

# **ATHLETISME**

## **– ORGANISATION PEDAGOGIQUE –**

### **CYCLE 3**

#### **Organisation des équipes**

Les ateliers seront doublés si cela est nécessaire (en fonction du nombre d'équipes). Si c'est le cas, un parcours de rotation sera jaune et l'autre rouge.

Les équipes de chaque classe seront de 4 ou 5 élèves maximum.

Ex : une classe de 21 élèves aura 5 équipes : 5 – 4 – 4 -4 -4

Les équipes seront mixtes et hétérogènes.

Chaque équipe est désignée par un numéro et par une couleur (rouge ou jaune).

La répartition des numéros et des couleurs de chaque classe sera organisée telle qu'en annexe 1.

#### **Ateliers**

Il y aura 8 ateliers en rotation.

- 1- Lancer de javelot
- 2- multibonds
- 3- lancer de médecin-ball (1kg)
- 4- course de vitesse
- 5- lancer de vortex
- 6- saut en longueur
- 7- lancer d'anneaux lestés
- 8- course de haies

Ces 8 ateliers seront notés sur une feuille de route et les points correspondant à la **meilleure performance** seront entourés sur la fiche barème.

Il y aura aussi **1 atelier endurance** le matin et **1 atelier relais** l'après midi.

#### **Contenu des ateliers**

##### **- saut en longueur**

Sauter le plus loin possible (2 essais au minimum). Faire passer tous les enfants une première fois avant de faire le 2<sup>nd</sup> passage.

La planche d'appel fait 30cm.

##### **- Course de vitesse**

Courir le plus vite possible en 7 secondes pour parcourir le plus de distance.

##### **- Lancer d'anneaux lestés**

Lancer le plus loin possible, lancer type **lancer du disque** en rotation pas comme à l'Ultimate. (Lancer de deux anneaux)

##### **- Lancer de javelots**

Lancer le plus loin possible, lancer en bras cassé (lancer de deux javelots)

##### **- Course de haies**

Courir le plus vite possible pendant 9 secondes en franchissant 5 haies de 40cm de hauteur, espacées de 6m. La 1ère haie est située à 10m du départ. (2 essais)

##### **- Multibonds**

Prise d'élan puis sauter le plus loin possible en trois bonds. Lors du 3ème appel on saute dans le sable.

On saute en enchaînant droite, gauche, droite ou gauche, droite, gauche en appel.

Les deux premiers appels se feront dans une zone de 2 ou 3 mètres de long suivant la taille de l'enfant. (2 essais)

Faire passer tous les enfants une première fois avant de faire le 2<sup>nd</sup> passage.

### **- Lancer de médecin ball de 1kg**

Lancer le plus loin possible, lancer type ballon de basket en poussée avec deux mains, balle sur la poitrine (lancer de deux médecin ball)

### **- Atelier lancer de vortex**

Lancer le plus loin possible, lancer en bras cassé (lancer de deux vortex)

### **- Endurance**

Courir un temps donné sans s'arrêter (12min CM, 10min CE2) .

Toutes les classes courent en même temps. Des plots seront disposés sur la piste pour permettre un départ échelonné. Au signal, les enfants partent en courant. Les adultes se répartissent autour du terrain.

Dès qu'un enfant s'arrête de courir, un adulte à proximité le fait entrer dans le terrain. Il n'y a pas de reprise possible.

Au bout du temps, les enfants restants en course rejoignent le plot de leur classe et sont comptabilisés par l'enseignant. Leur nombre donne le score de la classe ( une moyenne peut être éventuellement calculée).

Lorsque dans la même épreuve, il y a des classes à contrat temps différents (ex CE2 10' et CM 2 12'), faire partir d'abord les CM2 (contrat le plus long) puis 2' après les CE2. Ainsi, le temps de fin de course est le même pour tous.

### **- Relais**

Courir le plus vite possible sur 400m, avec passage du témoin.

Chaque relayeur effectue 50 m.

La classe entière y participe.

Les équipes de 8 enfants seront de niveau **homogène, une équipe experte, une équipe médium, une équipe débutante**, le supplémentaire si besoin étant à l'appréciation de l'enseignant(e). Il faudra le signaler avant la rencontre pour harmoniser les relais.

Si le nombre d'élèves n'est pas un multiple de 8, des enfants courent 2 fois.

Rappel: une bonne équipe de relais est une équipe où les enfants ne courent pas pour la 1ere fois dans l'ordre du jour. La compétence essentielle est la qualité de la coordo et de la communication entre les relayeurs et non pas la seule vitesse de course.

### **Rotation des ateliers et responsabilités**

Les tableaux de rotation (ou feuille de route) pour chaque classe en fonction des couleurs et numéros d'équipes seront réalisés après la réunion tel qu'en annexe 2.

Le temps de l'activité est de **10 minutes impérativement**, temps de déplacement non compris.

Un coup de klaxon donnera le signal de changement d'atelier.

L'adulte vérifie la présence de chaque enfant. Il y aura environ 15 enfants par atelier.

Au coup de klaxon ou signal sonore (ou visuel), indiquer au groupe où est situé l'atelier suivant.

Chaque enseignant(e) veillera à expliquer au parent quel est son rôle et le contenu de l'atelier qu'il ou elle gèrera.

### **Marque des performances**

Le barème est unique de la maternelle au CM2 afin de visualiser la progression des enfants en athlétisme tout au long de leur scolarité.

A chaque atelier les enfants réalisent une performance en mètre qui sera entourée sur la fiche « barème ».

Cette performance correspond à une valeur en point.

Chaque responsable d'atelier complète les fiches équipes. Les valeurs en point et totaux seront calculés au retour en classe.

**Attention: C'est la meilleure performance qui est notée et non la somme des essais.**

### **Responsabilisation des enfants**

Il sera demandé aux enfants d'être cogestionnaires de l'atelier tant sur le plan du respect des conditions de sécurité que sur le plan de la mesure des performances, en particulier pour les sauts et les lancers. L'enseignant(e) qui encadrera l'atelier veillera au bon déroulement de cette responsabilité.

**Veiller au respect du matériel.**