

RENCONTRE D'ATHLETISME USEP 91 - Ecole Élémentaire



La rencontre se déroule sur un stade d'athlétisme. Elle dure une journée de 9h45 jusqu'à 15h15, avec repas pique-nique.

Sept épreuves sportives du CP au CM2 :

- une course de vitesse
- une course collective
- un lancer de Vortex
- un saut en longueur
- une course de haies
- une course de relais
- un lancer de poids

+ Une épreuve culturelle / santé sur l'athlétisme.

Les enfants d'une même classe sont partagés en **deux groupes**. Dans les classes à double, triple niveaux, les enfants d'un même niveau seront dans le même groupe. Chaque groupe accompagné d'un adulte pratique les activités de course, lancer, saut et réalise l'épreuve culturelle. Pour chacune des activités sportives, les performances individuelles des enfants sont traduites en nombre de points (voir barèmes). En fonction du total de ses points, chaque enfant recevra un diplôme (pointes d'or, pointes d'argent ou pointes de bronze).

	POINTES D'OR	POINTES D'ARGENT	POINTES DE BRONZE
GARÇONS	28 pts et +	de 21 pts à 27 pts	jusqu'à 20 pts
FILLES	25 pts et +	de 18 pts à 24 pts	jusqu'à 17 pts

Au terme de la journée, un « stade » sera remis à chaque classe en fonction des performances sur les ateliers (moyenne de la classe). *Le barème ci-dessous peut être modifié en fonction des conditions météorologiques.*

Stade d'or	Stade d'argent	Stade de bronze
+ de 24 pts	Entre 20 et 24 pts	Moins de 20 pts

Les adultes responsables d'atelier

Ce sont les enseignants des classes ou les aides-éducateurs. Ils ont pour rôle :

- veiller à la sécurité,
- répartir les tâches,
- régler les litiges,
- prendre et annoncer les performances.

Les accompagnateurs des groupes

Ce sont les parents ou des enfants responsables. Ils ont pour rôle :

- veiller à la sécurité,
- organiser les rotations sur les ateliers,
- rappeler les tâches des enfants,
- vérifier la notation des performances et la conversion en points (*voir barèmes*).

**N'oubliez pas d'apporter vos feuilles de résultats et relais complétées !
le jour de la rencontre.**

Atelier de
DEPART :

en

ATHLETISME USEP ELEMENTAIRE

FEUILLE DE RESULTATS



Classe de MMme :

Le sport scolaire de l'école publique

Ecole :

Niveau :

Niveau :

Groupe n°	COURIR			LANCER			SAUTER			TOTAL Points	RECORDS RELAIS	
	Vitesse		Hales	Vortex		Poids	Longueur					
Prénom - Nom	Perf 1	Perf 2	Pts	Perf 1	Perf 2	Pts	Perf 1	Perf 2	Pts	Perf 1	Perf 2	Pts
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												

Equipe 1 de relais

Equipe 2 de relais

Equipe 3 de relais

Equipe 4 de relais

Total Groupe

Pointes d'Or	Pointes d'Argent	Pointes de Bronze
28 points et+	de 21 à 27 points	jusqu'à 20 points
25 points et+	de 18 à 24 points	jusqu'à 17 points

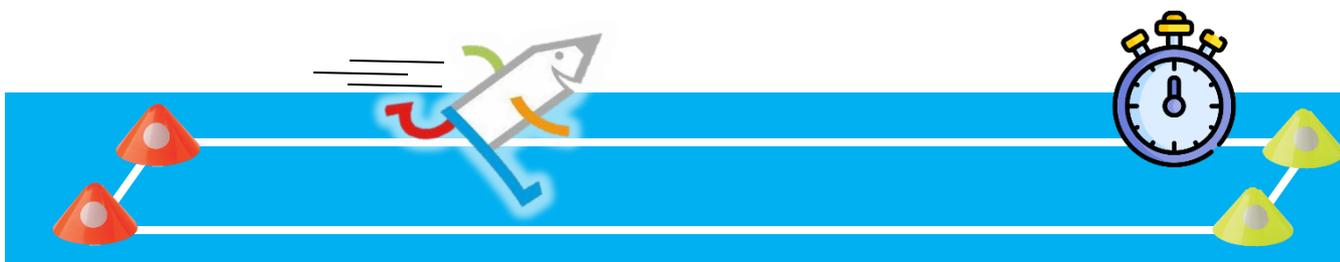
Garçons

Filles

A) COURSE DE VITESSE

Il s'agit d'un sprint sur 35m.

Le coureur part d'un plot de départ au signal de départ. Le chronomètre se déclenche également. Le temps se mesure au franchissement de la ligne d'arrivée.



Préparation :

Les enfants en plus d'être athlètes sont impliqués dans l'organisation. Ils peuvent avoir des rôles sociaux à tenir en réalisant certaines tâches lors de la préparation à l'école (responsable matériel, chronométreur, juge, secrétaire, ...)



- Courir le plus rapidement possible
- Donner le départ **debout** sur trois temps « A vos marques, prêt, partez »
- Courir dans son couloir
- Courir sans ralentir jusqu'à l'arrivée.
- Chronométrer les courses

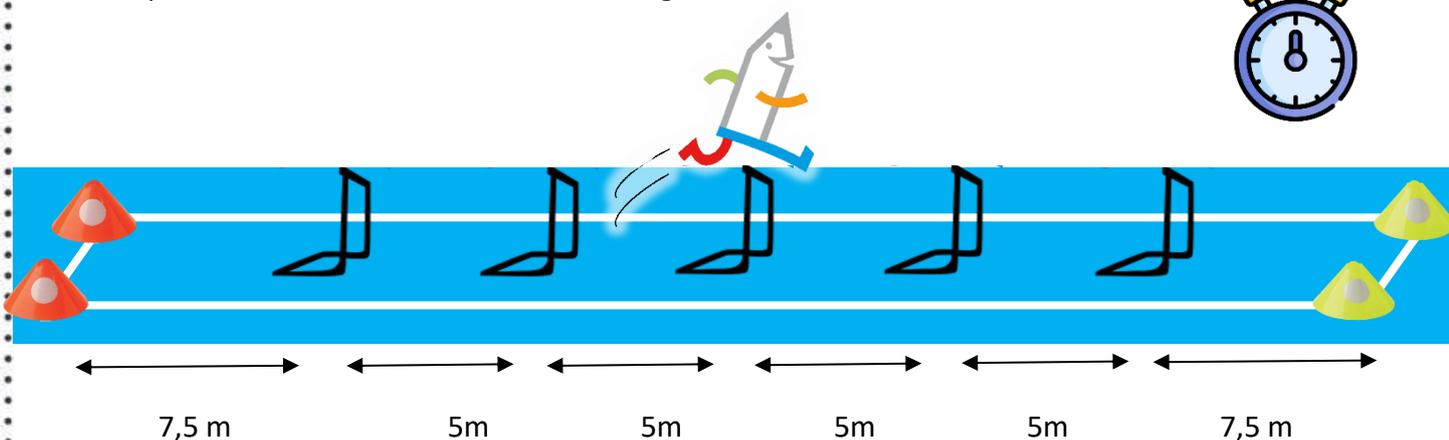
BAREME :

Points	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
5	7''00 et moins	6''75 et moins	6''50 et moins	6''25 et moins	6''00 et moins
4	7''00 à 8''00	6''75 à 7''75	6''50 à 7''50	6''25 à 7''25	6''00 à 7''00
3	8''00 à 8''75	7''75 à 8''50	7''50 à 8''25	7''25 à 8''00	7''00 à 7''75
2	8''75 à 9''50	8''50 à 9''25	8''25 à 9''00	8''00 à 8''75	7''75 à 8''50
1	Plus de 9''50	Plus de 9''25	Plus de 9''00	Plus de 8''75	Plus de 8''50

B) COURSE DE HAIES

Il s'agit d'une course d'obstacles sur 35m.

Le coureur part d'un plot de départ au signal de départ. Le chronomètre se déclenche également. Le temps se mesure au franchissement de la ligne d'arrivée.



Préparation :

Les enfants en plus d'être athlètes sont impliqués dans l'organisation. Ils peuvent avoir des rôles sociaux à tenir en réalisant certaines tâches lors de la préparation à l'école (responsable matériel, chronométreur, juge, secrétaire, ...)



- Courir le plus rapidement possible en franchissant les haies
- Donner le départ **debout** sur trois temps « A vos marques, prêt, partez »
- Courir dans son couloir
- Courir sans ralentir jusqu'à l'arrivée.
- Chronométrer les courses
- Remettre les haies en bonne position (place et hauteur)

BAREME :

Points	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
5	9''00 et moins	8''50 et moins	7''50 et moins	7''25 et moins	7''00 et moins
4	9''00 à 10''00	8''50 à 9''50	7''50 à 8''50	7''25 à 8''00	7''00 à 8''00
3	10''00 à 11''00	9''50 à 10''50	8''50 à 9''50	8''00 à 9''00	8''00 à 9''00
2	11''00 à 12''50	10''50 à 11''50	9''50 à 11''00	9''00 à 10''50	9''00 à 10''00
1	Plus de 12''50	Plus de 11''50	Plus de 11''00	Plus de 10''50	Plus de 10''00

C) COURSE COLLECTIVES

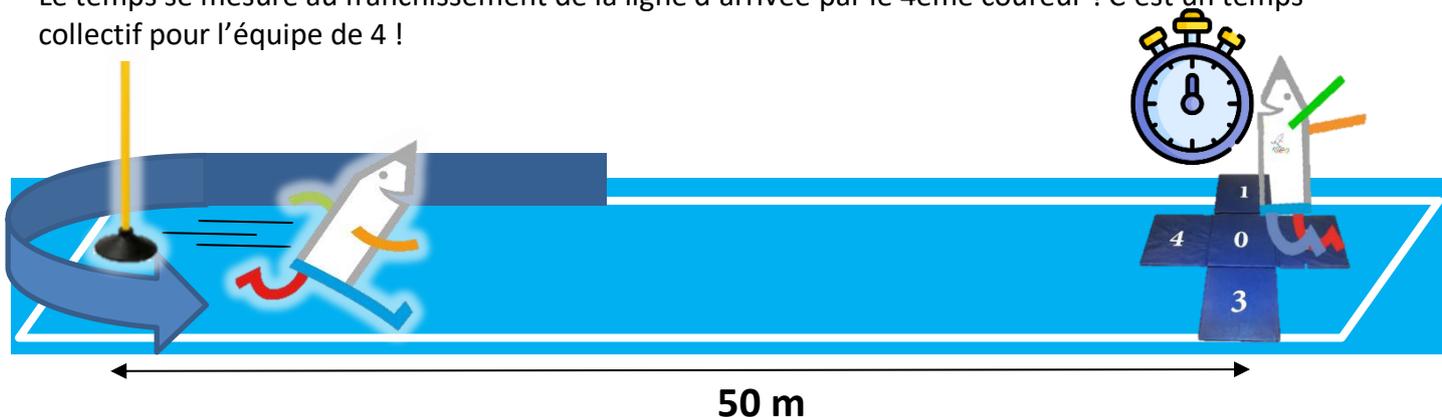
Il s'agit d'une course d'obstacles sur 100m.

Les coureurs se placent par équipe de relais (**par 4 !**).

Le 1er coureur se place sur la croix. Au signal de départ, le chronomètre se déclenche et le coureur effectue 3 fois la série 0 – 1 – 0 – 2 – 0 – 3 – 0 – 4 – 0 puis il part faire le tour du plot opposé et reviens passer le relais au coureur suivant.

En attendant le retour du 1er, ce coureur suivant saute sur la croix en suivant l'ordre de la série tant que son partenaire n'est pas revenu.

Le temps se mesure au franchissement de la ligne d'arrivée par le 4ème coureur ! C'est un temps collectif pour l'équipe de 4 !



Préparation :

Les enfants en plus d'être athlètes sont impliqués dans l'organisation. Ils peuvent avoir des rôles sociaux à tenir en réalisant certaines tâches lors de la préparation à l'école (responsable matériel, chronométreur, juge, secrétaire, ...)



- Courir rapidement longtemps
- S'entraîner à sauter en enchainant la série sur la croix
- Courir dans son couloir
- Courir sans ralentir jusqu'à l'arrivée.
- Chronométrer les courses

BAREME :

Points	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
5	1min50 et -	1min40 et -	1min30 et -	1min20 et -	1min15 et -
4	1min50 à 2min05	1min40 à 1min50	1min30 à 1min40	1min20 à 1min30	1min15 à 1min25
3	2min05 à 2min20	1min50 à 2min05	1min40 à 1min55	1min30 à 1min40	1min25 à 1min35
2	2min20 à 2min35	2min05 à 2min20	1min55 à 2min05	1min40 à 1min50	1min35 à 1min45
1	+ de 2min35	+ de 2min20	+ de 2min05	+ de 1min50	+ de 1min45

D) COURSE DE RELAIS

Il s'agit d'une course de relais de **4 x 35m**.

- Le coureur part d'un plot de départ au signal de départ. Le chronomètre se déclenche également.
- Le 1er coureur part **avec le témoin** en main pour le passer au 2ème coureur, et ainsi de suite.
- Le temps se mesure au franchissement de la ligne d'arrivée du 4ème coureur.

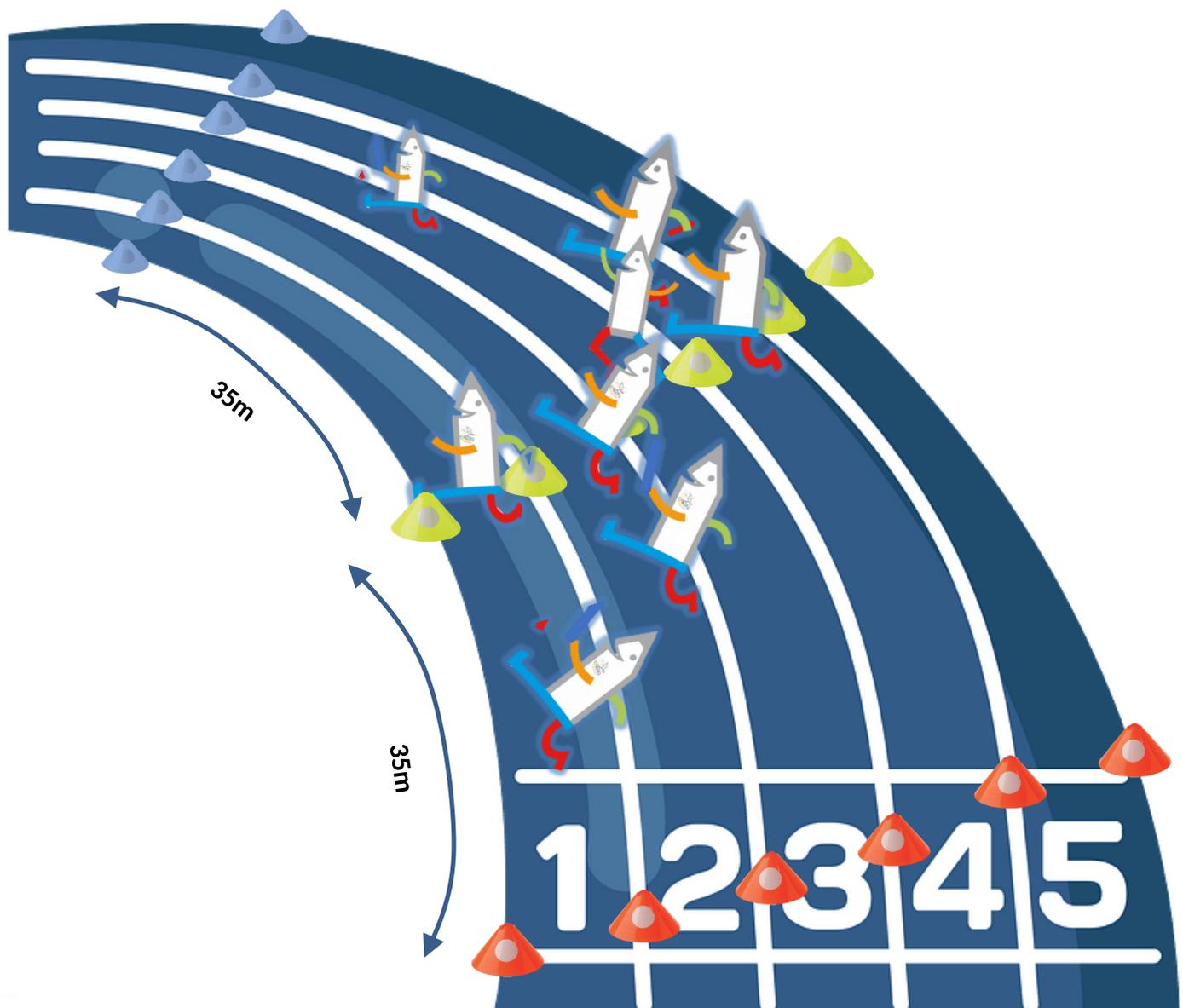
Bien évidemment, au passage du témoin, le départ lancé est autorisé !

Il s'agit d'une course au record : le but est de battre le record du jour ! de l'année ?

Dans chaque classe des équipes de relais de 4 enfants sont constituées et sont notées sur les feuilles de résultats dans l'ordre décroissant de vitesse (**l'équipe de relais n° 1 étant la plus rapide**).

Pour les enfants en plus du nombre d'équipe multiple de 4 (les coureur les moins rapide) :

- 1 coureur supplémentaire = une équipe de 5 avec un coureur tournant sera possible
- 2 ou 3 coureurs en plus = une équipe supplémentaire complétée par des coureurs d'autres équipes



Préparation :

Les enfants en plus d'être athlètes sont impliqués dans l'organisation. Ils peuvent avoir des rôles sociaux à tenir en réalisant certaines tâches lors de la préparation à l'école (responsable matériel, chronométreur, juge, secrétaire, ...)



- Courir le plus rapidement possible en maîtrisant le témoin
- Donner le départ **debout** sur trois temps « A vos marques, prêt, partez »
- Courir dans son couloir
- Courir sans ralentir et **passer le témoin en mouvement**
- Chronométrer les courses

RECORDS	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
JOUR :
2023 :

Il faut que les équipes composées soient des équipes de niveau/rythme de course homogène entre les membres.

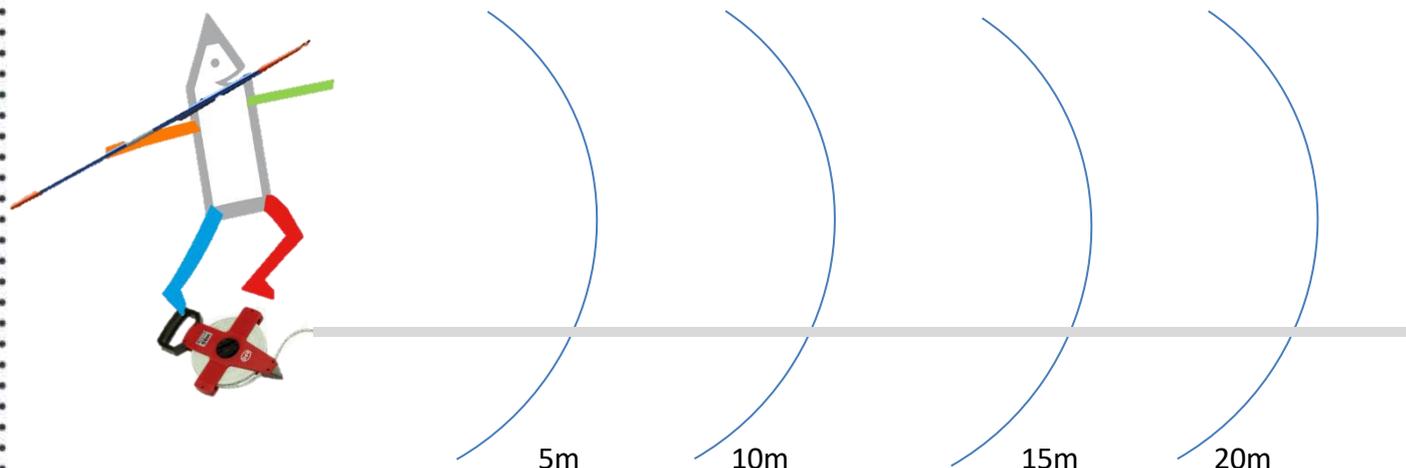
Les équipes de relais se forment par niveau (ex : j'ai un double-niveau CE1-CM2, les CE1 courent ensemble, les CM2 courent ensemble → On ne mixe pas les niveaux !

E) LANCER DE VORTEX

Il s'agit d'un lancer « javeloté ».



Le lanceur a 3 tentatives. Le meilleur score des 3 tentatives sera conservé et noté sur la feuille de résultat. Attention, seul le premier contact de chaque essai avec le sol compte.



Préparation :

Les enfants en plus d'être athlètes sont impliqués dans l'organisation. Ils peuvent avoir des rôles sociaux à tenir en réalisant certaines tâches lors de la préparation à l'école (responsable matériel, chronométreur, juge, secrétaire, ...)



- Lancer le plus loin possible
- Repérer le premier point de chute (les rebonds ne comptent pas) pour prendre la mesure

BAREME :

Points	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
5	11m et plus	14m et plus	16m et plus	18m et plus	20m et plus
4	9m à 11m	11m à 14m	13m à 16m	15m à 18m	17m à 20m
3	6m à 9m	8m à 11m	10m à 13m	12m à 15m	13m à 17m
2	3m à 6m	4m à 8m	6m à 10m	8m à 12m	9m à 13m
1	3m et moins	4m et moins	6m et moins	8m et moins	9m et moins

F) LANCER DE POIDS

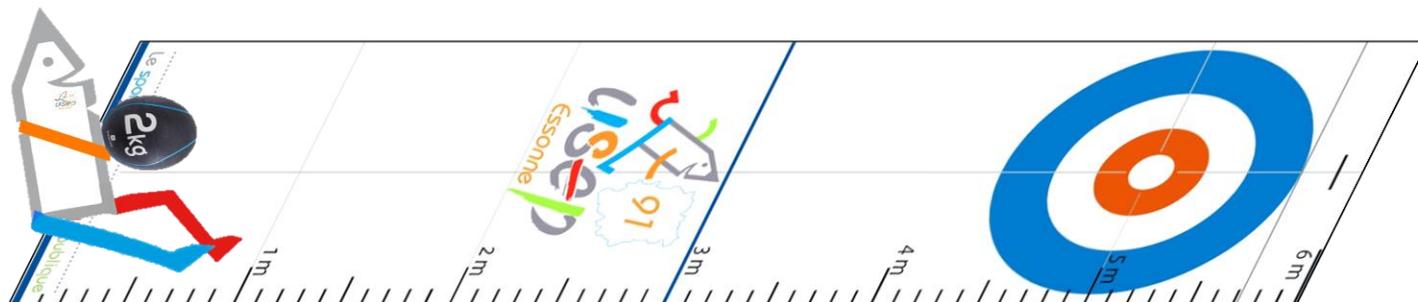
Il s'agit de lancer une balle de 1kg pour les cycle 2 et de 2 kg pour les cycle 3.

Le lanceur prend une position assise, balle tenue à deux mains devant la poitrine.

3 tentatives pour lancer la balle le plus loin possible.

Seul le premier contact de chaque essai avec le sol compte.

Le meilleur des 3 essais sera noté sur la feuille de résultats.



Préparation :

Les enfants en plus d'être athlètes sont impliqués dans l'organisation. Ils peuvent avoir des rôles sociaux à tenir en réalisant certaines tâches lors de la préparation à l'école (responsable matériel, chronométreur, juge, secrétaire, ...)



- Lancer le plus loin possible
- Repérer le premier point de chute (les rebonds ne comptent pas) pour prendre la mesure

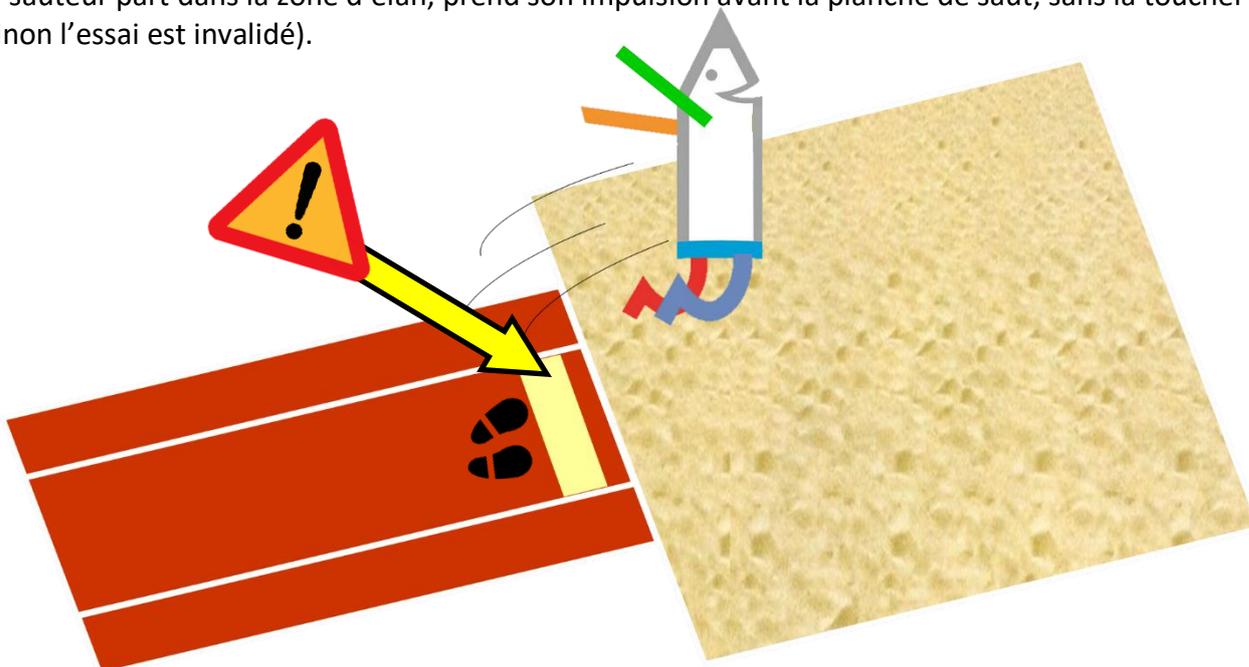
BAREME :

Points	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
5	4m et plus	5m et plus	6m et plus	6m et plus	7m et plus
4	3m à 4m	4m à 5m	5m à 6m	5m à 6m	5,50m à 7m
3	2m à 3m	2,50m à 4m	3,50m à 5m	3,50m à 5m	4m à 5,50m
2	1m à 2m	1,50m à 2,50m	2m à 3,50m	2m à 3,50m	2,50m à 4m
1	Moins de 1m	Moins de 1,50m	Moins de 2m	Moins de 2m	Moins de 2,50m

G) SAUT EN LONGUEUR

Il faut sauter le plus loin possible dans le sable.

Le sauteur part dans la zone d'élan, prend son impulsion avant la planche de saut, sans la toucher (sinon l'essai est invalidé).



Préparation :

Les enfants en plus d'être athlètes sont impliqués dans l'organisation. Ils peuvent avoir des rôles sociaux à tenir en réalisant certaines tâches lors de la préparation à l'école (responsable matériel, chronométreur, juge, secrétaire, ...)



- Sauter le plus loin possible après une course d'élan
- Poser les bras et les jambes vers l'avant et sortir en faisant le tour du sautoir (pas en arrière !)
- Vérifier que le dernier appui se situe avant la planche (la ligne). Si l'athlète « mord la planche », le juge arbitre lève le bras à la verticale et l'essai n'est pas validé.
- Veiller à l'état du sable et ratisser au besoin

BAREME :

Points	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
5	2,40m et plus	2,45m et plus	2,50m et plus	2,60m et plus	2,70m et plus
4	2m à 2,40m	2,05m à 2,45m	2,10m à 2,50m	2,15m à 2,60m	2,25m à 2,70m
3	1,50m à 2m	1,55m à 2,05m	1,60m à 2,10m	1,70m à 2,15m	1,80m à 2,25m
2	1m à 1,50m	1,15m à 1,55m	1,25m à 1,60m	1,35m à 1,70m	1,45m à 1,80m
1	1m et moins	1,15m et moins	1,25m et moins	1,35m et moins	1,45m et moins

H) **ÉPREUVE CULTURELLE / SANTÉ**

Sous forme de quizz, c'est épreuves permettent d'avoir de 1 à 5 points selon les bonnes réponses y étant apportées.

Cela se compose de question de compréhension par rapport à des affichages et à du repérage photo dans les affiches.

- 0 à 1 erreur : 5 points
- 2 à 3 erreurs : 4 points
- 4 à 5 erreurs : 3 points
- 6 à 7 erreurs : 2 points
- 8 à 9 erreurs : 1 points
- Plus de 9 erreurs : 0 points

CP	Course Vitesse	Course Haies	Course Collective	Saut en Longueur	Lancer de Poids	Lancer de Vortex
5 points	7''00 et moins	9''00 et moins	1min50 et -	2,40m et plus	4m et plus	11m et plus
4 points	7''00 à 8''00	9''00 à 10''00	1min50 à 2min05	2m à 2,40m	3m à 4m	9m à 11m
3 points	8''00 à 8''75	10''00 à 11''00	2min05 à 2min20	1,50m à 2m	2m à 3m	6m à 9m
2 points	8''75 à 9''50	11''00 à 12''50	2min20 à 2min35	1m à 1,50m	1m à 2m	3m à 6m
1 point	Plus de 9''50	Plus de 12''50	+ de 2min35	1m et moins	Moins de 1m	3m et moins

CE1	Course Vitesse	Course Haies	Course Collective	Saut en Longueur	Lancer de Poids	Lancer de Vortex
5 points	6''75 et moins	8''50 et moins	1min40 et -	2,45m et plus	5m et plus	14m et plus
4 points	6''75 à 7''75	8''50 à 9''50	1min40 à 1min50	2,05m à 2,45m	4m à 5m	11m à 14m
3 points	7''75 à 8''50	9''50 à 10''50	1min50 à 2min05	1,55m à 2,05m	2,50m à 4m	8m à 11m
2 points	8''50 à 9''25	10''50 à 11''50	2min05 à 2min20	1,15m à 1,55m	1,50m à 2,50m	4m à 8m
1 point	Plus de 9''25	Plus de 11''50	+ de 2min20	1,15m et moins	Moins de 1,50m	4m et moins

CE2	Course Vitesse	Course Haies	Course Collective	Saut en Longueur	Lancer de Poids	Lancer de Vortex
5 points	6''50 et moins	7''50 et moins	1min30 et -	2,50m et plus	6m et plus	16m et plus
4 points	6''50 à 7''50	7''50 à 8''50	1min30 à 1min40	2,10m à 2,50m	5m à 6m	13m à 16m
3 points	7''50 à 8''25	8''50 à 9''50	1min40 à 1min55	1,60m à 2,10m	3,50m à 5m	10m à 13m
2 points	8''25 à 9''00	9''50 à 11''00	1min55 à 2min05	1,25m à 1,60m	2m à 3,50m	6m à 10m
1 point	Plus de 9''00	Plus de 11''00	+ de 2min05	1,25m et moins	Moins de 2m	6m et moins

CM1	Course Vitesse	Course Haies	Course Collective	Saut en Longueur	Lancer de Poids	Lancer de Vortex
5 points	6''25 et moins	7''25 et moins	1min20 et -	2,60m et plus	6m et plus	18m et plus
4 points	6''25 à 7''25	7''25 à 8''00	1min20 à 1min30	2,15m à 2,60m	5m à 6m	15m à 18m
3 points	7''25 à 8''00	8''00 à 9''00	1min30 à 1min40	1,70m à 2,15m	3,50m à 5m	12m à 15m
2 points	8''00 à 8''75	9''00 à 10''50	1min40 à 1min50	1,35m à 1,70m	2m à 3,50m	8m à 12m
1 point	Plus de 8''75	Plus de 10''50	+ de 1min50	1,35m et moins	Moins de 2m	8m et moins

CM2	Course Vitesse	Course Haies	Course Collective	Saut en Longueur	Lancer de Poids	Lancer de Vortex
5 points	6''00 et moins	7''00 et moins	1min15 et -	2,70m et plus	7m et plus	20m et plus
4 points	6''00 à 7''00	7''00 à 8''00	1min15 à 1min25	2,25m à 2,70m	5,50m à 7m	17m à 20m
3 points	7''00 à 7''75	8''00 à 9''00	1min25 à 1min35	1,80m à 2,25m	4m à 5,50m	13m à 17m
2 points	7''75 à 8''50	9''00 à 10''00	1min35 à 1min45	1,45m à 1,80m	2,50m à 4m	9m à 13m
1 point	Plus de 8''50	Plus de 10''00	+ de 1min45	1,45m et moins	Moins de 2,50m	9m et moins