

EDUCATION A LA CITOYENNETE A TRAVERS L'ATHLETISME AU CYCLE 2

ATHLETISME

1° LES ACTIVITES ATHLETIQUES EN CLASSE

Les enseignants travaillent avec toute leur classe sur les 3 composantes : courir, sauter, lancer (9 actions différentes).

1. COURIR	2. SAUTER	3. LANCER
Courir vite 7s.	Sauter loin	Lancer loin à bras cassé (200g)
Course d'obstacles 8s.	Sauter haut	Lancer en rotation (cerceau)
Course longue (400m steeple)	Multibonds (foulée bondissante)	Lancer précis (Cible verticale)

(Un barème sera établi donnant lieu à 6 niveaux de performance.)

NOUVELLE ORGANISATION

2° PREPARATION DE LA RENCONTRE

Le maître divise sa classe en 3 groupes hétérogènes et de même effectif.

Chaque groupe effectuera 2 activités selon la répartition suivante :

Courses (coeff 2) + **sauts** (coeff 1)

Sauts (coeff 2) + **lancers** (coeff 1)

Lancers (coeff 2) + **course** (coeff 1)

Chaque enfant sera noté sur 6 activités.

Nombre d'accompagnateurs par classe: 3 au moins.

3° LA RENCONTRE

Elle s'effectuera en 2 phases

- **Phase 1** : en équipe mais ce sont les **performances individuelles** qui entrent en ligne de compte.



La première activité se verra bonifiée par un coefficient de 2.

- **Phase 2 : jeux athlétiques par équipe non notés** (2 jeux possibles en fonction de la disponibilité des installations)

. **jeu 1 : « course aux briques »** – course de relais :

chaque relayeur part dans un cerceau, parcourt 20 m, pose sa brique, revient donner le relais au second qui part à son tour pour aller poser sa brique sur celle de son camarade. (20m, 2X 5 briques ASCO)

. **jeu 2 : « le lancer d'sac »** - lancer à 2 un sac lesté :

les 2 premiers enfants du groupe lancent le sac plus loin possible, les deux joueurs suivant prennent le sac à l'endroit où il est tombé et le lancent à leur tour, le groupe doit faire parcourir 20m au sac, on compte le nombre de jets, (les binômes se relaient).

Condition de participation :

3 adultes par classe (1 enseignant + 2 accompagnateurs)

BAREME ATHLETISME CYCLE 2



COURIR

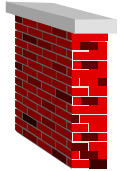
POINTS	COURIR VITE 7 secondes	COURSE D'OBSTACLES (8 secondes ; h = 30cm ; distances 7m/5m/5m/5m)	COURSE LONGUE (400m steeple)
1	24 m – 26 m	22 m – 24 m	4'40 – 4'20
2	26 m – 28 m	24 m – 26 m	4'20 – 4'
3	28 m – 30 m	26 m – 28 m	4' – 3'40
4	30 m – 32 m	28 m – 30 m	3'40 – 3'20
5	32 m – 34 m	30 m – 32 m	3'20 – 3'
6	34 m et +	32 m et +	3' et -

SAUTER

POINTS	SAUTER LOIN	SAUTER HAUT	MULTIBOND (3 foulées bondissantes)
1	0 – 1,2 m	40 cm	0 – 3 m
2	1,2 m – 1,5 m	45 cm	3 m – 3,5 m
3	1,5 m – 1,8 m	50 cm	3,5 m – 4 m
4	1,8 m – 2,1 m	55 cm	4 m - 4,5 m
5	2,1 m – 2,4 m	60 cm	4,5 m – 5 m
6	2,4 m et +	65 cm	5 m et +

LANCER

POINTS	LANCER à BRAS CASSE (200g)	LANCER EN ROTATION (cerceau)	LANCER PRECIS 6 lancers
1	0 à 6 m	0 à 5 m	cible à 3m - 2 balles 2 points à gagner
2	6 à 10 m	5 à 8 m	
3	10 à 14 m	8 à 11 m	cible à 4m - 2 balles 2 points à gagner
4	14 à 16 m	11 à 14 m	
5	16 à 18 m	14 à 17 m	cible à 5m - 2 balles 2 points à gagner
6	18 m et +	17 m et +	



La course aux briques

But :

Par équipe de 2, aller empiler le plus vite possible autant de briques que d'élèves.

Conditions d'exécution :

1 seul enfant sur le parcours

1 seule brique transportée à la fois

Critère de notation :

Parcours chronométré

Consigne :

Le premier enfant part en portant une brique et la dépose le plus vite possible derrière la ligne d'arrivée. Il revient alors à la ligne de départ, tape dans la main de son partenaire qui effectue la même tâche.

Si la tour s'écroule, l'enfant qui vient de la faire tomber doit la rebâtir.

Variables :

Distance à parcourir

Nombre de briques à transporter.

Organisation :

Afin d'éviter de ramener les briques au départ, placer une équipe côté départ, l'autre côté arrivée et inverser le chemin à parcourir. (ajouter un cerceau côté équipe 2, enlever le cerceau côté équipe 1)





LANCER D' SAC

But

Lancer un sac (5kg) en autant d'essais que nécessaire pour lui faire franchir la ligne d'arrivée.

Condition d'exécution

Lancer le sac à 2

Critère de notation :

Total du nombre de lancers

Variables :

Distance à parcourir

Organisation :

Afin d'éviter de ramener le sac au départ, placer une équipe côté départ, l'autre côté arrivée et inverser le chemin à parcourir.

