USEP

ATHLETISME

CYCLE 2

Circonscription de WITTELSHEIM

ORGANISATION **QUADRATHLON**

► DEROULEMENT :

8h ou 13h	Mise en place du matériel
9h ou 14h	Début des épreuves
11h ou 15h30	Fin prévisionnelle

- Chaque classe sera accompagnée d'au moins un parent d'élève si une classe de cycle 3 encadre, sinon au moins deux parents par classe.
- Chaque classe sera divisée en 3 groupes de 5 à 10 élèves.
- Les feuilles de résultats (cf. ANNEXE 1) devront être préparées à l'avance par les enseignants (Ecole, classe, nom de l'enseignant(e), n° de groupe, nom et prénom des élèves).
- Pour passer d'un atelier à l'autre, les élèves devront contourner les ateliers, **en aucun cas ils ne devront traverser le terrain**. Ils se rendront prioritairement aux ateliers non occupés, ils seront éventuellement guidés par des élèves de CM.
- **Chaque enseignant s'occupera de l'échauffement de ses élèves (10 minutes).**

► EPREUVES EVALUEES RETENUES : **4 épreuves (**Barèmes fournis en ANNEXE 2)

♦ **COURSES** → **40 m plat** (Départ debout - 2 élèves courent en même temps).

→ **40 m haies** (Départ debout - 2 élèves courent en même temps).
5 haies : hauteur 30 cm, largeur 1 m
Espacement

départ	8m	6m	6m	6m	6m	8m	arrivée

♦ **LANCER** → **Vortex** (2 élèves lancent en même temps).
<u>Le lancer se fait bras cassé (comme le lancer de javelot).</u>

Les 3 essais se font à la suite. Le meilleur est pris en compte.

♦ **SAUT** → **Triple bond** (2 élèves sautent en même temps).
Après son premier saut, l'élève se replace en fin de colonne avant d'exécuter le saut suivant (3 essais - Le meilleur est pris en compte).

Un petit conseil : demandez aux enfants de faire **5** bonds (et on mesure au bout du troisième) pour éviter qu'ils ne ralentissent sur le dernier bond pris en compte.

► EPREUVES DE DECOUVERTE POSSIBLES :

- **Sensibilisation au handicap :** course à l'aveugle (les élèves courent par 2 sur une vingtaine de mètres, l'un des deux coureurs a les yeux bandés ; 2 binômes s'affrontent), lancer assis sur une chaise (l'élève est assis sur une chaise et essai de lancer loin des vortex ou lancer précis des anneaux)
- **Parcours athlétique et/ou course de relais (Annexe 3)**

► BAREMES :

Les barèmes vous sont fournis en ANNEXE 2.

►BONIFICATIONS :

BONIFICATIONS Année scolaire 2019/2020	
Elèves nés en	**Pour les 4 épreuves**
2011 ou <	0
2012	4
2013	8
2014	12

Afin de permettre des rencontres entre classes d'âges différents et mettre les enfants à égalité devant les épreuves, des bonifications sont ajoutées aux points de performances, elles sont à indiquer sur les feuilles de résultats.
Vous trouverez ci-dessous les bonifications correspondant à l'année scolaire en cours.

► TENUE DES ATELIERS :

Par les enseignants et les parents ou des élèves de cycle 3.
Remarque : Les parents et les élèves de cycle 3 devront avoir pris connaissance du mode de remplissage de la feuille de résultats et des modalités de fonctionnement.

► A PREVOIR :

Les élèves emporteront leur boisson, leur goûter et un chapeau ou une casquette (en cas de soleil) ou un k way.
Chaque enseignant apportera un chronomètre et une calculette.
Chaque école apportera une trousse de secours.
La tenue de sport est bien entendu indispensable.

►RAPPEL :

Afin que la rencontre se déroule bien, les élèves devront avoir été préparés.
Les feuilles de résultats (cf. ANNEXE 1) devront être préparées à l'avance par les enseignants.
Les rencontres seront annulées en cas de pluie.
Je ne pourrai certainement pas être présent à toutes les rencontres. Aussi prévenez-moi dès que possible de la date de rencontre, du lieu et de vos besoins éventuels en matériel.

INSPECTION WITTELSHEIM

ANNEXE 1

ECOLE : ..... **Niveau Classe : .....**

Classe de Mr ou Mme : ..... **Groupe n° .....**

QUADRATHLON

Cycle 2

	NOM	COURSES				LANCER				SAUT					
		40 m PLAT	Points	40 m HAIES	Points	VORTEX ou balles			Points	TRIPLE BOND			Points	Bonif	Total des points
						L1	L2	L3		S1	S2	S3			
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															

La moyenne est calculée **par classe**

$$\frac{\text{Total des points obtenus par la classe}}{\text{Nombre d'élèves}} = _____ = \boxed{}$$ **pts / élève.**

TOTAL DU GROUPE : ☐

Ateliers de découverte : Lancer d'anneaux ou vortex assis O Course à l'aveugle O Parcours éducatif O

ANNEXE 2

BAREME ATHLETISME – CYCLE 2

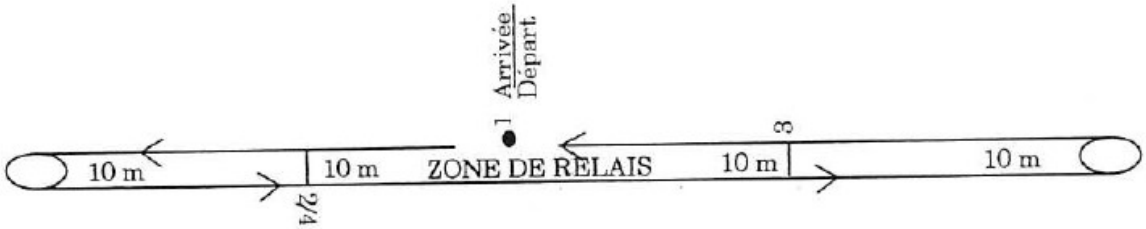
QUADRATHLON

	COURSE **40m plat**	**LANCER** **Vortex ou Petites balles**	**SAUT** **Triple bond**	**COURSE** **40m haies**
1 pt	≥ 11’’	< 4 m	< 2 m	≥ 12’’
2 pts	de 10’’50 à 10’’99	< 6 m	< 2,50 m	de 11’’50 à 11’’99
3 pts	de 10’’00 à 10’’49	< 8 m	< 3 m	de 11’’00 à 11’’49
4 pts	de 9’’50 à 9’’99	< 10 m	< 3,50 m	de 10’’50 à 10’’99
5 pts	de 9’’00 à 9’’49	< 13 m	< 4 m	de 10’’00 à 10’’49
6 pts	de 8’’50 à 8’’99	< 16 m	< 4,50 m	de 9’’50 à 9’’99
7 pts	de 8’’00 à 8’’49	< 19 m	< 5 m	de 9’’00 à 9’’49
8 pts	de 7’’50 à 7’’99	< 22 m	< 5,50 m	de 8’’50 à 8’’99
9 pts	de 7’’00 à 7’’49	< 25 m	< 6 m	de 8’’00 à 8’’49
10 pts	< 7’’	≥ 25 m	≥ 6 m	< 8’’

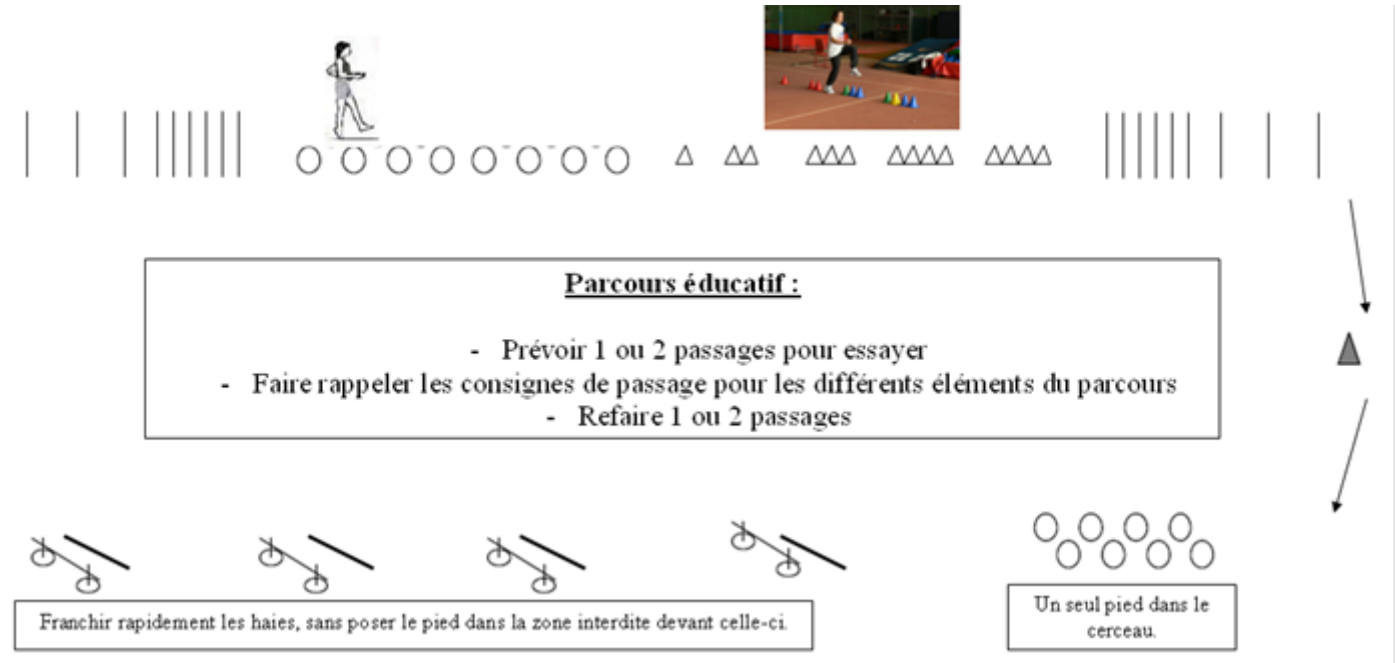
ATELIERS DE DECOUVERTE **ANNEXE 3**

Atelier « Relais » : *Extrait du « Dossier sportif USEP »*

Course de relais (4 x 40 m) :
- Organisation sur le terrain



On peut établir 4 ateliers ou plus côte à côte sur un même terrain.
Tous les ateliers relais se situant sur le même terrain (herbe, macadam ou stabilisé), il y a identité de conditions pour chaque équipe.

- ***Règlementation*** : le passage du temoin (ex. : manche de balai de 30 cm) doit se faire obligatoirement dans la zone de 20 m, si possible en pleine vitesse et dans la 2ème partie de la zone. Si le passage du témoin se fait avant ou après la zone (pied du receveur posé en dehors au moment de la réception) il y a disqualification de l'équipe.

Atelier « Parcours athlétique » :