

DEROULEMENT RENCONTRE ATHLETISME CYCLE 1

Les horaires sont approximatifs. Le plus important est l'enchaînement des différents moments de la rencontre.

9h45 (13h00) : début de la rencontre Course longue

- Chaque classe est partagée en deux groupes : les coureurs et les observateurs
- Le groupe des coureurs se met en place en respectant les contrats choisis
- Inversion des groupes observateurs – coureurs
- 2° course longue

10h15 (13h45) : Regroupement des élèves, par classe devant le stand des lancers. A ce moment chaque enseignant récupérera les 4 équipes qu'il suivra sur les trois ateliers. Il distribuera les dossards à ces 4 équipes. Il se dirigera sur le premier atelier comme précisé sur la feuille des rotations.

Noms des équipes dans la classe : Gazelle – Lion – Girafe - Zèbre

Il est demandé à chaque enseignant de faire en sorte que les élèves de la classe soient bien assis et disponibles à écouter ce moment qui, dans l'idéal, devra être le plus court possible.

10h30 (14h) : Passage aux trois ateliers

11h30 (15h) : Cérémonie de clôture – remise des récompenses

A la fin de la matinée, les ateliers restent installés et les distances seront modifiées pour l'après-midi. A la fin de la journée, les élèves aideront à ranger le matériel.

GESTION DU MATERIEL

Chaque enseignant doit venir avec :

- 4 jeux de dossards à distribuer aux 4 équipes dont il aura la charge.
- Les objets lestés pour le lancer (sacs de graines ou balles lestées de 150g)
- Sifflet
- Chronomètre
- Les feuilles équipes remplies
- Les appairages

Les CPC apportent :

- Les obstacles pour la course d'obstacles
- Les plots pour créer les ateliers
- Les draps pour matérialiser les zones de lancer
- Les diplômes
- Les récompenses

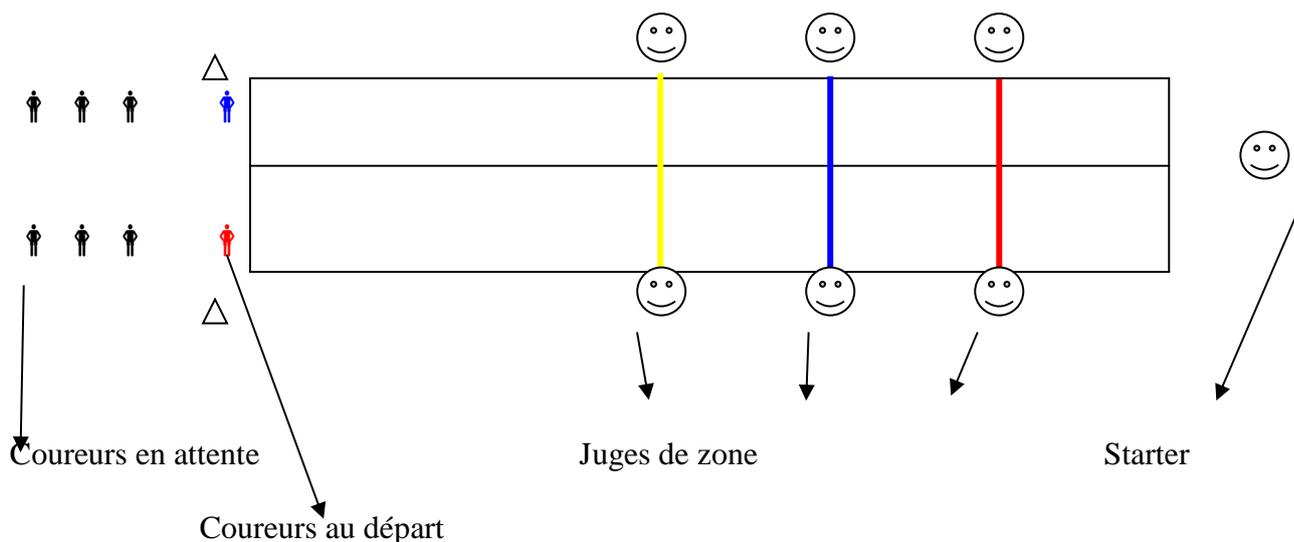
Atelier **CROSS'ATHLON**

Voir fiche jointe

Atelier vitesse : Courir le plus vite possible en 7 s

But : Chaque coureur à 2 essais non consécutifs pour réaliser la meilleure performance.

Les courses ont une durée de 7 s.



Distances :

	Jaune	Bleu	Rouge
Niveau 1	16m	20m	24m
Niveau 2	24m	28m	32m

2 équipes courent en même temps.

2 équipes sont juges de zones. Les juges de zone sont placés sur chaque ligne.

Chaque juge regarde la ligne de sa zone pour voir passer le coureur. Il lève le drapeau au passage sur la ligne du coureur et ce avant le coup de sifflet de la fin de course.

Matériel :

Drapeau pour les juges de zone.

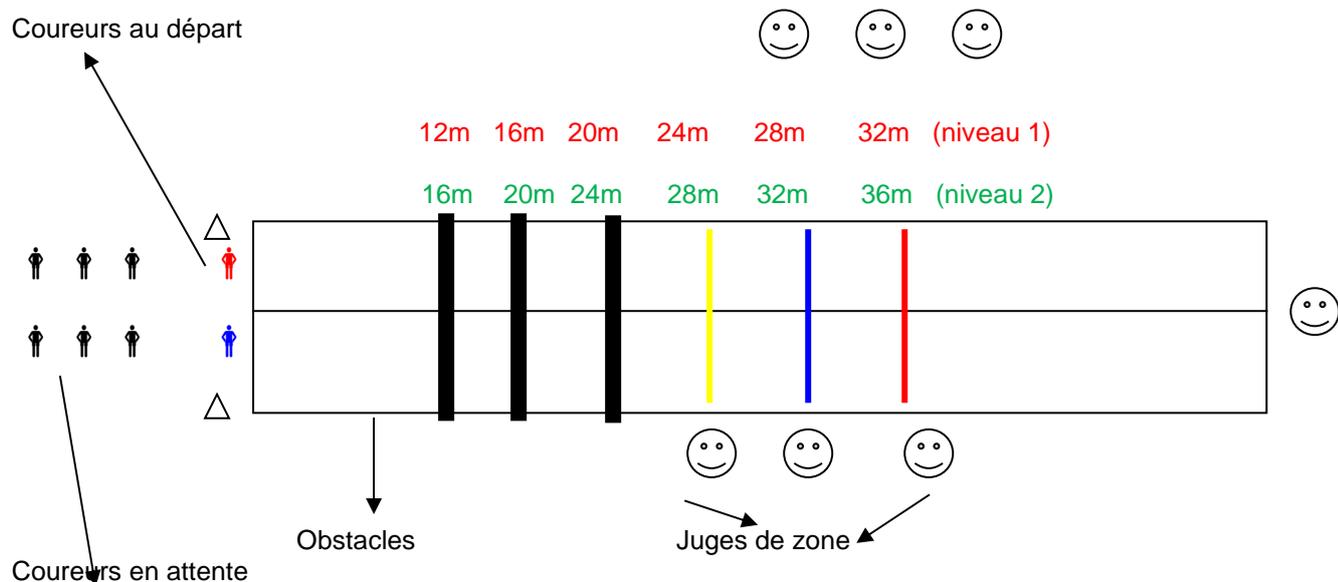
Sifflet, chronomètre

Plots

Atelier course d'obstacles

But : Courir le plus vite possible en franchissant des obstacles.
Chaque coureur a 2 essais non consécutifs pour réaliser la meilleure performance.
Les courses ont une durée de 9 s.

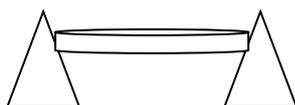
Dispositif :



Types d'obstacles :



Briques avec latte



Cônes avec latte



Haies Dima

Cycle 1 : jardinière, obstacle de 10 cm de haut.

Cycle 2 : obstacles de 15 à 20 cm de haut.

Matériel :

Drapeau pour les juges de zone.

Sifflet, chronomètre

Plots

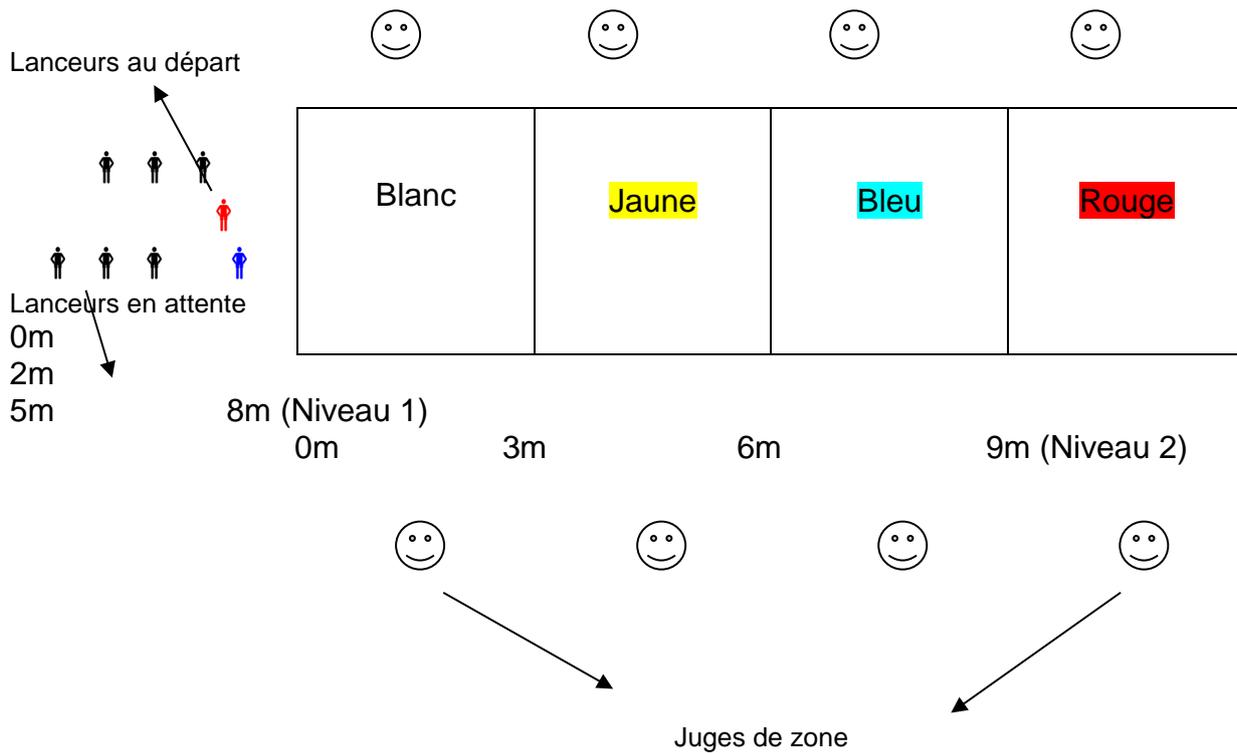
Obstacles

Atelier lancers légers

But : Réaliser 3 lancers consécutifs pour réaliser la meilleure performance.

Dispositif :

Prévoir une zone neutre de 2m et un espace de recul ; ligne au sol ou latte ou corde entre 2 plots.



Objets à lancer : sacs de graine ou balles lestées de 150g.

Matériel :

Drapeaux pour les juges de zone (couleurs identiques à celles de la zone)

Plots

Sacs de graine ou balles lestées.