



À l'USEP, l'athlé ça se vie!



USEP 10

TEL: 03 25 82 68 61

Email: usep@laligue10.org



RENCONTRE

À l'USEP, l'athlé ça se vie!



À l'USEP, l'athlé ça se vie !



Rencontre USEP	Athlétisme	Cycle 2
Objectif général	Participer à une rencontre USEP	
Quand ?	Une journée : le 9 juin 2020	
Où ?	La Noue Lutel Sainte Savine	
Pour qui ?	Pour les élèves licenciés USEP de Cycle 2 ayant suivi un cycle d'apprentissage en athlétisme	
Les modalités	Inscription en ligne	
Vers les compétences à acquérir	Réaliser une performance mesurée 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.	
Objectif « USEP »	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 8 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.

Le défi récré

L'objectif de ce défi est de rendre l'enfant acteur de sa santé en pratiquant des activités sportives en récréation, en parallèle des séances d'Éducation Physique et Sportive.

Les enfants vont donc inventés un exercice constitué d'un enchaînement de sauts ou de courses et le présenter le jour de la rencontre. Ils pourront donc demander aux autres enfants de relever leur défi.

L'atelier santé

Les enseignants expliqueront également aux enfants pourquoi il est si important de faire une activité physique dans la journée.

Ils auront accès aux ressources de l'USEP avec les personnages Pio et Pia.

De plus, ils utiliseront le compteur d'activités physiques avec les enfants pour savoir s'ils font assez d'activités sportives ou non.

Enfin, 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.



À l'USEP, l'athlé ça se vie !



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.

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. Un atelier santé sera également présenté où les enfants pourront échanger sur les différents types d'aliments et ce qu'ils apportent à l'organisme.

Sur le temps du midi, les enfants déposent leur défi récré dans la boîte à défi. Chaque équipe tire au sort un défi à relever. Si une équipe tire leur propre défi, il replace le papier dans la boîte à défi et retire au sort.

APRES LA RENCONTRE

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

En classe

L'enseignant revient sur l'atelier santé vu pendant la rencontre pour finaliser les éléments vu avec la personne tenant l'atelier.



À l'USEP, l'athlé ça se vie !



ORGANISATION DE LA RENCONTRE

Les 10 ateliers pour le cycle 2 :

- La Course du Crabe
- Le Guépard Bondissant
- Le Pousse-pousse Debout
- Le Pharaon
- Les Bottes de 7 lieues
- Le Serpent
- La Course de Peter Pan
- La Croix
- L'île aux objets
- L'atelier santé

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : s'orienter de profil pour lancer loin.

L'ÎLE AUX OBJETS**SITUATION****MATÉRIEL :**

projectiles différents qui se lancent à bras cassé ou à bras allongé (vortex, sacs de graines, fusées en mousse, anneaux ...) en quantité suffisante. Éviter les projectiles roulants. 1 tapis (2 m x 1 m), 2 poteaux, 1 élastique avec un manchon blanc, 1 banc, un sablier de 30'', une zone cible matérialisée, des bouchons.

DESCRIPTIF :

les enfants prennent chacun un projectile, posent un seul pied sur le tapis et le lancent par-dessus l'élastique afin d'atteindre la zone cible. Puis ils recommencent avec un autre projectile et continuent ainsi durant 30''. Seuls les projectiles qui restent dans la zone cible sont comptabilisés.

ENFANT**BUT :**

je lance le plus loin possible pour atteindre la zone cible.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

je pose un seul pied sur le tapis au moment du lancer (oblige à une dissociation des jambes).

CRITÈRES DE VALIDATION :

- mon projectile passe au-dessus de l'élastique ;
- mon projectile atterrit dans la zone cible.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

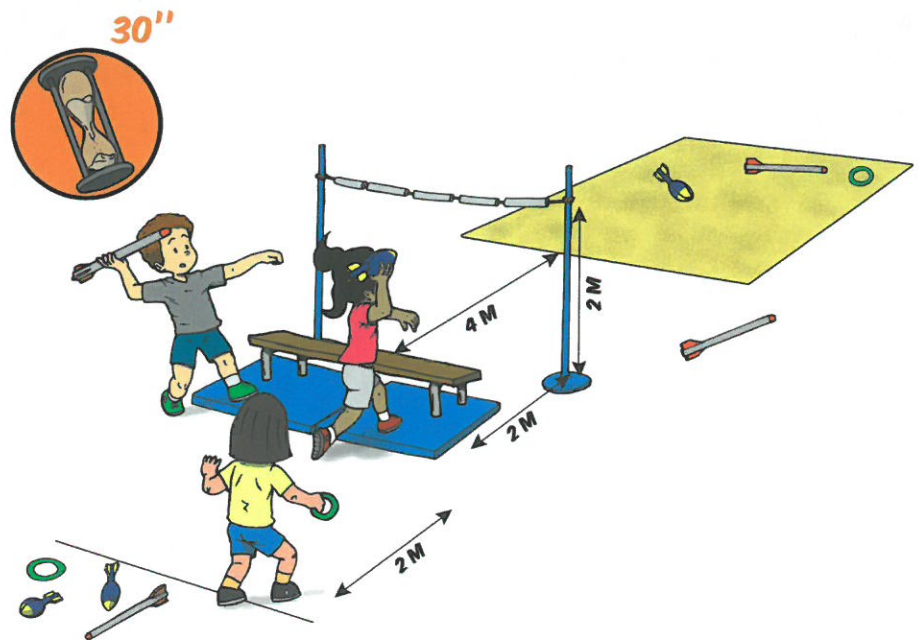
- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.

CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de mes projectiles qui restent dans la cible de l'équipe.

MESURE DE LA PERFORMANCE : seuls les projectiles restés dans la zone cible sont comptabilisés à la fin des 30''. Un projectile dans la zone cible donne droit à un bouchon.

RÉSULTAT : à la fin des 30'', comptabiliser le nombre de projectiles de l'équipe ; réaliser autant de séries de lancers (toujours durant un temps de 30'') que possible ; garder la meilleure performance de l'équipe.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**

Éléments obligés : projectiles variés ; temps limité pour favoriser la vitesse d'exécution.

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.

DESCRIPTIF :

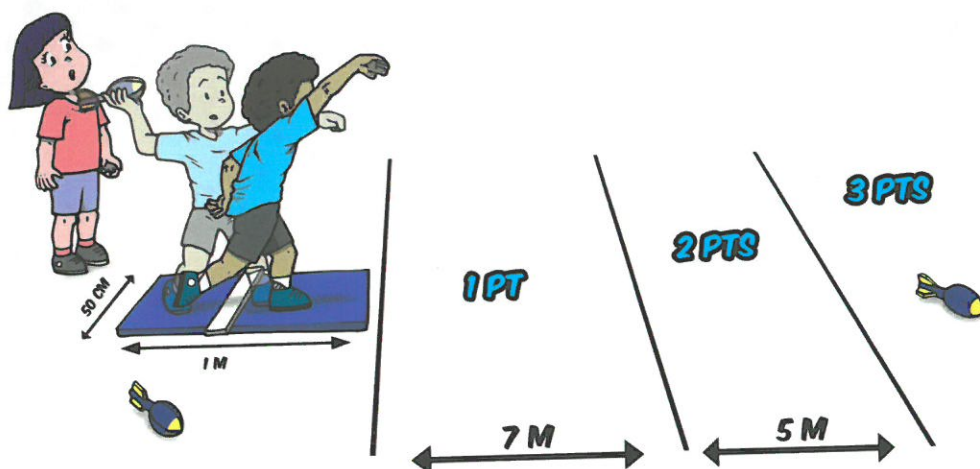
l'enfant se place de profil sur le support, à cheval sur la latte, pied gauche devant pour un droitier puis effectue un lancer à bras cassé. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

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.

LES BOTTES DE 7 LIEUES

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 :

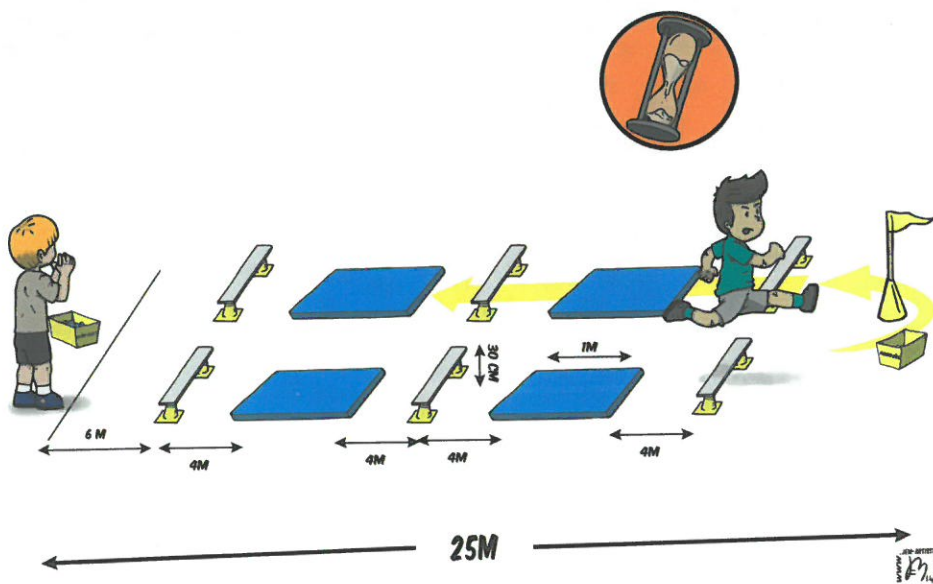
je franchis les obstacles en courant le plus vite possible.

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 : 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 : $6 \times 30'' = 3$ minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

ENFANT**BUT :**

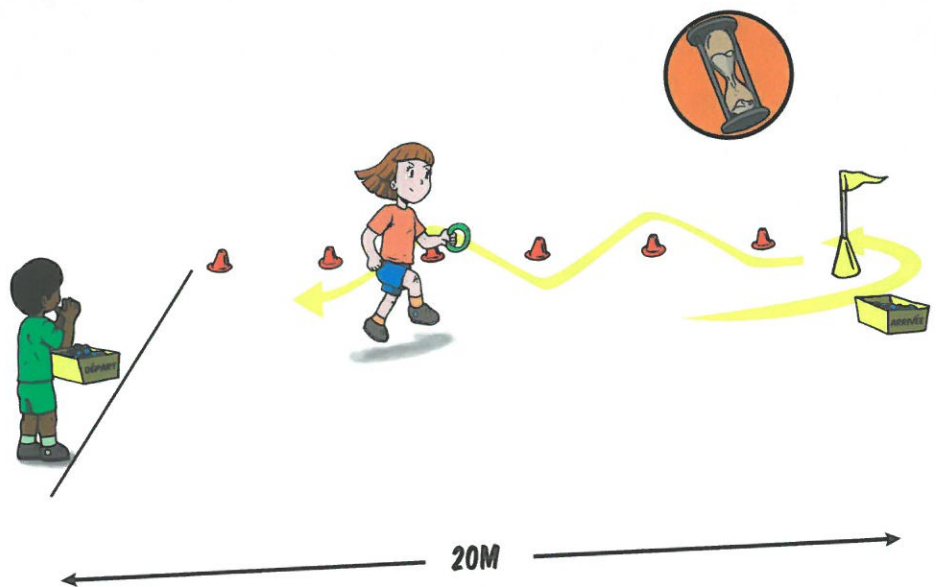
je réalise le parcours en courant et en marchant le plus vite possible.

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 : courir vite.

LA COURSE DE PETER PAN

SITUATION

MATÉRIEL :

des plots, des lattes, des coupelles, un jalon, un tapis de dimensions 1 m x 50 cm, une mini-haie et une haie masquante (hauteur moyenne du genou des enfants), un anneau, un jeu de sabliers, des bouchons et deux récipients.

DESCRIPTIF :

le premier enfant prend un bouchon dans la réserve et l'anneau. Il franchit les obstacles à l'aller, dépose le bouchon dans le récipient de son équipe, effectue le retour sans obstacle en courant, 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 :

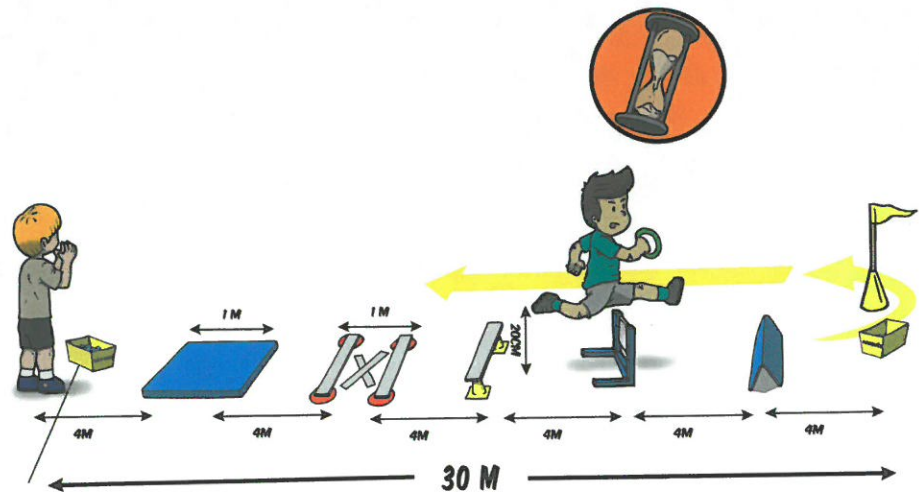
Je réalise le parcours le plus vite possible en franchissant les obstacles.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je franchis tous les obstacles en courant ;
- je ne pars pas si je n'ai pas l'anneau à la main.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

je respecte le sens de circulation. et sur les 2 pieds.



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 :

obstacles variés dans leur configuration (haut, long, masquant, non-masquant) et dont les distances inter-obstacles sont régulières.

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 :**

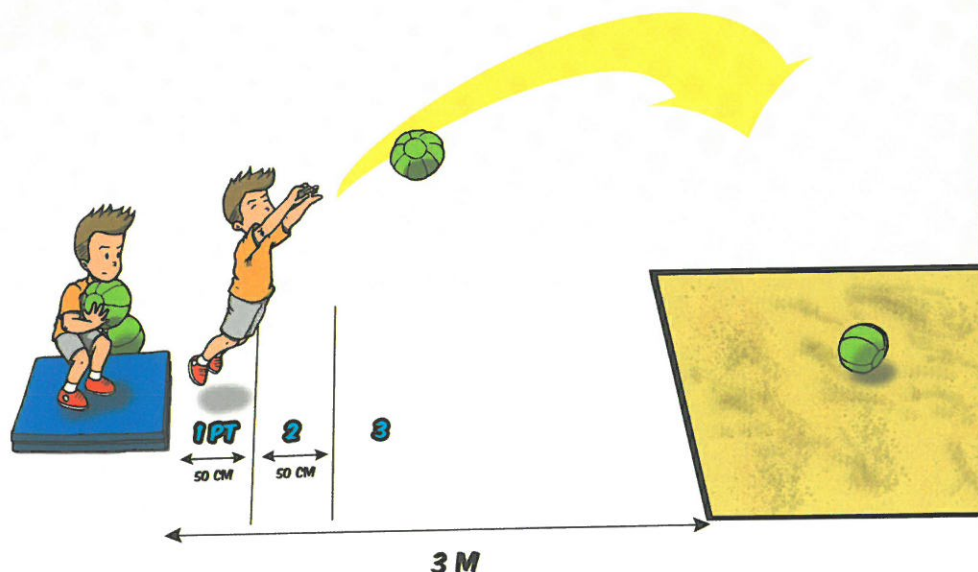
je lance avec force en sautant le plus loin possible.

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 x 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 :

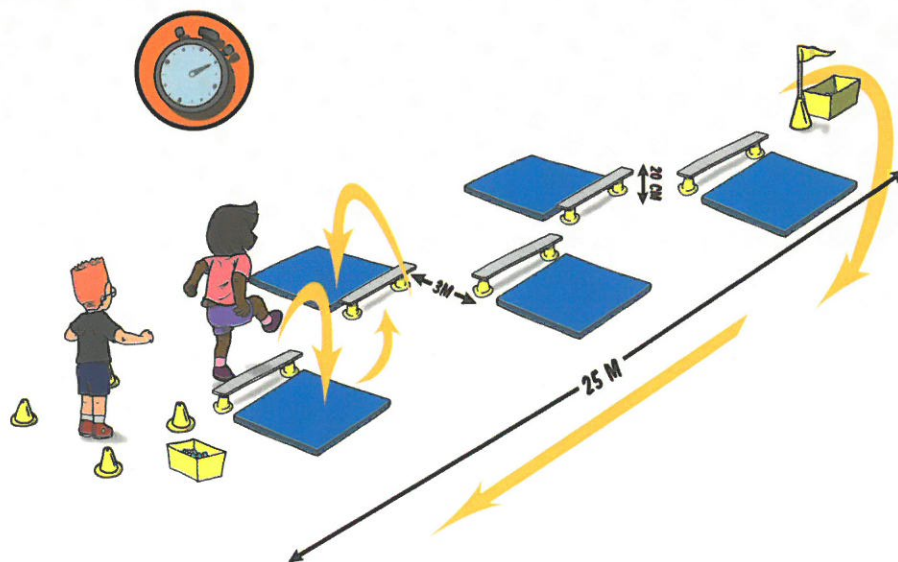
je franchis tous les obstacles dans le bon sens (je me réceptionne sur le tapis).

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 :**

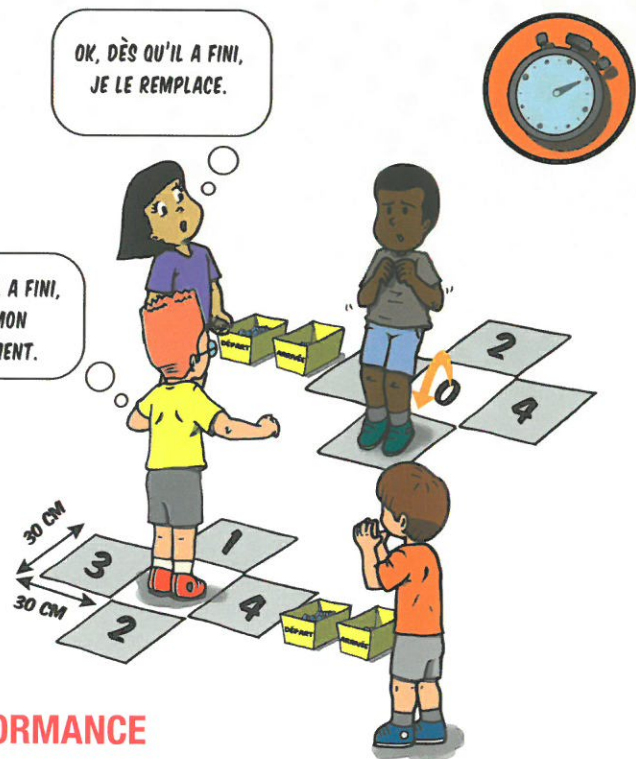
je rebondis le plus vite possible.

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 :**

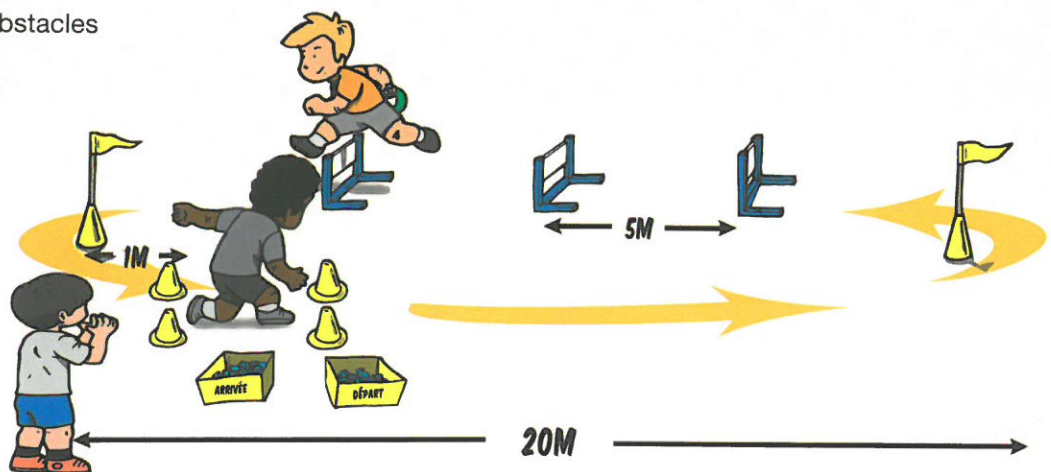
je cours le plus vite possible.

**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.