



À l'USEP, l'athlé ça se vie!



USEP 10

TEL: 03 25 82 68 61

Email: [usep@laligue10.org](mailto:usep@laligue10.org)



**RENCONTRE**

À l'USEP, l'athlé ça se vie!



# À l'USEP, l'athlé ça se vie !



<b>Rencontre USEP</b>	<b>Athlétisme</b>	<b>Cycle 2</b>
<b>Objectif général</b>	Participer à une rencontre USEP	
<b>Quand ?</b>	Une journée : le 4 juin 2019	
<b>Où ?</b>	Complexe Henri Terre à Troyes	
<b>Pour qui ?</b>	Pour les élèves licenciés USEP de Cycle 2 ayant suivi un cycle d'apprentissage en athlétisme	
<b>Les modalités</b>	Inscription en ligne	
<b>Vers les compétences à acquérir</b>	<b>Réaliser une performance mesurée</b>  Les défis contre soi-même et contre les autres que propose Anim'Athlé permettent à l'enfant de vivre une motricité différente de son activité physique usuelle. Ainsi, la classification retenue ne reprend pas le triptyque : courir, sauter, lancer mais envisage ces mêmes verbes d'action au travers d'une intentionnalité de plus en plus athlétique : projeter, se projeter, se déplacer.	
<b>Objectif « USEP »</b>	Les situations – jeux Anim'Athlé permettent à l'enfant de construire un répertoire moteur athlétique de base en sollicitant la motricité globale.	



## DEROULEMENT DE LA RENCONTRE

Il s'agit d'une rencontre par équipes. Deux équipes issues de 2 écoles différentes vont s'affronter pendant toute la durée de la rencontre. Les équipes seront constituées en classe. Dans les divers ateliers, les élèves vivront les situations suivantes : courir vite, sauter loin, lancer loin et un atelier santé.

9H30	Accueil des classes
10h 12h	Epreuves
12h15 13h	Pique Nique
13h 15h	Epreuves
15h 15h30	Rangement des ateliers et départ

Les équipes vont d'un atelier à l'autre **en respectant l'ordre et les horaires** des rotations.

Chaque équipe doit rester groupée, même lorsque l'épreuve a débuté.

**Pour le bon déroulement de la rencontre, chaque classe est accompagnée de 2 à 3 parents responsables d'ateliers et informés à l'avance du fonctionnement de la rencontre. Les enseignants coordonneront et accompagneront les adultes accompagnateurs de leur classe.**

**Les parents accompagnateurs et enseignants pourront venir aider à l'installation des ateliers à partir de 8h.**



## ORGANISATION DE LA RENCONTRE

### AVANT LA RENCONTRE

Les enseignants organiseront des équipes de 7 à 9 joueurs maximum (cf. tableau d'effectifs). Chaque équipe devra disposer :

- un seau pour collecter des bouchons et une feuille de performance
- le tableau de marche (ordre de passage des ateliers)
- un crayon
- une plaquette

**Pour la bonne organisation de cette rencontre, nous demandons aux écoles de collecter un maximum de bouchon qui sera ramené le jour de la rencontre.**

De plus, il est important que chaque enfant ait une responsabilité même minime pour l'ensemble de la rencontre (guider l'équipe, marquer les points, ranger le matériel, approvisionner en eau, assurer la propreté du terrain à la fin de la rencontre ...). Cela permet d'entrer dans l'activité avec une responsabilité.

### PENDANT LA RENCONTRE

#### Gestion de l'atelier

Chaque atelier dure une dizaine de minutes (y compris le temps nécessaire pour le calcul des points).

A chaque atelier, veiller à ce que les enfants respectent le sens de rotation, les espaces de sécurité (espace de lancer, espace de chute des projectiles, etc) ainsi que les rituels d'organisation (attendre son tour).

#### Nombre d'essais

A chaque atelier, il s'agit de faire la meilleure performance possible. Pour cela, chacun dispose d'un maximum d'essais dans le temps imparti.

#### Changement d'atelier

Chaque équipe tourne en autonomie en respectant l'ordre de rotation et les horaires. Respecter impérativement le signal sonore du responsable : 3 coups de sifflet informent le moment de la rotation.



# À l'USEP, l'athlé ça se vie !



## La quantification de sa pratique

La performance : aucun enfant ne peut avoir zéro. Tous les barèmes débutent à 1. Par ailleurs, même si l'enfant ne valide pas son essai au premier coup, il dispose d'un maximum de tentatives dans le temps imparti pour réaliser sa performance. Nous rappelons que chaque enfant obtient un score pour son équipe.

Sur chaque atelier, les enfants disposent de réglette d'émotion. Ils pourront donc exprimer leur ressenti de la journée sur différents sujets tels que le plaisir et l'effort.

## APRES LA RENCONTRE

Après la rencontre, les élèves aideront au rangement du matériel avec l'aide des accompagnateurs et nettoieront le site.



À l'USEP, l'athlé ça se vie !



## ORGANISATION DE LA RENCONTRE

Les 11 ateliers pour le cycle 2 :

- la course du crabe
- le guépard bondissant
- le pousse-pousse debout
- le cercle du soleil
- le pharaon
- les bottes de 7 lieues
- la marelle
- le serpent
- la course de Peter Pan
- la croix
- l'atelier santé

**ÉDUCATEUR**

**OBJECTIF :** produire une trajectoire tendue pour un lancer précis.

**SITUATION**

**MATÉRIEL :** 3 fusées en mousse, tapis de dimensions 1 m x 50 cm, une cible matérialisée et le matériel nécessaire pour la tracer (2 cercles de 25 cm et de 50 cm de rayon), des bouchons.

**DESCRIPTIF :**

l'enfant assis sur les talons, se redresse sur les genoux pour lancer.  
Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

**ENFANT****BUT :**

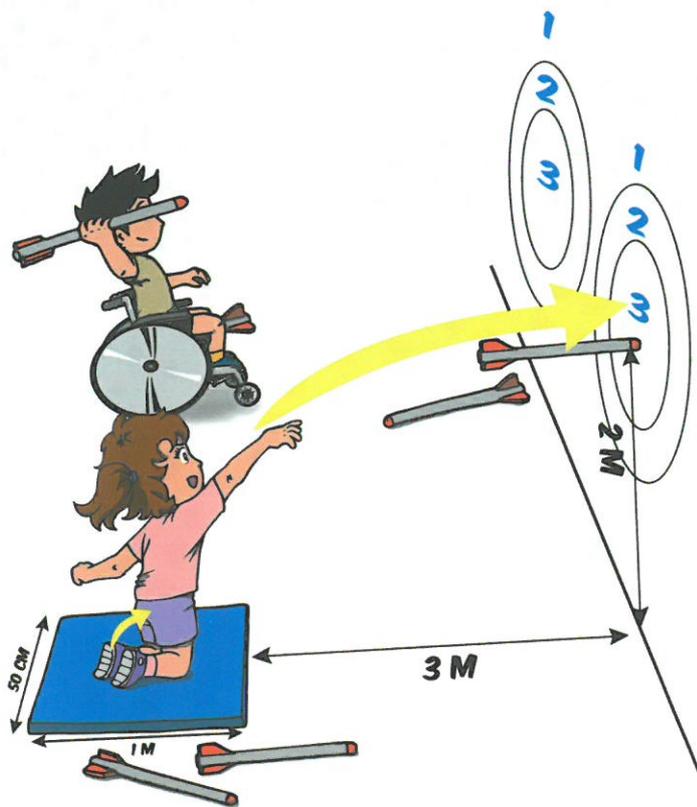
je lance avec précision pour atteindre la zone cible.

**CRITÈRE DE RÉALISATION :**

je décolle les fesses de mes talons avant de lancer (action d'élévation du bassin).

**APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :**

- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

**CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE**

**PERFORMANCE :** la zone cible que j'atteins.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** 1 point est égal à un bouchon.

**RÉSULTAT :** chaque enfant retient son meilleur score ; à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**

**Éléments obligés :** lancer de fusée ; position de départ à genoux ; les 3 lancers sont consécutifs.

## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** s'orienter de profil pour lancer loin.

## LE PHARAON

### SITUATION

**MATÉRIEL :** 3 vortex, 1 latte, un tapis de dimensions 1 m x 50 cm x 4cm, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles, des bouchons.

**DESRIPTIF :** l'enfant se place de profil sur le support, à cheval sur la latte, pied gauche devant pour un droitier puis effectue un lancer à bras cassé. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

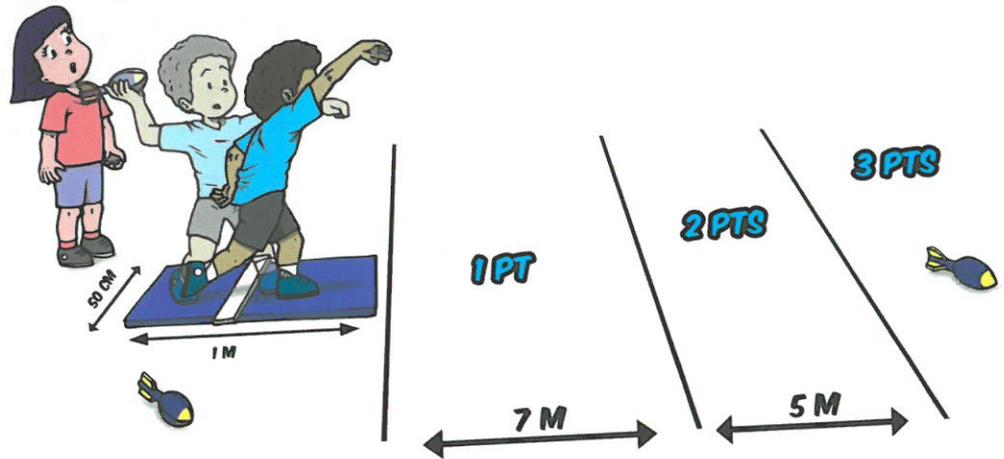
### ENFANT

**BUT :** je lance le plus loin possible.

**CRITÈRE DE RÉALISATION :** mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte tant que mon projectile n'a pas touché le sol.

#### APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.



### CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**PERFORMANCE :** la zone cible que j'atteins.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** 1 point est égal à un bouchon.

**RÉSULTAT :** chaque enfant retient son meilleur score ; à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

#### ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

**Éléments obligés :** respect de la consigne : « mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte tant que mon projectile n'a pas touché le sol » ; les 3 lancers sont consécutifs.

## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** franchir des obstacles en courant.

## SITUATION

**MATÉRIEL :**  
des plots, des lattes, un jalon, 4 tapis de dimensions 1 m x 50 cm, un sablier, des bouchons et deux récipients.

## DESCRIPTIF :

le premier enfant prend un bouchon dans la réserve. Il franchit les obstacles à l'aller, dépose le bouchon dans le récipient de son équipe, effectue le retour en franchissant les obstacles.

**Durée du relais :** 30" par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30" = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

## ENFANT

### BUT :

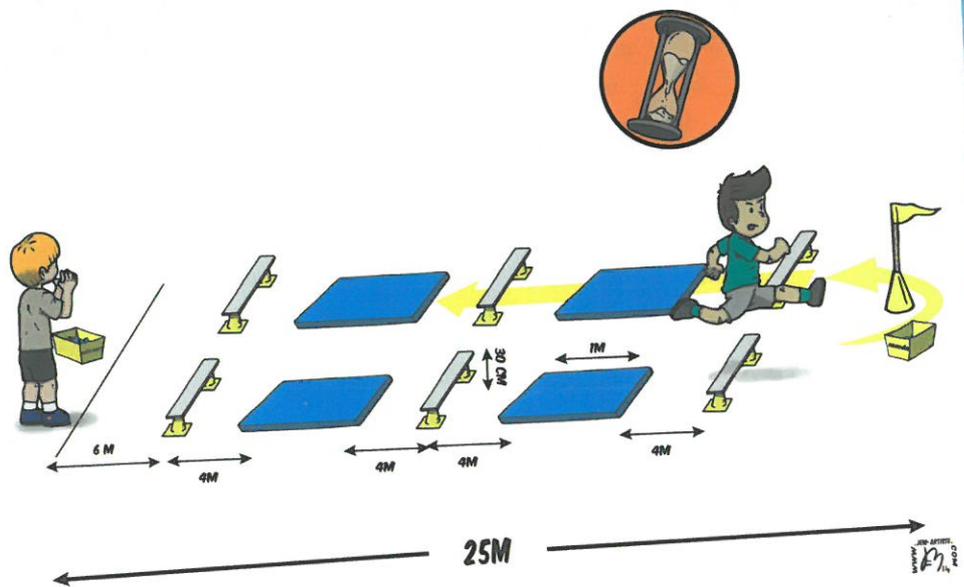
je franchis les obstacles en courant le plus vite possible.

### CRITÈRE DE RÉALISATION :

je franchis tous les obstacles en courant sans les renverser ni poser le pied dans les zones obstacles.

### APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

- je respecte le sens de circulation.



## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**PERFORMANCE :** le nombre de parcours que j'ai réalisés.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** un parcours (obstacles + retour) donne droit à un bouchon.

**RÉSULTAT :** à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais ; garder la meilleure performance.

### ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

**Éléments obligés :** dimensions des obstacles verticaux et horizontaux afin de faire impulser l'enfant vers l'avant et le haut.

## ÉDUCATEUR

**OBJECTIF :** rebondir et rythmer son déplacement.

## LA MARELLE

## SITUATION

**MATÉRIEL :**  
21 dalles de 30 x 30 cm ou des carrés tracés à la craie, un sablier, des bouchons et deux récipients.

## DESCRIPTIF :

le premier enfant effectue le parcours aller. Sur la première dalle, les deux pieds sont serrés, puis il rebondit en alternant pieds écartés (un pied sur chaque dalle) / pieds serrés (les deux pieds sur la même dalle). Il termine le parcours aller pieds écartés, dépose un bouchon dans le récipient et fait demi-tour en sautant. Le retour s'effectue en respectant les mêmes consignes.

**Durée du relais :** 30'' par enfant (Ex. pour 6 enfants :  $6 \times 30'' = 3 \text{ minutes}$ ). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

## ENFANT

## BUT :

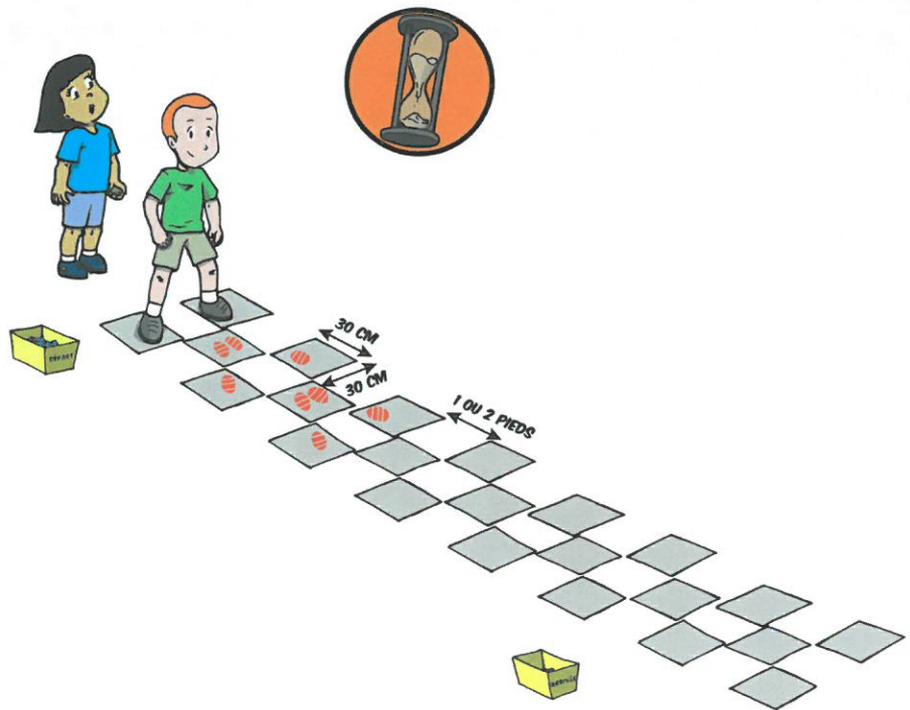
je réalise le parcours en rebondissant.

## CRITÈRE DE RÉALISATION :

je respecte l'enchaînement pieds serrés / pieds écartés.

## APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

je respecte le sens de circulation.



## CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

**PERFORMANCE :** le nombre de parcours que j'ai réalisés.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** un parcours aller et retour donne droit à un bouchon.

**RÉSULTAT :** à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais. Garder la meilleure performance.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**  
Éléments obligés :  
dimensions et écartements des dalles.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir et marcher vite « dans la durée ».

LE SERPENT

SITUATION

MATÉRIEL : un anneau, 6 plots, un jalon, un jeu de sabliers, des bouchons et deux récipients.

DESCRIPTIF :

le premier enfant prend un bouchon dans la réserve et l'anneau. Il effectue l'aller en courant vite, dépose le bouchon dans le récipient de son équipe, effectue le slalom de retour en marchant vite, transmet l'anneau à l'enfant suivant et l'activité continue jusqu'au signal de fin.

Durée du relais : 30" par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30" = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

ENFANT

BUT :

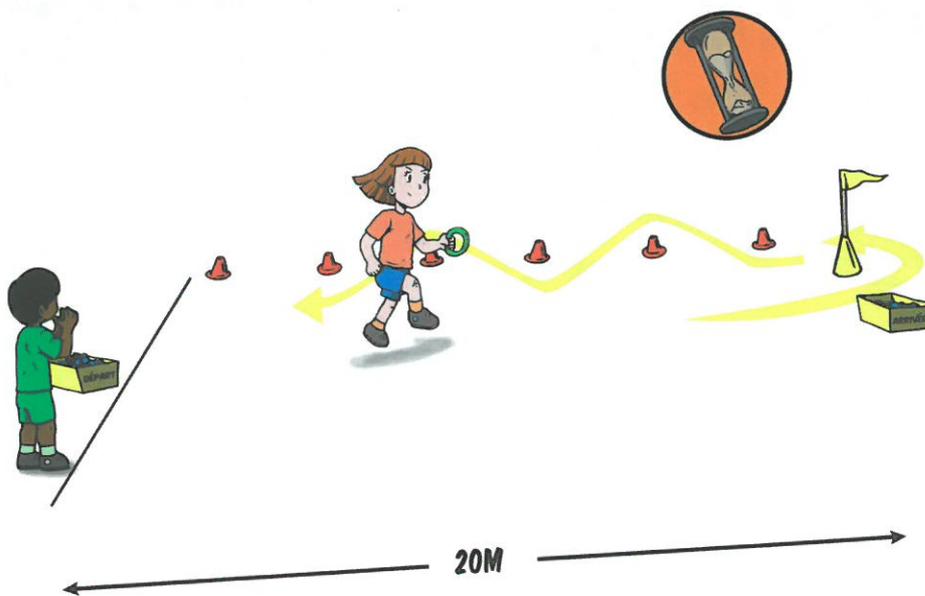
je réalise le parcours en courant et en marchant le plus vite possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je ne cours pas lors de la marche rapide ;
- je ne pars pas si je n'ai pas l'anneau à la main.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

je respecte le sens de circulation.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de parcours que j'ai réalisés.

MESURE DE LA PERFORMANCE : un parcours (course + marche) donne droit à un bouchon.

RÉSULTAT : à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais. Garder la meilleure performance.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS  
Éléments obligés :  
alternance d'allures de déplacement.



**ÉDUCATEUR**

**OBJECTIF :** déclencher le lancer à partir des jambes pour lancer loin.

**LE POUSSE-POUSSE DEBOUT****SITUATION****MATÉRIEL :**

3 medecine-balls de 1 kg, un support de lancer composé de 2 tapis superposés de dimensions 1 m x 50 cm, une zone-cible matérialisée, 2 lignes espacées de 50 cm balisant la zone de réception du lanceur, des tickets.

**DESCRIPTIF :**

l'enfant est debout pieds écartés sur le support. Il fait face à la zone de chute. Le medecine-ball est tenu à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine). Il plie les jambes pour prendre de l'élan afin de projeter, lorsqu'il est en l'air, le medecine-ball le plus loin possible dans la zone-cible. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

**ENFANT****BUT :**

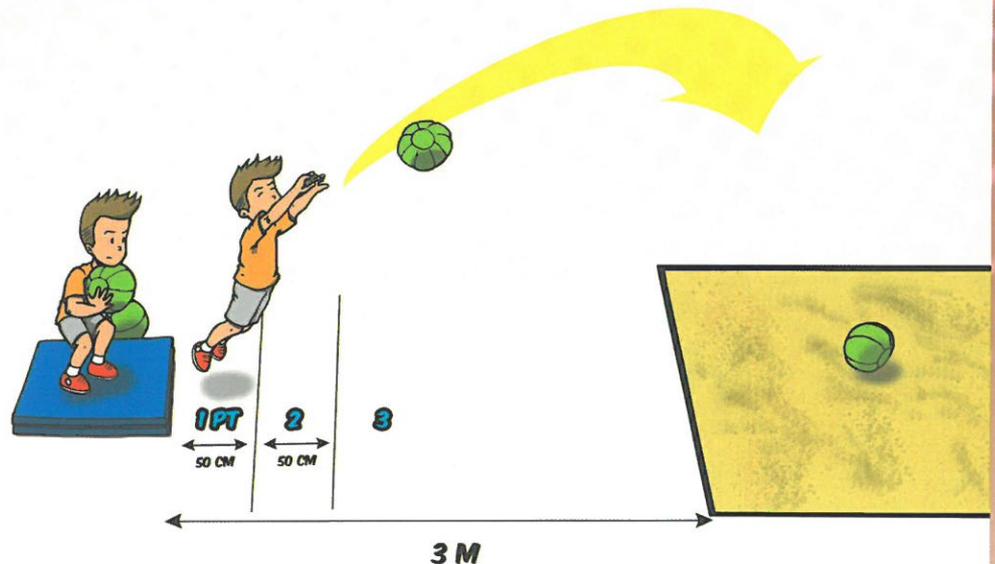
je lance avec force en sautant le plus loin possible.

**CRITÈRES DE RÉALISATION :**

- je lance le medecine ball quand je suis en l'air et avant de toucher le sol (initier le lancer à partir de l'action des jambes) ;
- je me réceptionne debout et sur mes 2 pieds.

**CRITÈRE DE VALIDATION :**

le medecine-ball atterrit dans la zone cible.

**APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :**

- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles ;
- je me réceptionne debout et sur mes 2 pieds.

**CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE**

**PERFORMANCE :** la zone de réception que j'atteins.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** un ticket-unité est égal à un point.

**RÉSULTAT :** chaque enfant retient son meilleur score ;

à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**

**Éléments obligés :** lancer de Medecine-balls ;  
position de départ et consignes de lancer ;  
les 3 lancers sont consécutifs.

**ÉDUCATEUR**

**OBJECTIF :** franchir latéralement en courant vite.

**LA COURSE DU CRABE****SITUATION****MATÉRIEL :**

12 plots, 1 jalon, 6 lattes, 6 tapis de dimensions 1 m x 50 cm, un chronomètre à gros chiffres, des bouchons et deux récipients, des tickets.

**DESCRIPTIF :**

le premier enfant prend un bouchon. Il franchit les obstacles à l'aller grâce à un saut latéral (pied de réception différent du pied d'impulsion) sans les renverser. Le pied de réception est posé sur le tapis. Puis après la dernière haie, l'enfant dépose le bouchon dans le récipient de son équipe, tourne autour du plot et effectue le retour sur le parcours sans obstacles. L'activité continue jusqu'au signal de fin.

**Durée du relais :** 30" par enfant (Ex. pour 6 enfants :  $6 \times 30'' = 3$  minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

**ENFANT****BUT :**

je me déplace le plus vite possible.

**CRITÈRE DE RÉALISATION :**

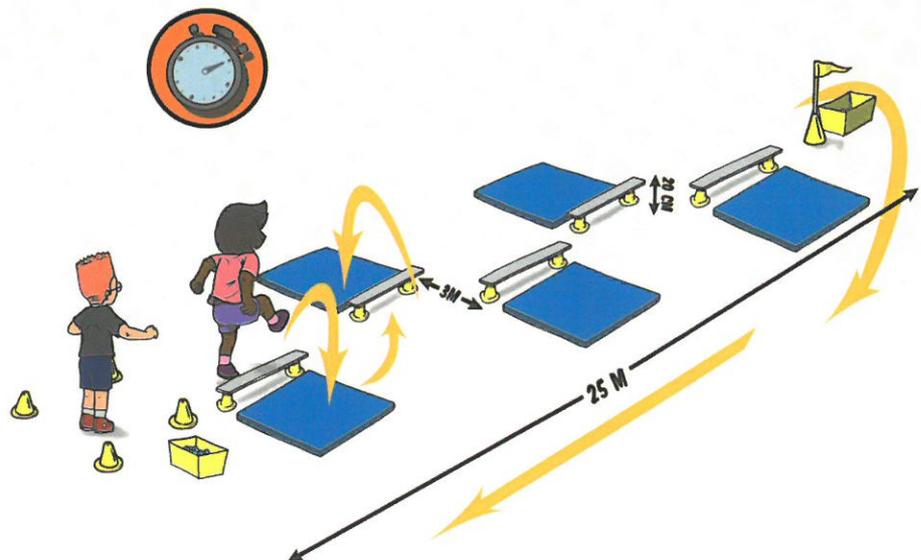
je franchis tous les obstacles dans le bon sens (je me réceptionne sur le tapis).

**CRITÈRE DE VALIDATION :**

je ne renverse aucun obstacle.

**APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :**

je respecte le sens de circulation.

**CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE**

**PERFORMANCE :** le nombre de parcours que j'ai réalisés.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** Un parcours (obstacles + retour) donne droit à un bouchon.

**RÉSULTAT :** à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais. Garder la meilleure performance ; à la fin de l'atelier, les bouchons sont échangés contre des tickets-unités.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**

**Éléments obligés :** aller en franchissant les haies ; retour en courant.

**ÉDUCATEUR**

**OBJECTIF :** rebondir en rythmant son déplacement.

**LA CROIX****SITUATION****MATÉRIEL :**

deux croix : une croix est constituée par 5 dalles carrées numérotées de 0 à 4 (dimensions : 30 cm x 30 cm) (les dalles peuvent être tracées à la craie), des bouchons et deux récipients, un chronomètre à gros chiffres, des tickets.

**DESCRIPTIF :**

l'enfant se positionne pieds joints sur la dalle centrale (le « 0 ») de la croix n°1 pendant que l'enfant suivant se met en position sur la dalle centrale de la croix n°2. L'enfant n°1 réalise alors deux enchaînements de rebonds en respectant l'ordre suivant : « 0 », « 1 », « 0 », « 2 », « 0 », « 3 », « 0 », « 4 » (à chaque fois, on repasse par la dalle centrale). Dès qu'il a terminé, l'enfant n°2 débute à son tour ses deux enchaînements et l'enfant n°3 prend place sur la croix n°1. L'activité continue jusqu'au signal de fin.

Durée du relais : 30'' par enfant (Ex. pour 6 enfants :  $6 \times 30'' = 3$  minutes). À la fin du temps, tout parcours (2 enchaînements) commencé est comptabilisé.

**ENFANT****BUT :**

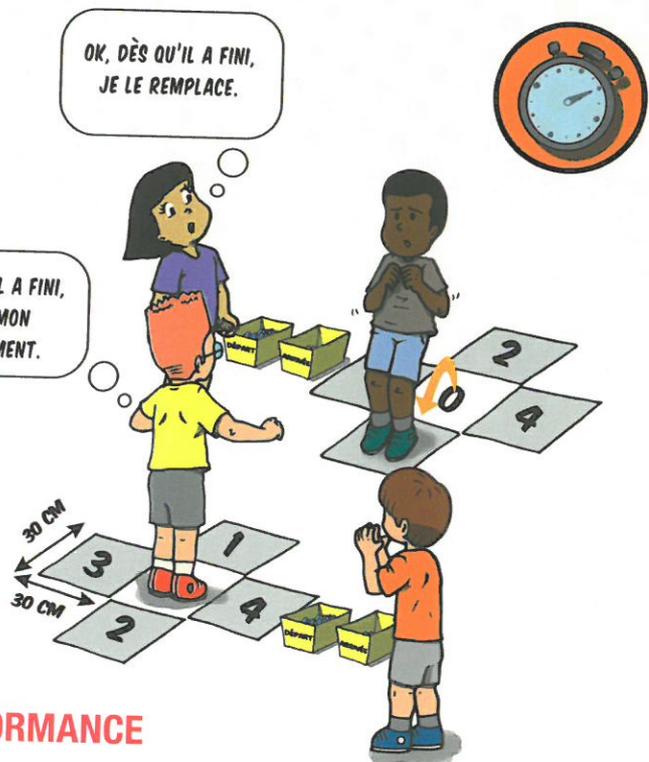
je rebondis le plus vite possible.

**CRITÈRES DE RÉALISATION :**

- je rebondis dans les carrés ;
- je commence mon enchaînement dès que mon camarade a fini le sien.

**CRITÈRE DE VALIDATION :**

l'ordre de l'enchaînement doit être respecté.

**CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE**

**PERFORMANCE :** le nombre de parcours que j'ai réalisés.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** un parcours (2 enchaînements) donne droit à un ticket-unité.

**RÉSULTAT :** à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais ; garder la meilleure performance.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**

**Éléments obligés :** dimension des dalles de la croix ; ordre d'enchaînement des rebonds ; deux enchaînements successifs.

**ÉDUCATEUR**

**OBJECTIF :** courir vite avec et sans obstacles.

**LE GUÉPARD BONDISSANT****SITUATION****MATÉRIEL :**

3 mini haies (hauteur moyenne du genou des enfants), un anneau, 4 plots, deux jalons, un chronomètre à gros chiffres, des bouchons et deux récipients, des tickets.

**DESCRIPTIF :**

chaque enfant de l'équipe prend un bouchon dans la réserve. L'ensemble de l'équipe part au signal et le premier enfant prend l'anneau. Il court sur le plat, passe derrière le jalon et revient en franchissant les haies. Il passe ensuite l'anneau à l'enfant suivant qui attend dans l'espace matérialisé puis il met un bouchon dans le récipient de son équipe. Le deuxième enfant effectue son parcours et l'activité continue jusqu'au signal de fin.

**Durée du relais :** 30'' par enfant (Ex. pour 6 enfants :  $6 \times 30'' = 3$  minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

**ENFANT****BUT :**

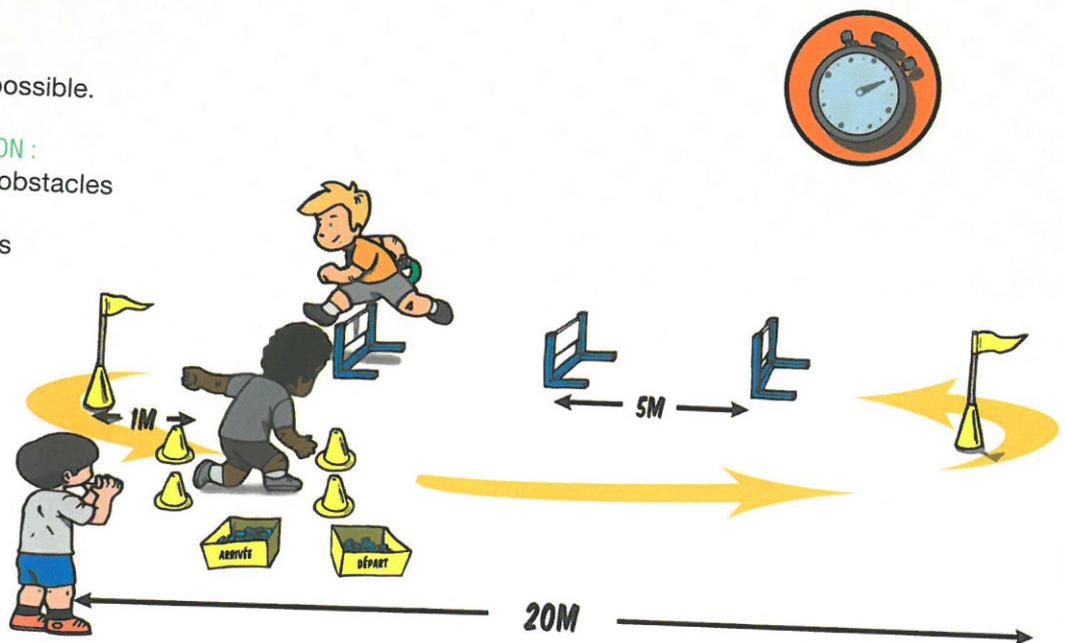
je cours le plus vite possible.

**CRITÈRES DE RÉALISATION :**

- je franchis tous les obstacles en courant ;
- l'anneau est toujours en mouvement.

**APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :**

je respecte le sens de circulation.

**CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE**

**PERFORMANCE :** le nombre de parcours que j'ai réalisés.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** un tour réalisé donne droit à un bouchon.

**RÉSULTAT :** à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais ;

garder la meilleure performance ;

à la fin de l'atelier, les bouchons sont échangés contre des tickets-unités.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**

**Éléments obligés :** les distances inter-obstacles sont régulières ; passage de l'anneau dans une zone.