

RENCONTRES SPORTIVES ASSOCIATIVES USEP



Athlétisme

Cycles 2 et 3



USEP 93

**8, rue Claude Bernard
93008 Bobigny Cedex**

Tél : 01 43 93 70 97

www.seinesaintdenis.comite.usep.org

@Usep93

Association régie par la loi du 1^{er} juillet 1901

SIRET N° 399 222 199 00032

Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré

Fédération sportive scolaire de

la ligue de
l'enseignement

un avenir par l'éducation populaire

Documents d'appui :

Sur les sites :

USEP nationale (Ressources Pédagogiques - Athlétisme) :

<https://usep.org/index.php/2017/09/05/animathle/>

USEP 93 (Site Départemental Officiel) :

<https://seinesaintdenis.comite.usep.org/ressources-pedagogiques-rencontres-usep-93/>

DSDEN 93 (Carnets de progrès - Athlétisme) :

<http://www.dsden93.ac-creteil.fr/spip/spip.php?rubrique1432>

Les classes USEPIENNES participantes s'engagent à :

- Pratiquer un cycle d'apprentissage d'**athlétisme** (Courir, Sauter, Lancer) en amont de la rencontre.
- Etudier et pratiquer en amont les situations de la rencontre.
- Impliquer les enfants dans la tenue des rôles sociaux au cours du cycle d'apprentissage.
- Respecter l'organisation (déroulement et horaires) de la rencontre telle qu'elle aura été prévue.
- **Venir obligatoirement en tenue de sport !!!**
- Venir avec **2 adultes au minimum**.
- Ne pas oublier de prendre **la trousse à pharmacie et les fiches de renseignements des élèves**. Il s'agit d'une sortie occasionnelle. Chaque enseignant aura vérifié les assurances de chaque élève, obligation de l'assurance « responsabilité civile et individuelle-accidents corporels ».
- Ces assurances ne sont pas nécessaires pour les élèves licenciés à l'USEP.
- Sensibiliser les élèves à l'outil USEP « l'attitude santé » :

[Attitude santé Cycle 2](#) [Attitude santé Cycle 3](#)

L'USEP 93 s'engage à :

- Organiser la rencontre.
- Fournir le matériel nécessaire pour la rencontre.
- Communiquer via les réseaux sociaux et le site internet.
- Remettre un diplôme.

Météo :

Prévoir une tenue adaptée à tout changement climatique.

Transport :

Le transport est à la charge de l'école et de l'enseignant.



Il est possible pour les classes de manger avant ou après la rencontre. Pensez à travailler sur le pique-nique zéro déchet avec vos élèves.

Attendus de fin de cycle :

A la suite de la mise en place d'un cycle en EPS, **produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée.**

Cycle 2

- Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés.
- Savoir différencier : courir vite et courir longtemps. / Lancer loin et lancer précis / Sauter haut et sauter loin.
- Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres.
- Remplir quelques rôles spécifiques.

Cycle 3

- Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite plus longtemps, plus haut, plus loin.
- Combiner une course, un saut, un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.
- Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques.
- Impliquer progressivement l'enfant dans la tenue des rôles sociaux.

Présentation de la rencontre :

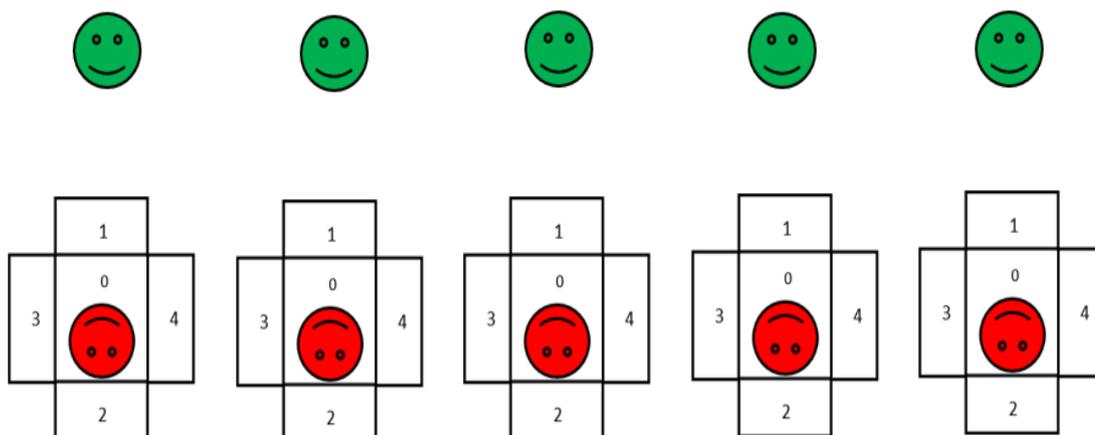
La rencontre sportive associative **athlétisme** avec l'USEP 93, c'est :

- Une rencontre de 2 heures pour 3 classes inscrites sur le site.
- Un mélange des élèves des 3 classes en plusieurs équipes et une répartition sur les situations par les éducateurs de l'USEP 93.
- 6 ateliers : les sauts en croix, les pas de géants, les lancers de vortex (précis et loin), les courses de haies, les courses longues et le grand relais.
- Un temps protocolaire avec la remise des diplômes en fin de rencontre.

Les sauts en croix

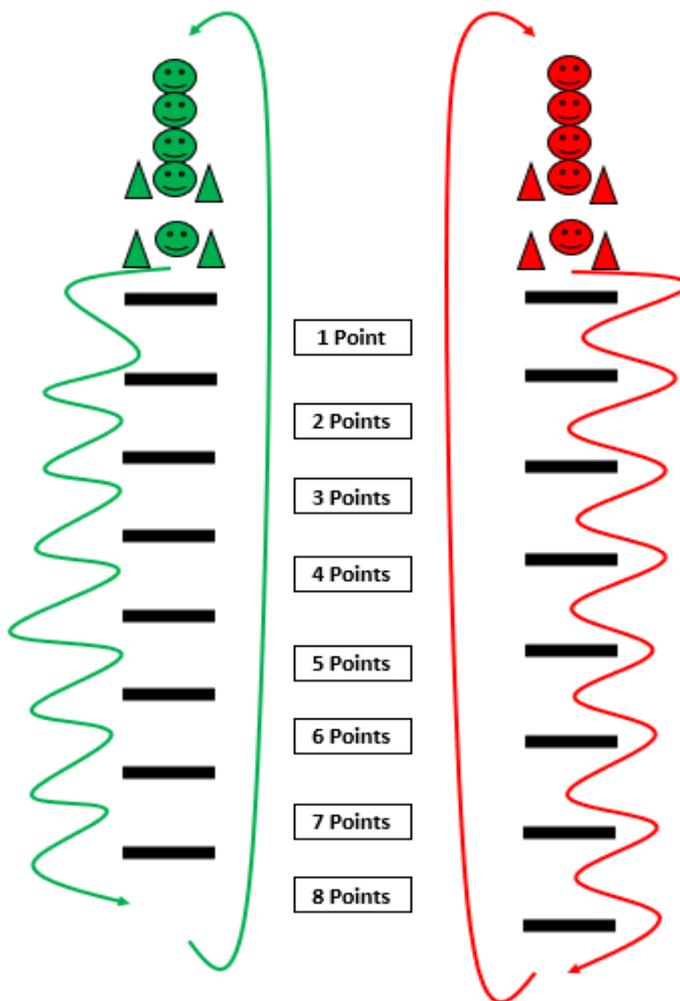
But	Organisation	Consignes
Les élèves doivent effectuer le plus de sauts pieds joints possibles dans un ordre précis et dans le temps imparti.	Les élèves de l'équipe sauteuse sont debout sur les croix. Les élèves de l'équipe compteuses sont situés face à eux.	Au signal de l'adulte référant, l'équipe sauteuse réalise les sauts pieds joints de la manière suivante : 0-1-0-2-0-3-0-4-0. Et ainsi de suite jusqu'à la fin du temps imparti (30 secondes à 1min). Quant à elle, l'équipe compteuse dénombre les sauts sur le chiffre 0 de l'élève qu'il doit observer (chaque retour sur le 0 = 1 point).
Variantes		
Modifier le temps de passage. Changer le sens ou l'ordre des chiffres. Modifier les sauts (cloche pied droit, cloche pied gauche).		

[Lien vidéo du saut en croix avec Christophe Lemaitre](#)



Les pas de géants

But	Organisation	Consignes
<p>Les élèves doivent passer sur le parcours en augmentant progressivement leurs foulées. Le but étant d'aller le plus loin possible.</p>	<p>Chaque équipe est en colonne derrière les plots de sa couleur face aux parcours. Appliquer un écart entre les lattes en fonction du niveau des élèves (CP = 30cm, CE = 40cm, CM = 50cm).</p>	<p>Au signal de l'adulte référant, le premier de chaque colonne passe sur le parcours. Après chaque passage, les élèves doivent retourner derrière leur colonne. Et ainsi de suite jusqu'au passage du même nombre d'élèves par équipe. (Chaque latte dépassée = 1 point).</p>
Variantes		
<p>Modifier l'écart entre les lattes. Imposer une course d'élan.</p>		



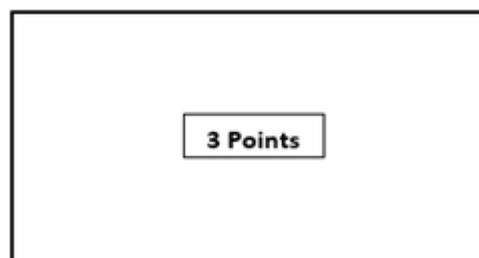
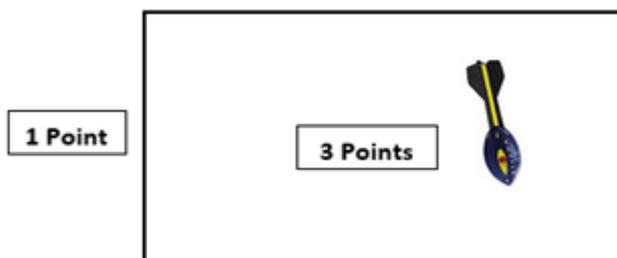
Les lancers précis de Vortex

But	Organisation	Consignes
Les élèves doivent lancer le vortex le plus précisément possible.	Chaque équipe est en colonne derrière les plots de sa couleur face à l'aire de lancer.	<p>Au signal de l'adulte référent, les premiers de chaque colonne prennent un vortex puis le lance le plus précisément possible sans dépasser les plots.</p> <p>Le vortex doit atterrir dans la zone de réception et non à l'extérieur des limites.</p> <p>Après le lancer, les élèves doivent retourner derrière leur colonne, et ainsi de suite jusqu'au passage du même nombre d'élèves par équipe.</p> <p>(Dans la zone = 3 points, à l'extérieur de la zone = 1 point).</p>
Variantes		
<p>Changer l'engin de lancer.</p> <p>Réduire ou augmenter la taille de la zone de réception.</p> <p>Imposer une course d'élan.</p>		



1 Point

1 Point

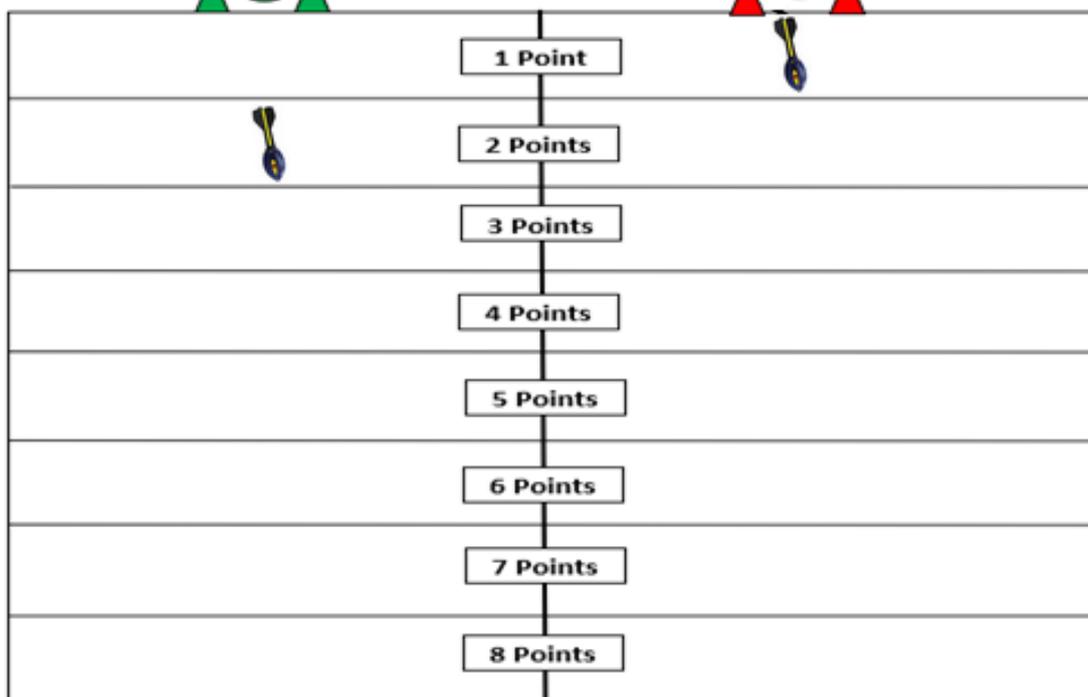


1 Point

1 Point

Les lancers loin de Vortex

But	Organisation	Consignes
Les élèves doivent lancer le vortex le plus loin possible sans sortir de sa zone de lancer.	Chaque équipe est en colonne derrière les plots de sa couleur face à l'aire de lancer.	Au signal de l'adulte référent, le premier de chaque colonne prend un vortex puis le lance, le plus loin possible sans dépasser les plots. Le vortex doit atterrir dans l'aire de réception et non à l'extérieur de celle-ci. Après le lancer, les élèves doivent retourner derrière leur colonne, et ainsi de suite jusqu'au passage du même nombre d'élèves par équipe. (1 ^{ère} zone = 1 point, 2 ^{ème} zone = 2 points ...).
Variantes		
<p>Changer l'engin de lancer.</p> <p>Réduire ou augmenter la longueur et / ou la largeur des zones de réception.</p> <p>Imposer une course d'élan.</p> <p>Intégrer des cibles dans les zones de réception pour lancer loin et droit.</p>		

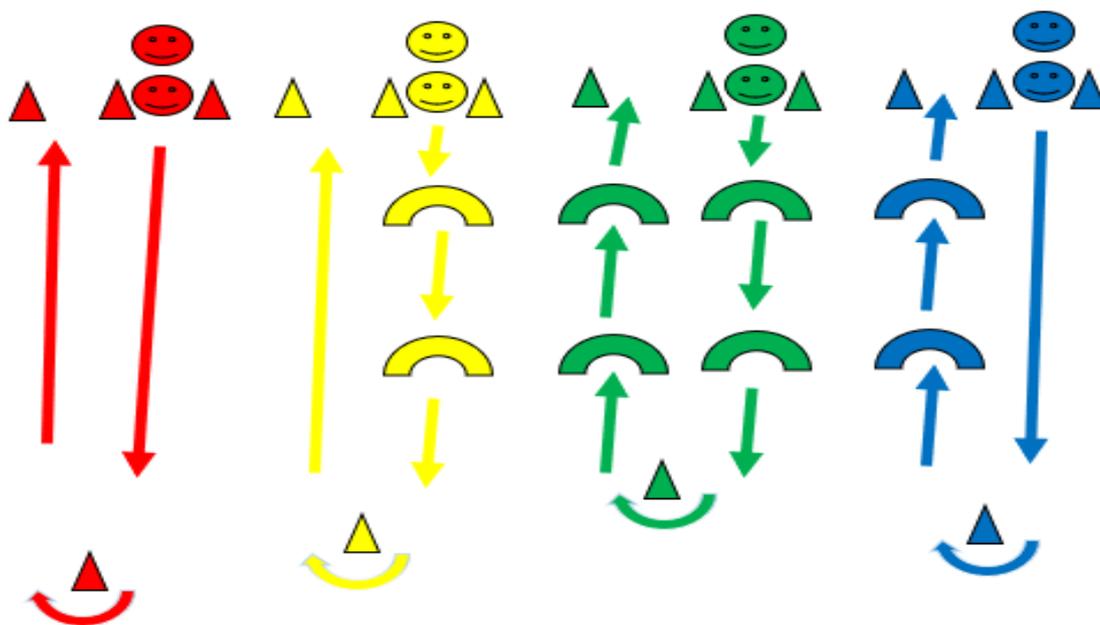


Les courses de haies

But	Organisation	Consignes
<p>Le but de chaque équipe est de finir le relais le plus rapidement possible. Pour cela, tous les élèves de l'équipe doivent passer l'un après l'autre.</p> <p>Le nombre de passages doit être identique pour toutes les équipes.</p>	<p>Les quatre équipes de couleurs différentes se mettent derrière leurs plots de départ. Les équipes sont les unes à côté des autres. Les plots qui doivent être contournés sont à une distance différente en fonction du parcours.</p> <p>Les équipes tourneront sur tous les parcours.</p>	<p>Au signal, le premier de chaque équipe court en franchissant ou pas les obstacles pour aller contourner le plot à l'opposé et revenir au départ. Les élèves ayant couru doivent s'asseoir derrière leur colonne.</p> <p>Chaque course rapportera des points aux équipes. (1^{er} = 4 points, 2^{ème} = 3 points etc.)</p>

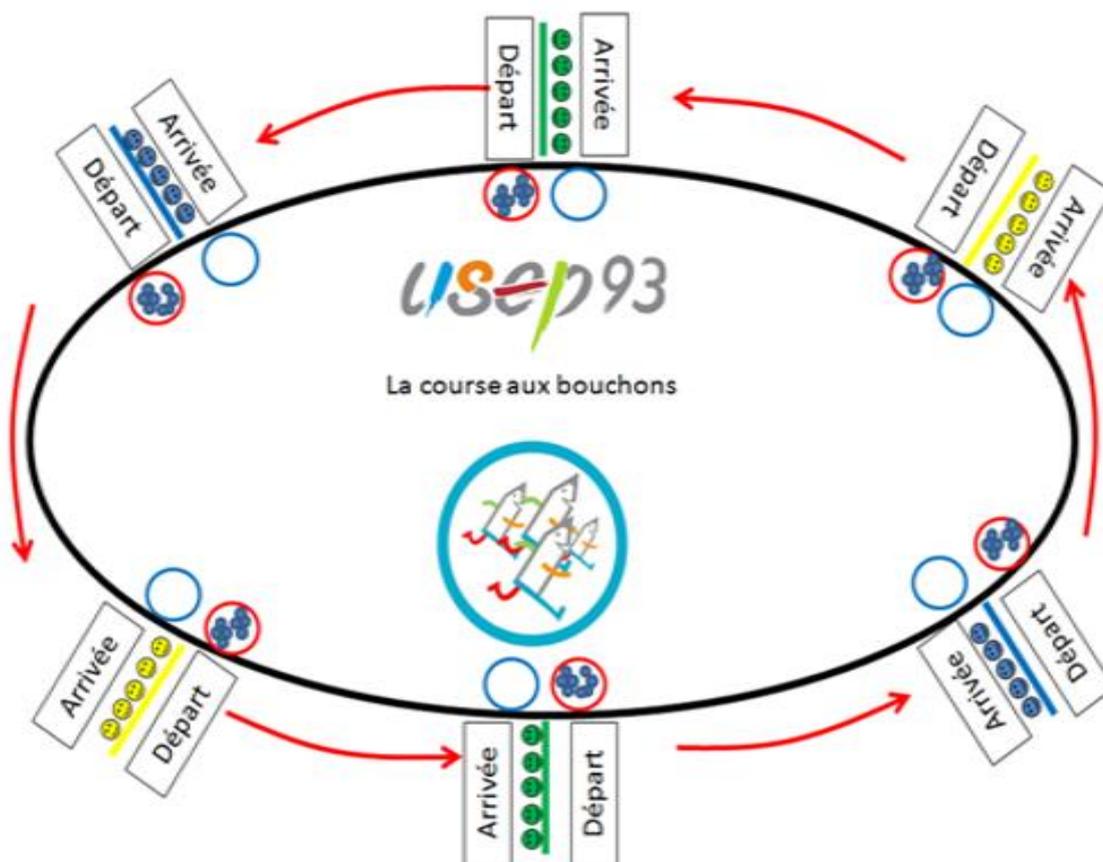
Variantes

Modifier les distances de course.
 Introduire des slaloms, des témoins.
 Augmenter le nombre de haies.
 Imposer un nombre de passages plus important.
 Modifier la disposition des plots et des trajectoires.
 Demander des positions de départ différentes.
 Demander aux élèves de faire un tour complet autour du plot de leur couloir.



La course aux bouchons

But	Organisation	Consignes
Rapporter le plus de bouchons possibles dans le temps imparti.	Les équipes sont réparties autour du cercle à plusieurs endroits. Il y a deux cerceaux à côté d'elles. Un rempli de bouchons et un autre vide pour la réception.	Au signal, chaque élève prend un bouchon fait le tour du parcours puis dépose son bouchon dans le cerceau de réception. Et ainsi de suite jusqu'à la fin du temps imparti (de 6 à 10min).
Variantes		
Modifier la distance, le temps, le sens, etc. Mettre des obstacles (haies, slaloms etc.)		



Le grand relais

But	Organisation	Consignes
<p>Être la première équipe à effectuer le nombre de passage déterminé. Courir le plus vite possible sur une moyenne distance. Recevoir et transmettre le passage de témoins sans faire perdre de temps à son équipe.</p>	<p>Les quatre équipes attendent en colonnes à l'intérieur du parcours. Le premier de chaque équipe se positionne derrière ses plots de couleurs. La course s'effectue dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.</p>	<p>Au signal, les quatre premiers doivent effectuer le tour du parcours le plus rapidement possible. Ils doivent transmettre le témoin puis aller se placer derrière leur colonne. Réaliser le même nombre de tours par équipe.</p>
Variantes		
<p>Modifier la distance, le sens, etc. Effectuer le relais pendant un temps donné. Mettre des obstacles (haies, slaloms etc.)</p>		

