



Haute Savoie

**RENCONTRE INTER-CLASSES USEP temps scolaire
CYCLE 3
DECOUVERTE ATHLETISME**

Production du stage de mars 2004. Ont participé en particulier à son élaboration : Alain Le Bris, Manuel Colombe, Martine Picon, Jean François Poncet, Pascal Chotard.

INTRODUCTION

L'objectif de cette rencontre est la découverte, en début de cycle, d'une série d'ateliers permettant aux élèves et aux enseignants de rentrer dans le cycle athlétisme et de les amener à une pratique en classe.

Toutes les propositions peuvent être modulables en fonction des lieux, des moyens à disposition, du nombre de participants.

PRINCIPE D'ORGANISATION

- Rencontre inter-classes (de 4 à 10 classes) sur une journée.
- Réunion préparatoire des enseignants
- Dix ateliers de découverte ; temps de passage de 20 mn par atelier
- Les dix ateliers recouvrent les familles : courir, sauter, lancer.
- Chaque classe prépare un ou deux ateliers testés en classe.
- Les élèves sont par équipe de six (équipes mixtes d'horizon et d'âge différents)
- Le jour de la rencontre, chaque classe installe son ou ses ateliers.
- Deux équipes à chaque atelier : une équipe-arbitre et une équipe-joueur;
- Une fiche de route par équipe.
- Une fiche de consignes écrites sur chaque atelier (consigne de jeu, barème ...)
- Chaque école reçoit le programme de la rencontre, le plan, les constitutions d'équipes
- Préparation de dossards en classe (format A5) : numéro d'équipe, nom de l'école .
- Les élèves sont en autonomie. Les enseignants seront aux postes de sécurité.

LES ATELIERS

1) Course:

A) Le vitelloin

| vert | Rouge | Jaune | Bleu | Blanc | |
|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------|
| 2 m 5 pts | 2 m 4 pts | 2 m 3 pts | 2 m 2 pts | 2 m 1 pt | 30 m |

Zones de départ → → → → → → Arrivée

Consigne :

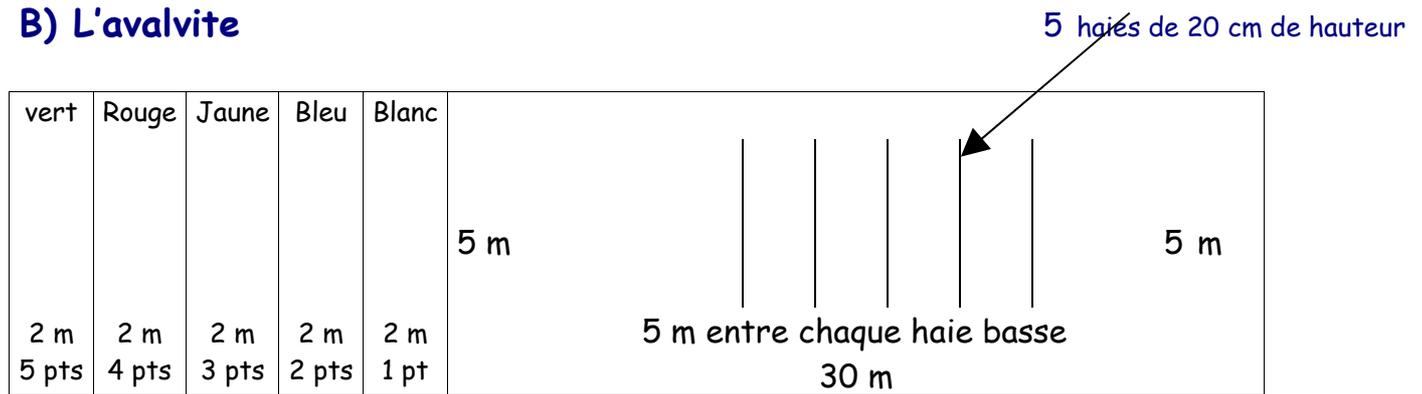
Le coureur Je choisis ma zone de départ et j'ai 6 secondes pour franchir la ligne d'arrivée.
 J'essaie d'améliorer ma performance en modifiant ma zone de départ.
 J'ai trois essais. J'enregistre ma meilleure performance sur ma feuille de route.

L'équipe arbitre : un chronométrateur, un juge de départ, un juge d'arrivée, un secrétaire qui note les points sur la fiche de route.

Matériel assiettes de couleur vert : 4 (pour la zone de départ)
 Rouge : 2
 Jaune : 2
 Bleu : 2
 Blanc : 2

Cônes : 2 pour la zone d'arrivée
Chronomètre
Sifflet
Décamètre (uniquement pour l'installation)

B) L'avalvite



Zones de départ → → → → → → Arrivée

Consigne :

Le coureur Je choisis ma zone de départ et j'ai 6 secondes pour franchir la ligne d'arrivée.
J'essaie d'améliorer ma performance en modifiant ma zone de départ.
J'ai trois essais. J'enregistre ma meilleure performance sur ma feuille de route.

L'équipe arbitre : un chronométrateur, un juge de départ, un juge d'arrivée, un secrétaire qui note les points sur la fiche de route.
Un responsable du parcours

Matériel assiettes de couleur vert : 4 (pour la zone de départ)
Rouge : 2
Jaune : 2
Bleu : 2
Blanc : 2

Cônes : 2 pour la zone d'arrivée
Chronomètre
Sifflet
Décamètre (uniquement pour l'installation)
5 haies : 10 blocs type Sisco et 5 lattes

2) Sauts

A) Le saubon (fumé)

| | blanc | bleu | jaune | rouge | vert |
|--------------|-----------------------|-------|-------|-------|-------|
| Sauteur 1 | 3 m (à déterminer) | | | | |
| Sauteur 2 | 1 pt | 2 pts | 3 pts | 4 pts | 5 pts |

Consigne

Le sauteur

Je dois aller le plus loin possible en 7 rebonds pieds joints
J'ai trois essais
Je note ma meilleure performance

L'équipe arbitre

un arbitre par sauteur (compte les bonds, et valide la zone)
Un secrétaire : note les points sur la feuille de route

Matériel

cônes : 3 pour la zone de départ

Assiettes de couleurs : blanc 3 pour la zone d'arrivée
Bleu 3
Jaune 3
Rouge 3
Vert 6

Décamètre uniquement pour l'installation

B) Le clochbon (fermier)

| | blanc | bleu | jaune | rouge | vert |
|--------------|-----------------------|-------|-------|-------|-------|
| Sauteur 1 | 3 m (à déterminer) | | | | |
| Sauteur 2 | 1 pt | 2 pts | 3 pts | 4 pts | 5 pts |

Consigne

Le sauteur Je dois aller le plus loin possible en 7 rebonds à cloche-pieds droits ou gauche
 J'ai trois essais
 Je note ma meilleure performance

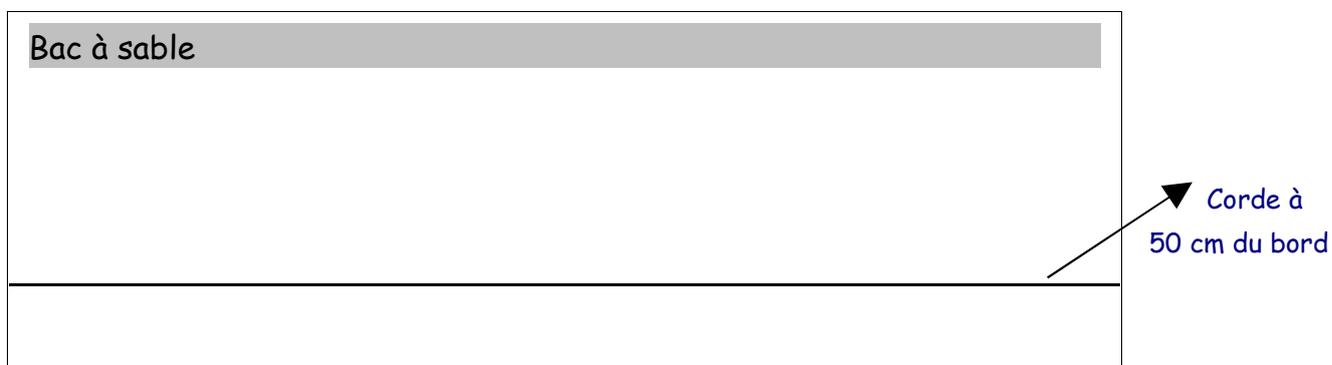
L'équipe arbitre un arbitre par sauteur (compte les bonds, et valide la zone)
 Un secrétaire : note les points sur la feuille de route

Matériel cônes : 3 pour la zone de départ

Assiettes de couleurs : blanc 3 pour la zone d'arrivée
 Bleu 3
 Jaune 3
 Rouge 3
 Vert 6

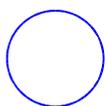
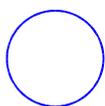
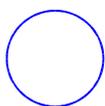
Décamètre uniquement pour l'installation

C) Le bon pied (bon œil)



cerceau bleu : appel pied droit

cerceau rouge : appel pied gauche



Cerceaux à maximum 1 mètre du bac à sable.

3 m maxi de prise d'élan

Consigne

Utiliser le sautoir dans le sens horizontal pour plus de surface d'utilisation

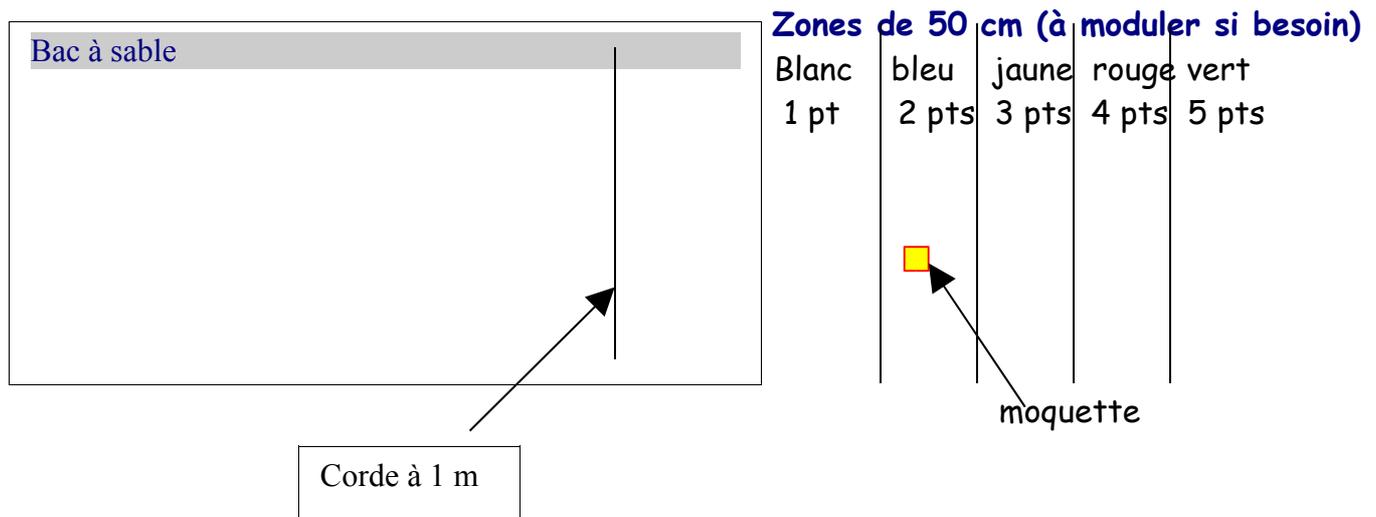
Le joueur Je cours en prenant de l'élan, je détermine mon pied d'appel pour sauter dans le bac à sable avec une réception à deux pieds, derrière la corde.

L'équipe arbitre gère le matériel, responsable du sautoir
note à la fin le pied d'appel de chaque participant

Le bon pied : atelier de 5 mn

Enchaînement par les razmockets sur le même atelier.

D) Les razmockets



Consigne

Le joueur Après avoir déterminé son pied d'appel, choisit et matérialise sa zone d'appel en posant sa moquette.
 Il prend un élan limité à 5 mètres, pose son pied d'appel sur la moquette et essaie de franchir la corde en réception deux pieds
 Trois essais minimum.

L'équipe arbitre Contrôle les sauts, valide les sauts et note la meilleure performance.

Matériel

| | |
|---------------------|---|
| pour le bon pied | cerceaux : 3 bleus 3 rouges (zone d'appel) Corde Décamètre uniquement pour l'installation 6 cônes pour la limite de zone d'élan |
| pour les razmockets | assiettes de couleurs vert 2 rouge 2 jaune 2 bleu 2 blanc 4 (pour les zones d'appel) corde rectangles de moquette (type Gerflor ; réf 32565 fournisseur officiel de l'USEP) décamètre pour l'installation |

3) Lancers

A) Medecine-boy



| | | | | | |
|--|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|
| | blanc 1 pt | bleu 2 pts | jaune 3 pts | rouge 4 pts | vert 5 pts |
| | 1 m | 1 m | 1 m | 1 m | 1 m |

Echelle des distances à tester dans la classe chargée de cet atelier.

Consigne

Le joueur

Lance de trois manières différentes le medecine-ball (1,5kg pour les filles ; 2 kg pour les garçons) : un lancer en avant en balle-cloche
un lancer en arrière par-dessus la tête de dos à la zone de lancement
un lancer style lancer du poids (medecine-ball bloqué contre la tête et bras cassé)

Trois essais de chaque lancer : je note le meilleur des lancers

L'équipe arbitre

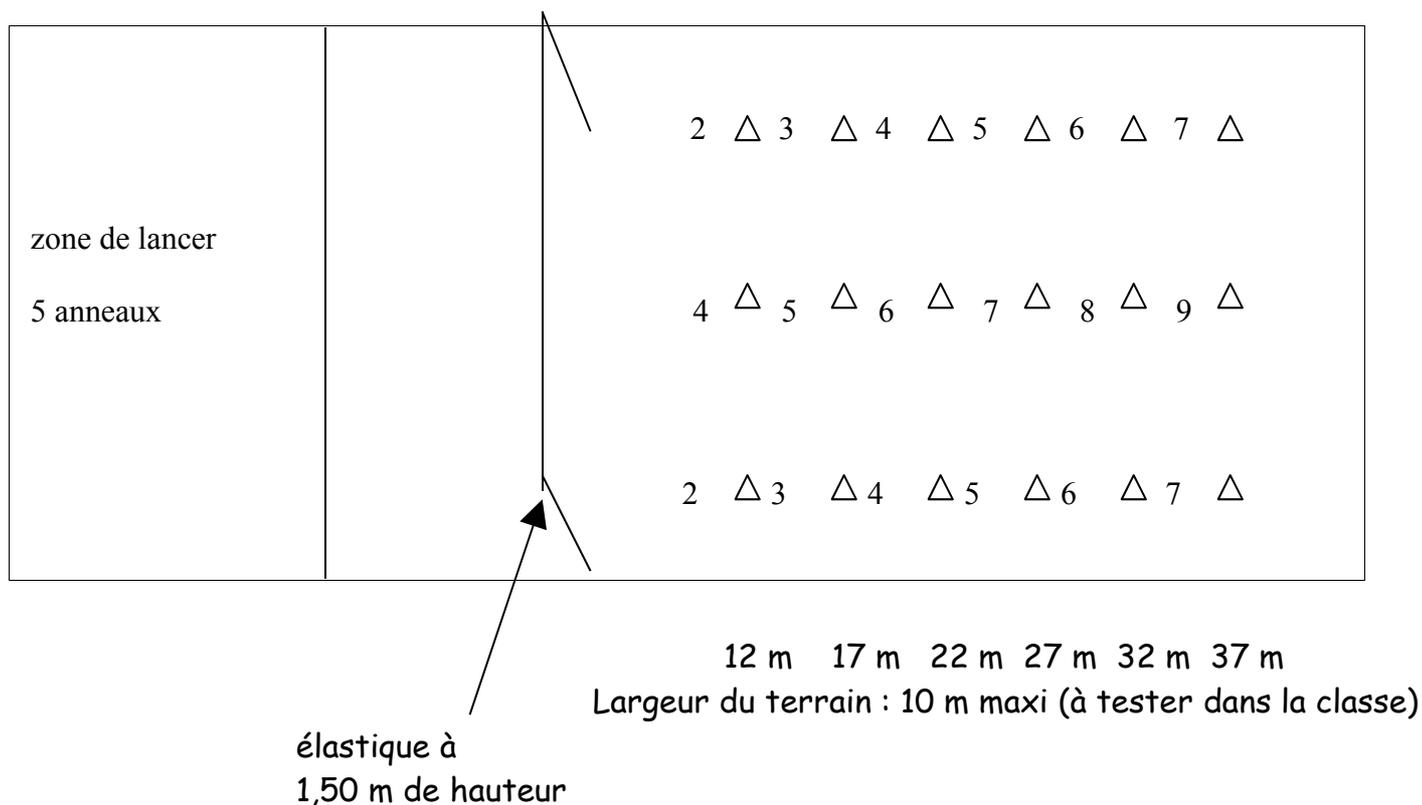
assure la sécurité (personne sur l'aire de lancer !!)
valide les lancers, note la meilleure performance, récupère les medecine-balls.
un adulte obligatoire à ce poste

Matériel

zone d'attente 4 cônes
Zone de lancer grands cerceaux ou cônes
Zone de réception assiettes de couleurs vert 4
rouge 2
jaune 2
bleu 2
blanc 2

Décamètre pour l'installation

B) Le seigneur des anneaux



Consigne

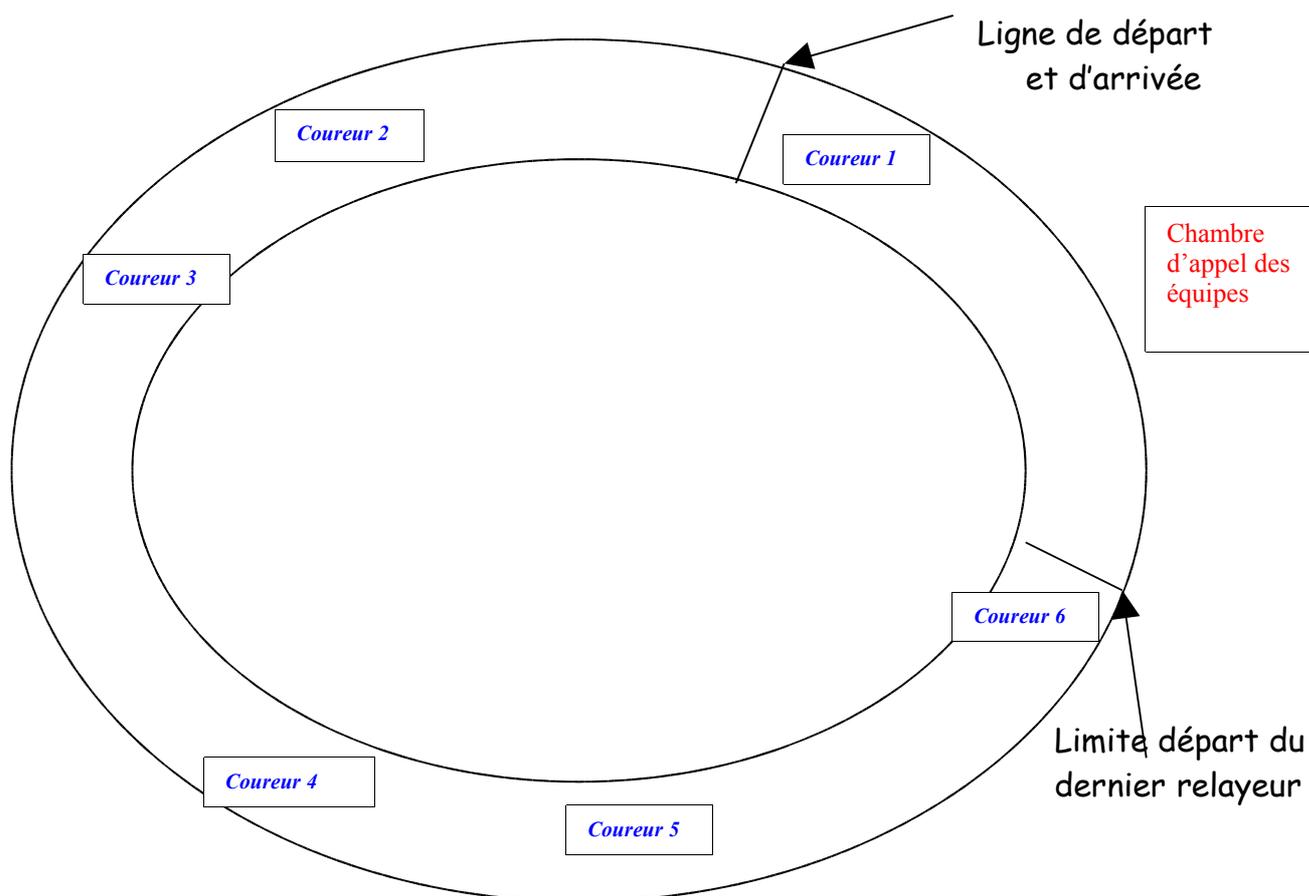
Le joueur Je dois depuis ma zone de lancer envoyer au plus loin un anneau par dessus l'élastique et viser avec précision ma zone d'atterrissage
Cinq lancers

L'équipe arbitre place les joueurs, récupère les anneaux, note la meilleure performance

Matériel zone de lancer 4 cônes 2 jeux de 5 anneaux lestés (2 couleurs)
Zone d'atterrissage 2 poteaux et un élastique
18 cônes étiquetés ou autres repères pour délimiter les zones à points décimètre uniquement pour l'installation

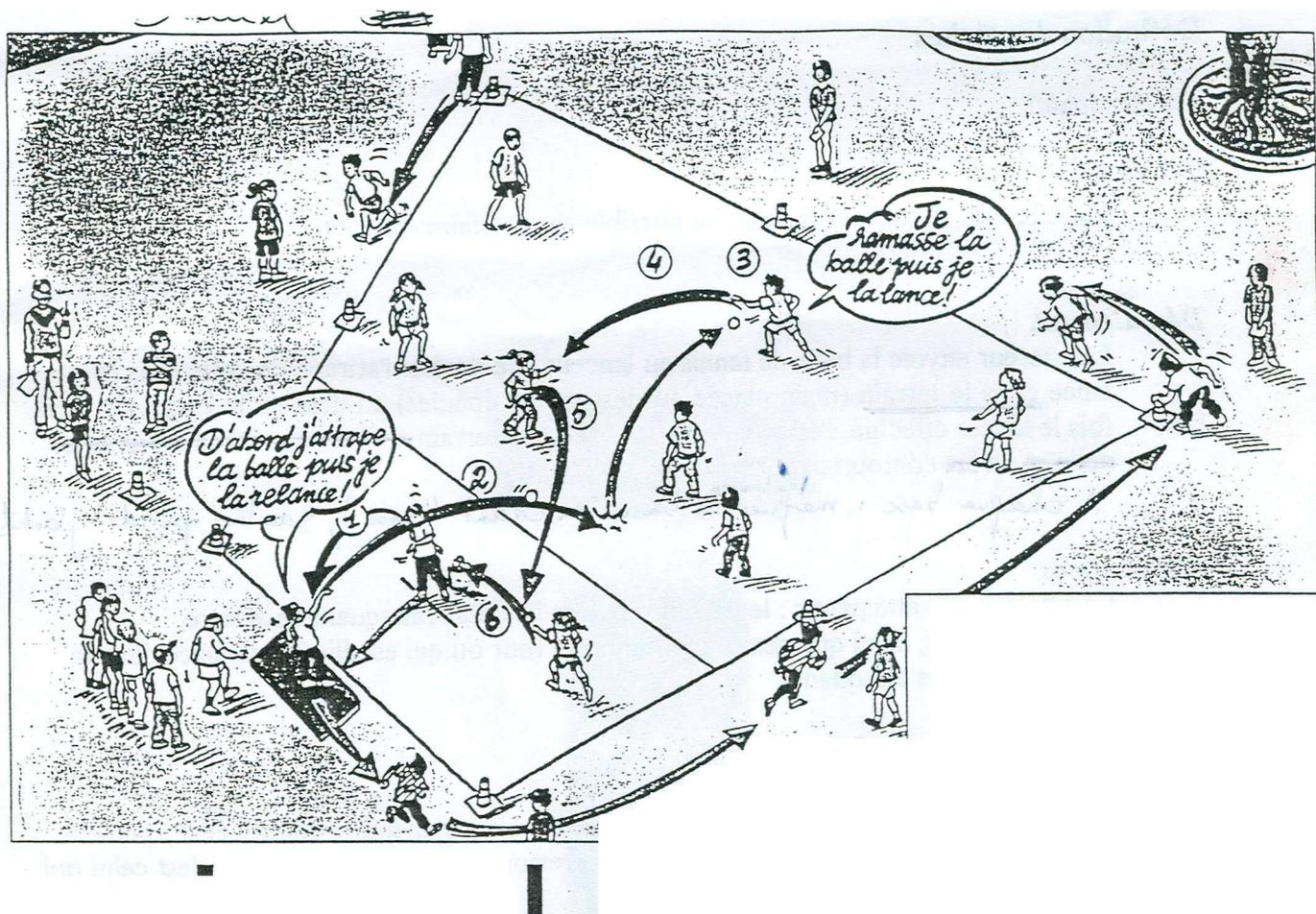
4) Le relais : le relaithon

| | |
|------------------|---|
| Consigne | L'équipe se place sur le terrain pour un passage de témoin (objet que l'on se passe à chaque relais de main en main). Témoin = anneau. Distance de 200 m à 400 mètres en fonction du terrain disponible. (circulaire ou rectiligne) L'équipe doit se placer au mieux sur le terrain en fonction des aptitudes de chacun (ex de stratégie : un élève bon coureur parcourra une plus grande distance, le but étant de franchir la ligne d'arrivée au plus vite). |
| Les joueurs | Deux à quatre équipes au départ (en fonction du nombre de participants ou du terrain). |
| L'équipe arbitre | rassemble les participants à la chambre d'appel, donne les consignes, donne le départ et valide le classement |



| | | |
|----------|-----------------------------------|------------------------------|
| Matériel | chambre d'appel | 4 cônes |
| | Ligne de départ | 2 cônes |
| | Limite de départ dernier relayeur | 2 cônes |
| | Décamètre ou roulette | uniquement pour installation |

5) Jeu collectif : la passe-thèque



ORGANISATION GÉNÉRALE :

Le terrain

Il s'agit d'un trapèze dont la grande base mesure 20 m, la petite 10 m (voir schéma).

Le matériel

Une dizaine de cônes (ou à défaut des foulards) pour matérialiser les bases, un seau ou une caissette avec quelques balles de tennis, un chronomètre, un sifflet, un jeu de dossards pour différencier les équipes.

Les joueurs

Les joueurs

Dans une classe de 24 à 30 élèves on constitue trois équipes. Pendant que deux d'entre elles s'opposent (l'une attaque, l'autre en défense) la troisième arbitre, puis on change de telle sorte que chaque équipe puisse attaquer, défendre et arbitrer.

La durée du jeu

Une partie entre trois équipes se déroule en six manches de huit minutes chacune (voir l'encadré "Organisation d'une rencontre").

Deux juges d'arrivée

Ils sont chargés de vérifier le franchissement de la ligne d'arrivée, délimitée par deux plots et de compter les points. Un élève responsable de l'organisation générale du jeu siffle le départ du jeu.

LES ATTAQUANTS :

But du jeu : faire le tour du terrain le plus vite possible sans se faire éliminer.

Déroulement

Le passeur envoie la balle de tennis au lanceur. Ce dernier l'attrape de volée puis le lance dans le terrain (main placée au-dessus des épaules) au-delà de la ligne des 6 m.

Une fois le lancer effectué, l'attaquant court autour du terrain en contournant les bases par l'extérieur.

A chaque base : marquer la base en criant « base ».

Autres règles

La rotation des attaquants: le passeur devient lanceur, l'attaquant en attente devient passeur; celui qui vient de terminer un tour ou qui est éliminé se place dans la file d'attente des attaquants

-L'arrêt aux bases:

Le coureur a la possibilité de s'arrêter sur une base mais attention un seul attaquant à la fois a le droit d'y être. Si deux attaquants se retrouvent sur la même base, c'est celui qui rattrape qui est éliminé. Lorsque le joueur s'immobilise sur une base, lui demander de crier « base » et de toucher la base avec sa main ou un pied (au choix).

-la passe et le lancer

Une seconde tentative est accordée en cas d'échec de la passe entre passeur et lanceur.

Si malgré cette seconde chance le lancer ne peut aboutir, alors l'attaquant-lanceur est éliminé et reprend son tour derrière ses équipiers.

Tout lancer au delà des limites du terrain (le premier contact au sol de la balle doit se faire à l'intérieur du terrain) ou en deçà de la ligne des 6 m entraîne l'élimination du lanceur et le retour des attaquants-coureurs à la base qu'ils viennent de quitter.

Le lanceur ne doit pas sortir de l'aire de lancer lorsqu'il effectue celui-ci.

-Comptage des points

Au coup de sifflet final d'une manche, les arbitres additionnent le total des points des coureurs ayant réalisé un tour complet selon le décompte suivant

-1 point si arrêt (s) aux bases,

-2 points sans arrêt.

Pour départager les équipes en cas d'égalité, ils notent également les points marqués par les attaquants n'ayant pas terminé leur tour en fonction du numéro de la base à laquelle ils se sont arrêtés (base 1 = 1 point, base 6 = 6 points).

LES DEFENSEURS :

But du jeu : Interrompre la course des attaquants ou les éliminer.

Dès le lancer de l'attaquant, les défenseurs répartis sur-le terrain vont chercher à ramener le plus vite possible la balle dans le seau ou tenter le "gobé" c'est à dire l'interception de la balle de volée. Au moment où la balle est mise dans le seau, l'arbitre siffle et tous les attaquants se trouvant entre deux bases sont éliminés.

La règle du "gobé"

C'est un arrêt de volée sur le lancer de l'attaquant, réalisé à une ou deux mains avec ou sans l'aide du corps. Par ce geste, le défenseur stoppe l'attaque: Le lanceur est éliminé, les attaquants ne peuvent avancer, ils doivent retourner sur la base qu'ils viennent de quitter. Le défenseur ayant réalisé un "gobé" montre la balle à l'arbitre en levant le bras, celui-ci siffle immédiatement. En compétition on veille au retour rapide de la balle dans le seau après un "gobé".

Le jeu en défense

A travers les discussions impulsées par l'enseignant, les élèves adoptent des stratégies pour être plus efficaces en défense (non - bousculade, retour rapide à la balle,

répartition dans l'espace). Cependant, il convient dès les premières séances, d'attirer l'attention des enfants sur la nécessité de placer près du seau un défenseur chargé de réceptionner les passes de ses coéquipiers et de mettre très vite la balle dans le seau.

Les arbitres

Un chronométrateur

Il signale la fin de la manche de 4 mn.

Six vérificateurs de base

Placés à 2 m en retrait du plot pour ne pas entraver la course des joueurs attaquants--coureurs, ils vérifient le passage de l'attaquant à la base- validé par le toucher du plot avec la main, et remettent le plot en place s'il a bougé.