer face aux zones repérées derrière le filet de sécurité.

Au signal de fin de lancer, les juges se trouvant devant la zone dans laquelle le marteau a atterri lèvent la main et annoncent la performance comprise entre 1 et 5 points.



Barème :

	1 point	2 points	3 points	4 points	5 points
CM1/CM2	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5

ATHLETISME INDOOR - Nantes 2017

Cycle 3

LANCER DE MEDECINE BALL

Tâche :

Lancer un medecine ball pour le faire retomber dans l'une des 5 zones matérialisées au sol, la plus éloignée possible.

Matériel : Medecine ball (2 séries de 3)

Arrivée jugée par les élèves dans l'une des 5 zones

Dispositif :

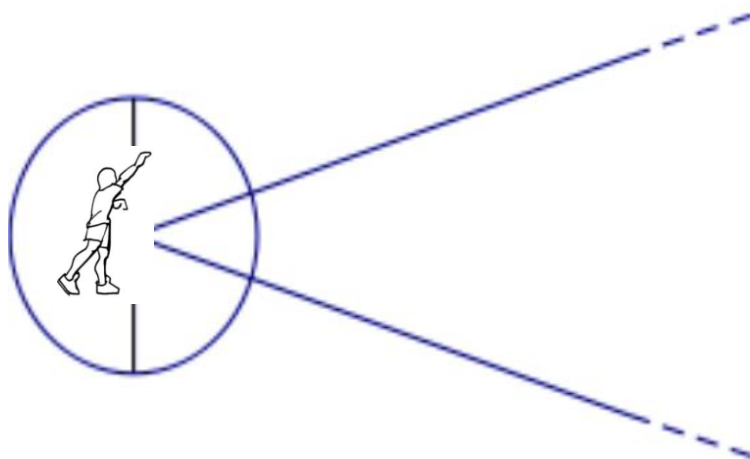
Les enfants lancent trois medecine ball consécutivement. La meilleure performance sera retenue.

Les enfants tiennent deux rôles dans l'atelier : lanceurs et juges

Les juges iront se placer face aux zones repérées (2 à 3 par zones)

Les lanceurs sont placés derrière la ligne de lancer, sans élan.

Au signal de fin de lancer, les juges se trouvant devant la zone dans laquelle se trouve l'anneau lèvent la main et annoncent la performance comprise entre 1 et 5 points.



	1 point	2 points	3 points	4 points	5 points
CM1/CM2	0/4m	4/5m	5/6m	6/7m	+7m

ATHLETISME INDOOR - Nantes 2017

Cycle 3

FOULEES BONDISSANTES

Tâche :

Sauter le plus loin possible pour arriver dans l'une des 5 zones matérialisées, la plus éloignée possible.

Arrivée jugée par les élèves dans l'une des 5 zones

Dispositif :

Les enfants effectueront deux sauts non consécutifs.

Le saut se déroule en dix appuis, le pied d'appel étant considéré comme le premier appui : d/g/d ou g/d/g...

La performance est prise sur le 10ème appui.

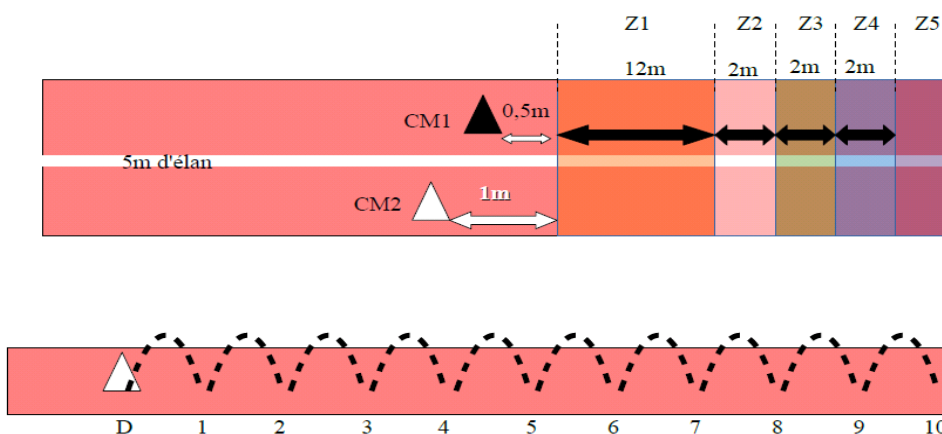
La meilleure des performances sera retenue

Les enfants tiennent deux rôles dans l'atelier : sauteurs et juges.

Les juges iront se placer face aux zones repérées (2 à 3 par zone)

Les athlètes derrière la ligne de départ correspondant à leur niveau de classe.

A la fin du saut, les juges se trouvant face à la zone dans laquelle se trouve le sauteur lèvent la main et annoncent la performance comprise entre 1 et 5 points. Course d'élan de 5 m.



Barème

	1	2	3	4	5
CM1 / CM2	0/12m	12/14m	14/16m	16/18m	+ 18m
	1 point	2 points	3 points	4 points	5 points

ATHLETISME INDOOR - Nantes 2017

Cycle 3

TRIPLE SAUT

Tâche :

Sauter le plus loin possible pour arriver dans l'une des 5 zones matérialisées, la plus éloignée possible.

Arrivée jugée par les élèves dans l'une des 3 zones.

3 parcours différents avec des écarts entre les cerceaux plus ou moins grands.

Dispositif :

Les enfants effectueront deux sauts non consécutifs.

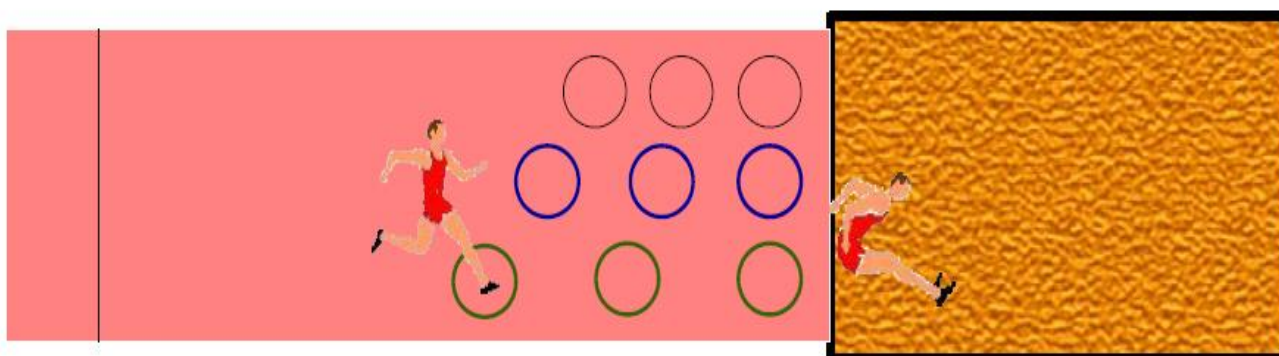
Les enfants choisissent leur parcours avant de sauter.

La meilleure performance sera retenue.

Les enfants tiennent deux rôles dans l'atelier : sauteurs et juges.

Les juges iront se placer face aux zones repérées (2 à 3 par zone).

A la fin du saut, les juges se trouvant face à la zone dans laquelle se trouve le sauteur lèvent la main et annoncent la performance comprise entre 1 et 5 points.



Barème :

	1 point	2 points	3 points	+ 1 point	+ 2 points
CM1/CM2	P1	P2	P3	Z1	Z2

ATHLETISME INDOOR - Nantes 2017

Cycle 3

SAUT EN HAUTEUR

Tâche :

Franchir la barre la plus haute possible en sautant en ciseau.
Validité du saut jugée par un adulte.

Dispositif :

Les enfants disposent de 5 essais dans le concours.

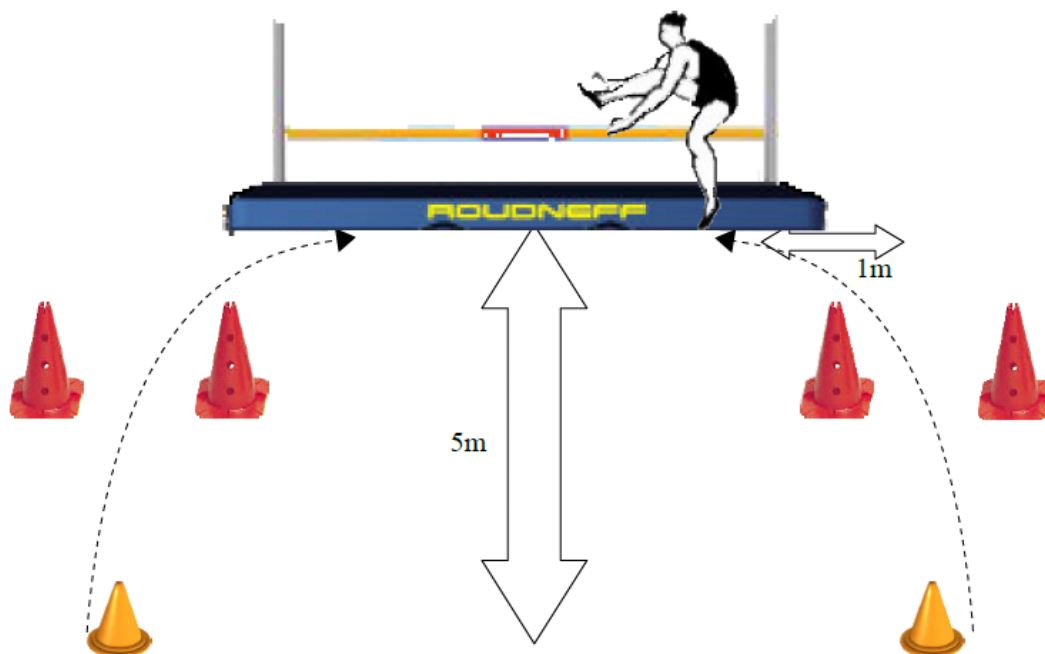
Le concours commence à 50cm. Entre 50cm et 80 cm, la barre monte de 10cm en 10cm, ensuite elle monte de 5cm en 5cm.

Le nombre de points accordé à l'élève dépend de sa performance d'une part, et de sa régularité dans le concours d'autre part.

Les enfants sautent chacun leur tour.

Si l'essai est raté, l'élève choisi de réessayer la même hauteur immédiatement ou de tenter la barre supérieure.

Les enfants notent dans le tableau du concours le résultat de leur essai.



Barème :

	1 point	2 points	3 points	4 points	+ 1 point
CM1	0/50cm	60/80cm	85/1m	+1m	0/1 essai raté
CM2	0/60cm	70/90cm	95/1m05	+1m05	0 essai raté

ATHLETISME INDOOR - Nantes 2017

Cycle 3

SAUT A LA PERCHE

Tâche :

Sauter le plus loin possible en se propulsant avec la perche pour atterrir dans l'une des 5 zones matérialisées.

Arrivée jugée par les élèves dans chaque zone.

Dispositif :

Les enfants effectueront deux sauts non consécutifs.

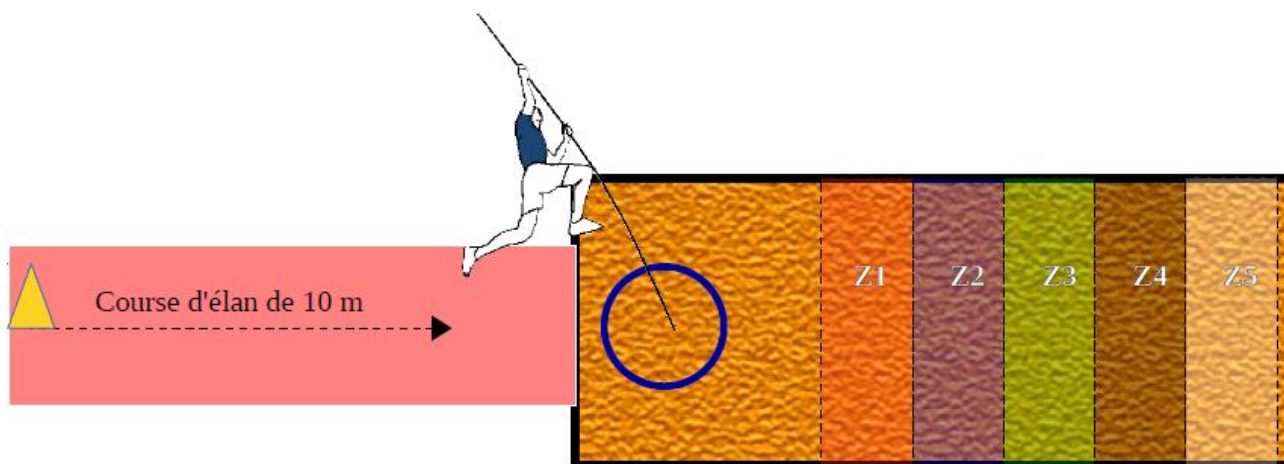
Il faut planter la perche dans le cerceau.

La meilleure performance sera retenue

Les enfants tiennent deux rôles dans l'atelier : sauteurs et juges.

Les juges iront se placer face aux zones repérées (2 à 3 par zone).

A la fin du saut, les juges se trouvant face à la zone dans laquelle se trouve le sauteur lèvent



la main et annoncent la performance comprise entre 1 et 5 points.

Barème :

	1 point	2 points	3 points	4 points	5 points
CM1	Z1	Z2	Z3	Z4	+Z4
CM2	Z2	Z3	Z4	Z5	+Z5



Commentaires