



## Epreuves combinées C2/C3

Représentation : Il faut plutôt concevoir les EP comme un biathlon par équipe que comme un décathlon. La course en est le fil rouge.

### 1) Comparaison et épreuves combinées

-Activité athlétique habituelles :

- Course longue/régulière Contrat de durée où la vitesse n'est pas prise en compte
  - Lancer (vortex, javelot, balle, anneaux) où l'amélioration de la distance/performance par la reproduction du geste est étalonnée sur 1 barème.
  - Course vitesse avec ou sans obstacle sur les temps et distance courte de 30 à 50 m de 7 à 9 s.
  - Les sauts en hauteur/longueur performance mesurée
- L'enfant se « libère » de chacune de ses activités par la notation ou relevé de sa performance individuelle sur sa fiche barème. La qualité de sa « performance » n'a pas d'impact sur celle de ses camarades, ni de son équipe.

Dans les rencontres Athlétique la notion d'équipe relève plus de l'organisation fonctionnelle du déroulement de l'enchaînement des ateliers, que d'une véritable notion solidaire dans l'équipe avec l'entraide et le soutien mutuel.

### 2) Epreuves Combinées – Caractéristiques générales.

C'est sur la notion d'entraide, de solidarité dans l'effort que nous avons travaillé pour aboutir aux épreuves combinées.

Elles sont en rupture avec les activités athlétiques habituelles sur 3 points essentiels

- L'intensité de l'effort, en course en particulier
- Les élèves auront à enchaîner plusieurs fois des courses de 200 à 400 m avec 1 objectif de vitesse sur 1 distance plus longue donc 1 temps plus long
- L'obligation de résultats dans les ateliers de lancer car on ne pourra pas le quitter sans avoir atteint l'objectif
  - La solidarité de l'équipe puisque la performance ou réussite n'est plus mesurée individuellement mais collectivement. La performance d'un élève impacte celle de l'équipe et la possibilité de poursuivre ou non l'épreuve.
- Comment ça fonctionne : Principe du biathlon enchaînement d'une course suivi d'un atelier de tir

Par équipes les 4 ou 5 enfants d'une même équipe partent ensemble pour la course la + rapide possible.

Puis se présentent pour 1 tir, qui fait appel à la concentration, l'habileté, la précision

Cette alternance se poursuit sur la durée déterminée de la rencontre (environ 2h)

Présentée comme ça, on se dit bon quel intérêt sup par rapport aux rencontres Athlétique habituelles

### 3) Les caractéristiques particulières et les règles à observer

Concernant l'intensité, il faudra attirer l'attention des enfants.

On a pu observer l'an dernier des équipes de CM2 être capables d'enchaîner + de 12 x 400m sur une matinée.

#### A) La course de vitesse « l'intensité »

Les enfants d'une équipe partent et arrivent ensemble, « peu importe la vitesse » Si ce n'est pas le cas, l'équipe entière est pénalisée.

En biathlon 1 tour échoué 1 tour de piste en plus. Avec les élèves il n'est pas envisageable de mettre en place une boucle de pénalité ( 50m ou autre à refaire). La pénalité doit bénéficier au plus faible. La règle est général: Si l'équipe arrive incomplète ou en ordre dispersé, chaque membre de l'équipe entre dans une « zone de pénalité » et à l'arrivée du dernier, doit rester autant de minutes que d'enfants pénalisés. L'élève très rapide, ayant semé ses camarades va devoir attendre dans la zone de pénalité, l'arrivée de son équipe, puis attendre 1' si ses camarades sont arrivés groupés. Assez vite, les enfants vont comprendre qu'il vaut mieux s'adapter au rythme de course du plus lent et n'être jamais pénalisé.

(Cf observation de l'an dernier)

#### Points de repères enseignant:

Des élèves entraînés de CM2 peuvent courir le 400m en 2'.

S'ils arrivent dispersés, ils peuvent recevoir jusqu'à 4 à 5' de pénalités (selon le nombre d'élèves)

Et finalement se faire doubler par des équipes plus lentes mais collectives.

Au cours de la course, une équipe peut faire le choix de marcher, puis repartir en s'adaptant au plus lents et fatigués.

#### B) le Tir :

Prendre l'exemple du tir à l'arc

-L'obligation de résultats

C'est la précision, l'habileté, la concentration qui sont recherchées.

L'élève qui vient de faire un effort intense va devoir se calmer, s'adapter à l'atelier demandé.

Exemple de Tir à l'arc :

– Avec le matériel adapté, la notion de force est quasiment absente, en revanche, l'enfant va devoir maîtriser sa respiration, le tremblement, ajuster la cible pour l'atteindre.

-La difficulté doit être certaine, afin d'obliger l'élève à une véritable concentration

Tant que tous les enfants d'une équipe n'ont pas atteint la cible, l'équipe ne peut pas repartir en course.

#### C) Le Joker, « la solidarité »

Il faut prendre en compte 2 aléas.

1-Des enfants plus fatigables peuvent ne pas pouvoir enchaîner plusieurs courses

2-Tous les ateliers de tir ne sont pas forcément « préparables » dans les écoles faute de matériel suffisant. C'est une découverte le jour de la rencontre.

Les enfants dans une équipe doivent pouvoir débloquer leur situation soit pour la course ( 1 enfant fatigué) soit un tir ( 1 enfant n'y arrive vraiment pas)

Chaque enfant disposera d'un bracelet élastique au départ de la rencontre, qu'il pourra utiliser pour éviter une course, ou libérer d'un tir.

Il pourra également l'offrir à un de ses équipiers ayant épuisé son bracelet.

L'enfant se libère en remettant son bracelet à l'adulte responsable de l'atelier.

#### 4) Les différents Tirs (ou lancer d'adresse)

Dans la gestion matérielle, ne pas oublier de sécuriser les espaces afin qu'il n'y ait aucun passage imprévu dans la zone de tir.

-Avoir suffisamment de matériel pour avoir plusieurs « pas de tir » à chaque atelier et éviter trop d'attente

-Une équipe n'utilise qu'un seul pas de tir.

-Tir à l'arc (40€ Décapro)

- Hockey atteindre 1 plot
- Croquet faire passer dans une porte
- Atteindre 1 cible horizontal (cerceau) avec 1 sac de graine ou balle lestée
- Faire passer 1 vortex ou javelot dans une cible vertical
- Atteindre 1 plot avec 1 ballon tiré au pied
- Encercler un bâton avec des anneaux
- Ballon sur rail (ballon à faire rouler entre 2 cordes tendues )
- Lancer de billes/boules dans 1 zone

Les règles/distances doivent être définies par les adultes avant la rencontre et connues des élèves.

### 5) Organisation de la rencontre

Format ½ J + pique-nique 4 à 6 classes selon l'espace

Disposer des boucles de la distance en rapport avec l'âge 200m-Cp/CE1 400m-CM1/CM2

! Ne pas être obligé de faire plusieurs tours d'un terrain pour obtenir la distance (trop difficile de gérer ensuite les arrivées)

Idéalement stade de 400m, ou terrain de foot

Sur un terrain peut créer 4 zones de départ et d'arrivée

Ligne et ligne opposées

Virage et virage opposés

A chaque ligne d'arrivée, on installe 1 zone de pénalité, les pas de tir des ou de l'atelier.

Les équipes sont réparties sur l'ensemble des points de départ de course possible, et les équipes disposent d'une feuille de route

Les équipes partent ensemble sur les lignes de départ, puis sont décalées pour les suivants selon leurs performances aux tirs et aux courses

Une fois lancées les équipes avancent dans leurs feuilles de route en fonction de leur réussite

### 6) La gestion des courses/préparation en amont

Les courses vont demander une préparation différente au regard de l'intensité un peu nouvelle.

Il faudra associer un propos « santé » à l'activité en attirant l'attention des élèves sur leur ressenti, durant l'effort (essoufflement, rougeur, chaleur, point de côté, battement cardiaques,...)

Dans l'idéal, il faudrait prendre leurs pulsations cardiaques après chaque effort de course et ne les faire repartir que si le rythme cardiaque est revenu dans une moyenne.

Il existe des tableaux de fréquence cardiaque selon l'âge de l'enfant

➔ Difficile à organiser à l'école sans l'appui d'infirmière

➔ Renvoyer à l'histoire du marathon

Pour le jour de la rencontre, la difficulté est contournée et la mise en sécurité se fait grâce aux zones de pénalités d'une part et aux ateliers de tir d'autre part.

Ces temps intercalés laissent suffisamment de temps de repos aux enfants pour que la récupération soit effective.

⚠ Les ateliers de tir ne doivent pas être trop faciles.

A l'école une préparation compétente

Il faut impérativement que les EP arrivent en conclusion d'un cycle athlé où les courses sont spécifiquement travaillées.

➔ Régulièrement, dans l'année un travail de course longue 6 à 12' selon l'âge le travail permet de se mettre en sécurité et d'observer la distance réelle que peuvent accomplir les élèves sur 1 temps donné.

➔ Si possible, mener ce travail sur 1 boucle de la distance correspondant aux EP

- ➔ Ce travail permet de donner des repères aux élèves sur le temps nécessaire pour accomplir le tour, et de regrouper les élèves par aptitude.
- ➔ Spécifiquement ensuite, engager 1 travail sur l'intensité de course.
- ➔ A partir de distance courte au début, courir le + vite possible.
- ➔ Puis proposer des enchainement de course (3,4,5 ...) avec 1 retour en marchant (récupération), où le gain de la série n'est mesuré qu'à la fin et progressivement la distance totale de la série est équivalente à la distance de la boucle EP ( on allonge la distance fractionnée, réduit les temps de récup.) L'idée est d'amener une maîtrise de son engagement et une prise de repère dans l'intensité acceptable.

(Esprit des tests Luc légers, etc et des différents paliers)

- ➔ Il Faudra toujours que la course soit régulière et l'effort géré « je ne pars pas à fond pour finir en marchant »

On peut travailler également sur l'effet de l'effort sur sa concentration ou habilité.

EX : demander aux élèves de prendre 1 position d'équilibre sur 1 pied et la tenir (5 à 10s)

- Faire courir + vite possible de A à B et recommence la situation d'équilibre

➔ Avec l'intensité et la fatigue, les enfants constateront qu'ils ont beaucoup plus de mal à tenir l'équilibre.

Ce travail sur l'intensité doit être régulier, afin que les élèves arrivent préparés le jour de la rencontre.

## 7) Mémo

- Bien constituer des équipes homogène
- Prévoir point d'eau et/ou boisson à volonté
- ➔ Être Vigilant aux signes extérieurs de fatigue.
- ➔ Prévoir des gouters pour des rencontres le matin.
- ➔ Eviter les rencontres d'après-midi.
- ➔ Limiter les feuilles de route l'année 1 de mise en œuvre par 1 classe (connaissance des élèves)

8 x 200m ➔ CP

10 à 12 x 400m max ➔ CM2