



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 3
Objectif général	Participer à une rencontre USEP	
Quand ?	Une journée : le 11 juin 2020	
Où ?	Complexe Lucien Pinet La Chapelle Saint Luc	
Pour qui ?	Pour les élèves licenciés USEP de Cycle 3 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 6 à 7 joueurs maximum (cf. tableau d'effectifs). Chaque équipe devra disposer :

- 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 11 ateliers pour le cycle 3 :

- La Croix
- Le Lièvre et la Tortue
- Le Pousse-pousse Grenouille
- Tourne-tourne Marteau
- Le Tap tap Vortex
- Le Grand « 8 »
- La Course de Haies
- Les Pas de Géant
- Saut à l'élastique
- L'île Perdue
- L'atelier santé

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 :

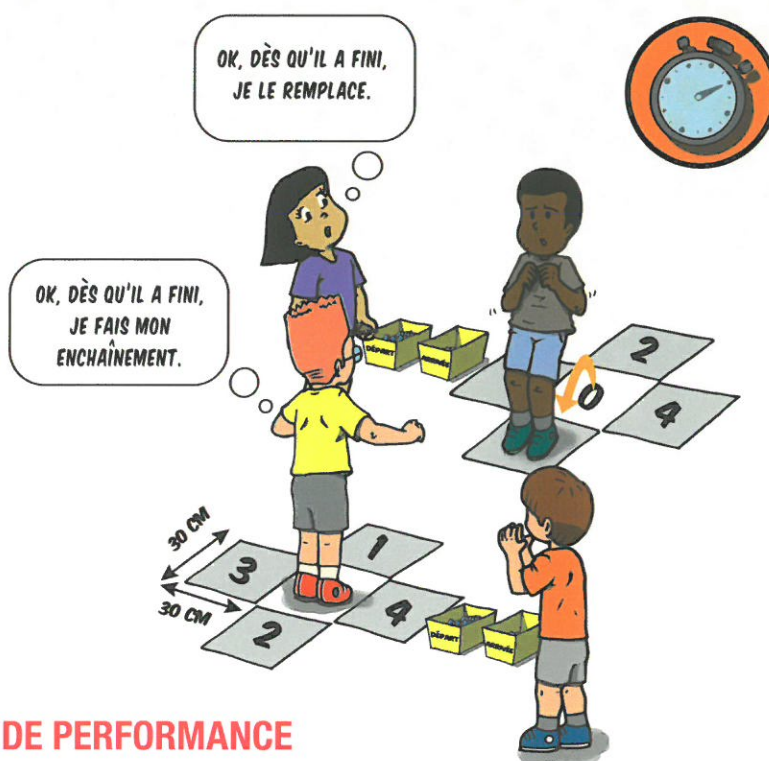
je rebondis le plus vite possible.

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 : se servir de la force centrifuge pour lancer loin.

TOURNE-TOURNE MARTEAU

SITUATION

MATÉRIEL :

3 marteaux d'initiation (1,5 kg), une latte, des tracés matérialisant les zones de chute des projectiles, un tapis de dimensions 1 m x 50 cm, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF :

l'enfant se place sur le support de lancer, dos à la zone de chute des projectiles, les pieds légèrement écartés de part et d'autre de la latte. L'enfant droitier pose le marteau sur sa droite, et saisit la poignée avec la main gauche (contact avec la deuxième phalange). La main droite vient se refermer sur la main gauche. L'enfant effectue 2 moulinets (bras allongés devant et pliés au-dessus de la tête) avant de lâcher le marteau (le marteau tourne à gauche pour un lanceur droitier et le lâcher s'effectue en ouvrant les deux mains simultanément). Le rythme peut être donné par « Tourne, tourne, lâche ». Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

ENFANT

BUT :

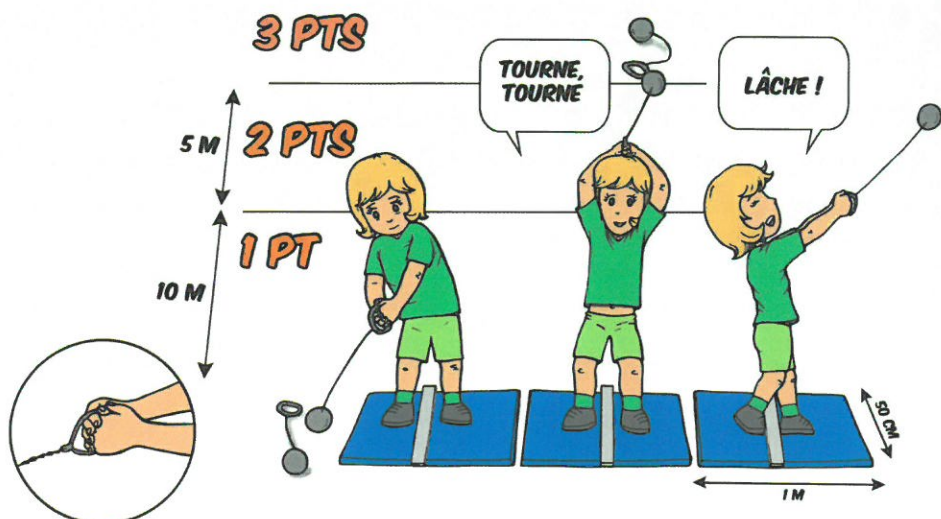
je lance le plus loin possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je lâche le marteau avec mes 2 mains ;
- je conserve la pose de mes pieds de chaque côté de la latte.

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 : les points obtenus.

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 marteaux ;
position et consignes de lancer.

ÉDUCATEUR

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

LE POUSSE-POUSSE GRENOUILLE

SITUATION

MATÉRIEL :

3 medecine-balls (1 kg), 3 tapis de dimensions 1 m x 50 cm, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF :

l'enfant se place en position semi-fléchie, le medecine-ball est tenu à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine). Il enchaîne successivement 2 bonds en position semi-fléchie et lance. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

ENFANT

BUT :

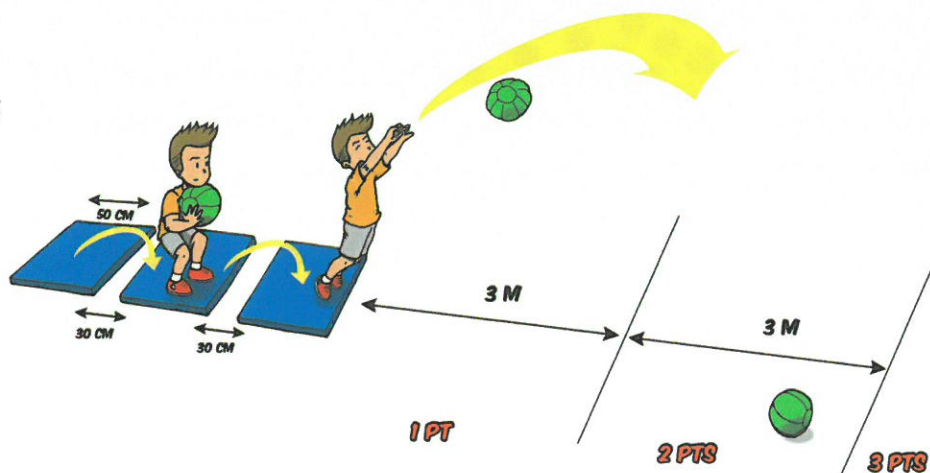
je lance le plus loin possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je rebondis sur les tapis en restant en position semi-fléchie ;
- je lance le medecine-ball dès que je touche le dernier tapis (initier le lancer à partir de l'extension des jambes).

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 : les points obtenus.

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 ; distances entre ceux-ci ; position et consignes de lancer.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : lancer pieds décalés.

LE TAP-TAP VORTEX

SITUATION

MATÉRIEL :

3 vortex, des tracés matérialisant les zones de chute des projectiles,
1 latte, un tapis de type de dimensions 1 m x 50 cm, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF :

l'enfant prend un élan réduit et se positionne sur le tapis pieds décalés de part et d'autre de la latte (pour un enfant droitier le pied gauche est devant la latte et le pied droit derrière).

En continuité avec cette action, l'enfant lance le vortex « à bras cassé » le plus loin possible.

Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

ENFANT

BUT :

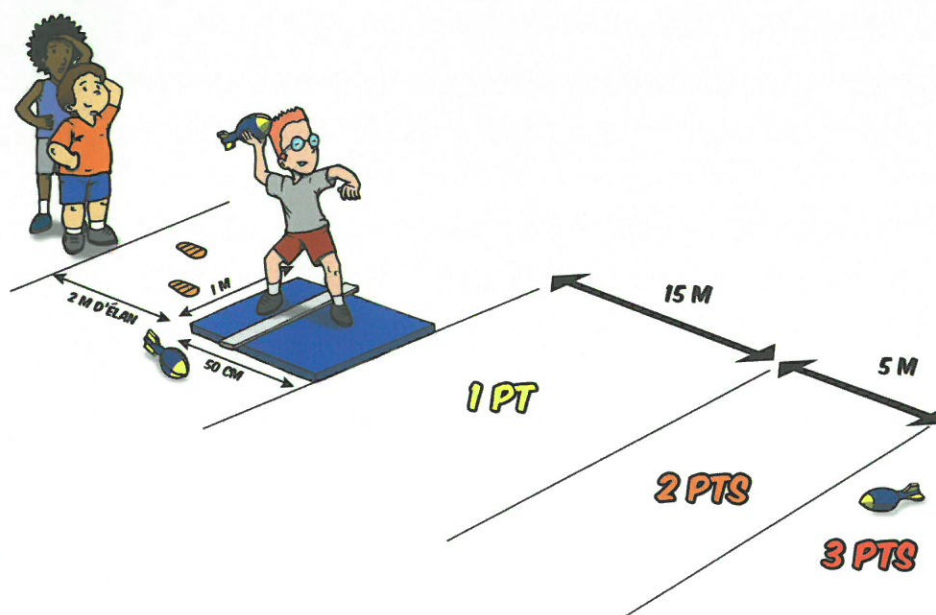
je lance le plus loin possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- dès la réception sur le tapis, je déclenche mon lancer (recherche d'une avance du bas du corps sur le haut du corps)
- après le lâcher du vortex, mes 2 pieds restent sur le tapis.

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 : les points obtenus.

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 vortex ou de balles avec des propulseurs ; longueur et aménagements de la zone d'élan ; 3 lancers consécutifs.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir et impulser.

LES PAS DE GÉANT

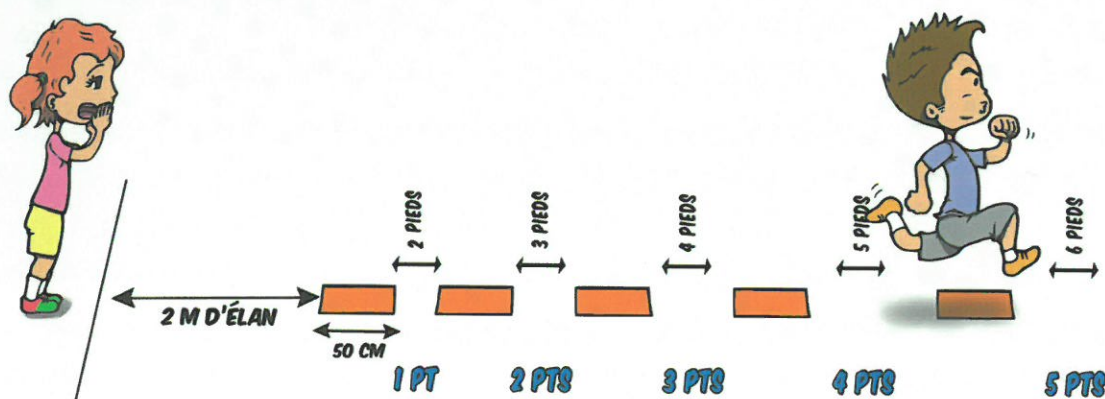
SITUATION

MATÉRIEL :

zones obstacles matérialisées par des bandes souples de 50 centimètres ou des tracés à la craie, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF :

L'enfant prend un élan (2 mètres) puis franchit les obstacles en ne posant qu'un seul appui dans les espaces inter-obstacles. Dès que l'enfant pose deux appuis dans une zone ou empiète sur un obstacle, l'exercice est terminé.



ENFANT

BUT :

je franchis l'obstacle le plus éloigné possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION ET DE VALIDATION :

- je n'empiète pas sur les obstacles ;
- je ne pose qu'un seul pied dans les zones inter-obstacles.

CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone inter-obstacles que j'atteins.

MESURE DE LA PERFORMANCE : 1^{re} zone inter-obstacles = 1 point, 2^e zone inter-obstacles = 2 points...

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 :

progression de l'espacement entre les obstacles.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir en inclinant son corps.

LE GRAND "8"

SITUATION

MATÉRIEL :

des plots, un témoin, des coupelles.

DESCRIPTIF :

le premier enfant prend le témoin. Il fait le tour du grand cercle par la gauche (sens des aiguilles d'une montre) puis poursuit sa course pour virer au niveau des plots. A la suite de ce virage, il revient vers le cercle par la droite, en fait le tour (sens contraire des aiguilles d'une montre) pour transmettre son témoin au coureur suivant. Le deuxième enfant effectue son parcours à son tour 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 :

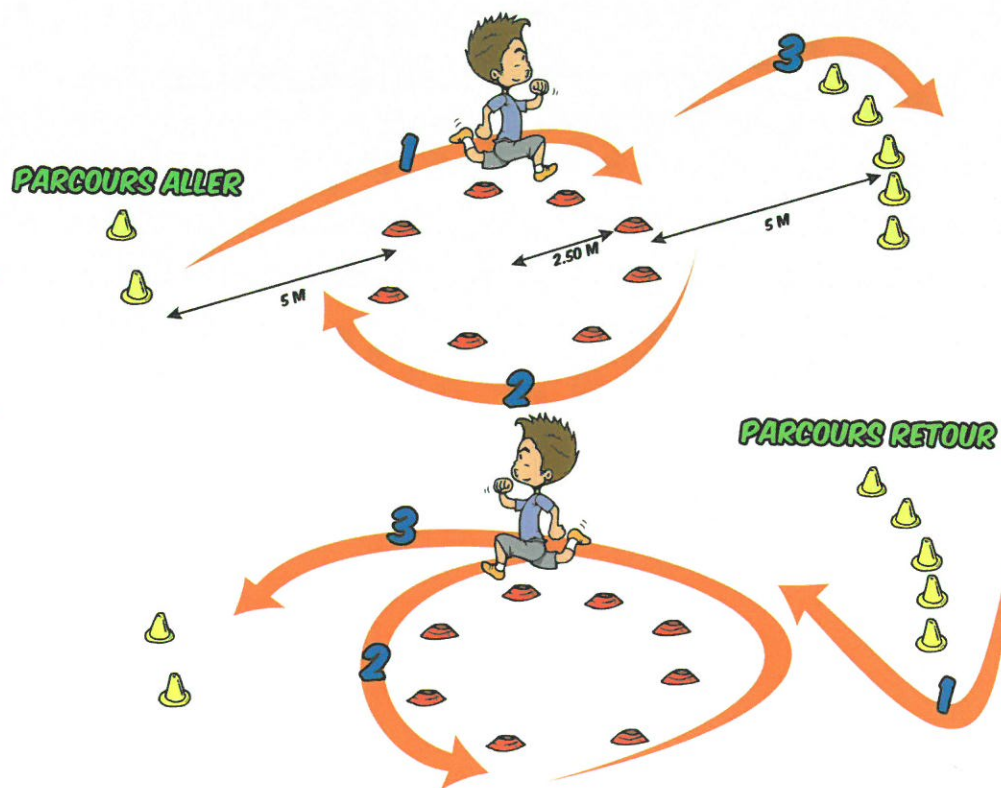
je cours le plus vite possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je ralentis le moins possible dans les virages ;
- le témoin 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 point.

RÉSULTAT : comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième relais ; garder la meilleure performance ; noter le nombre de points de l'équipe sur la fiche de performance.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS
Éléments obligés : la dimension du cercle.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir vite avec et sans obstacles.

LA COURSE DE HAIES

SITUATION

MATÉRIEL :

4 mini haies (hauteur moyenne du genou des enfants), un témoin, 4 plots, 2 jalons, des tickets, un chronomètre à gros chiffres, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF :

le premier enfant prend le témoin. Il part de la zone de transmission, contourne le jalon n°1, court, franchit les haies, contourne le 2° jalon, court sur le plat et transmet le témoin à l'enfant suivant qui attend dans la signal de fin. Le deuxième enfant effectue son parcours à son tour 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 :

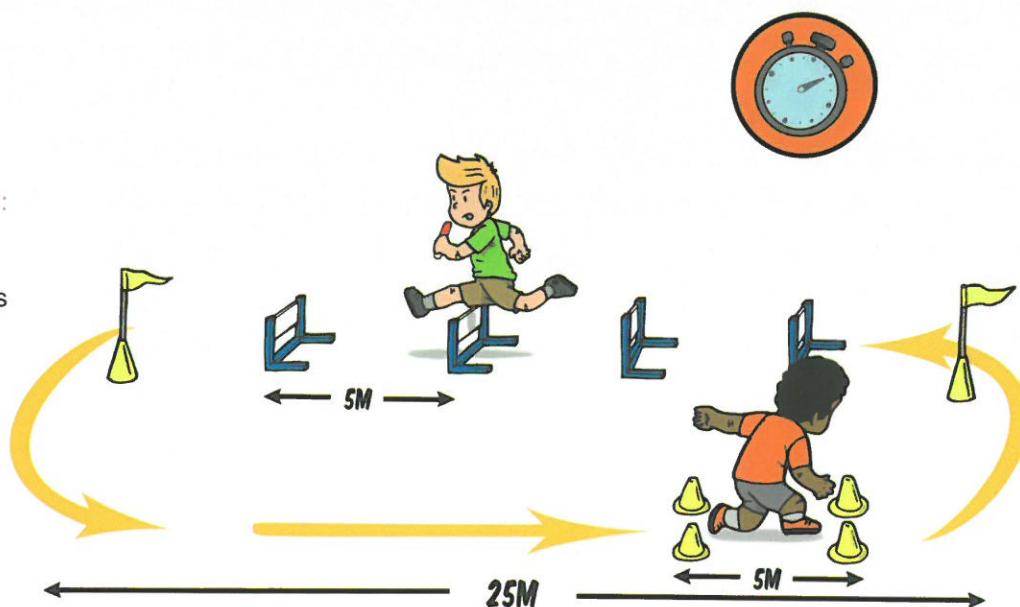
je cours le plus vite possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je franchis tous les obstacles en courant ;
- le témoin 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 point.

RÉSULTAT : comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième relais ; garder la meilleure performance ; noter le nombre de points de l'équipe sur la fiche de performance.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés : nombre de haies, hauteur et distances inter-obstacles.

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : courir le plus vite possible
« dans la durée ».

LE LIÈVRE ET LA TORTUE

SITUATION

MATÉRIEL :

un témoin, 4 jalons, un chronomètre à gros chiffres, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF :

les enfants sont en duo (coureur A et coureur B). Tous les duos courent en même temps. Les duos sont répartis à chaque jalon. Le coureur A prend le témoin. Au signal, l'enfant A part en courant pour parcourir 3 côtés du carré (jalons 1, 2, 3, 4). Pendant ce temps, l'enfant B part en sens inverse et parcourt le 4^e côté du carré (jalons 1 à 4) en adaptant son allure de course afin d'arriver en même temps que l'enfant A au jalon n°4. Les enfants A et B échangent leurs allures de course en échangeant le témoin au jalon n°4. L'enfant A parcourt le 4^e côté du carré en trottinant (jalons 4 à 1) et l'enfant B parcourt les 3 autres côtés en courant (jalons 4, 3, 2, 1). Arrivé au jalon n°1, l'enfant B transmet à l'enfant A et ainsi de suite pendant 6'. À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

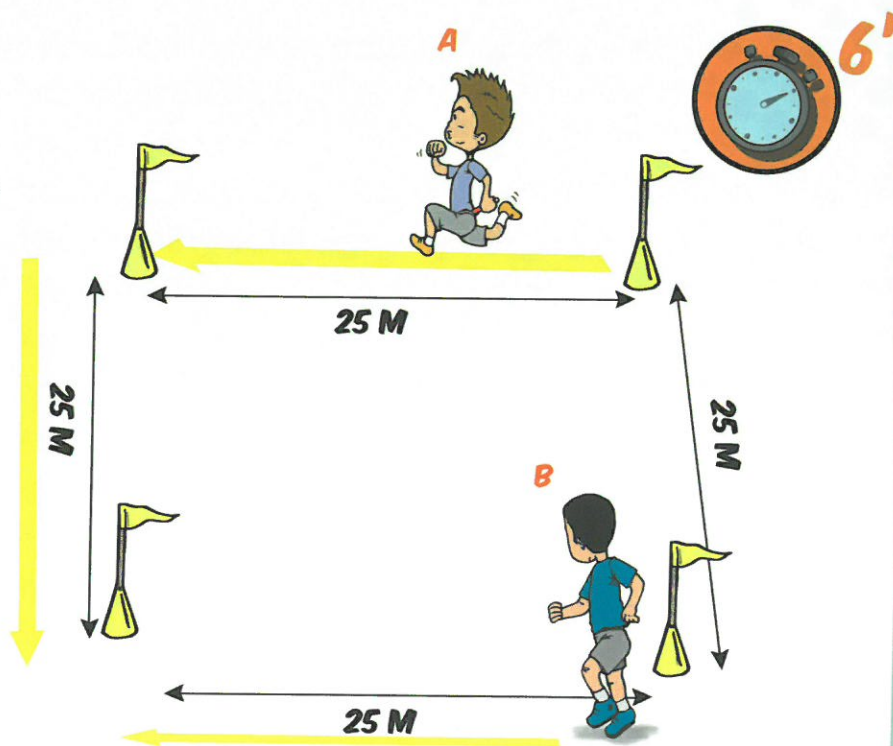
ENFANT

BUT :

je dois faire le plus de transmissions possibles du témoin dans le temps imparti.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je cours tout le temps ;
- le témoin est toujours en mouvement.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de transmissions que j'ai réalisées.

MESURE DE LA PERFORMANCE : une transmission réalisée donne un point.

RÉSULTAT : noter le total des transmissions de l'équipe sur la fiche de performance.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS

Éléments obligés : respecter la durée de course (6 minutes) ; respecter les consignes d'alternance d'allures et de sens de course.

Saut à l'élastique

Objectif : sauter par-dessus l'élastique

SITUATION

Matériel : 12 plots, 2 piquets, un élastique.

Descriptif :

L'enfant prend de l'élan, il suit la courbe des plots, puis, arrivé devant l'élastique, il lance son pied qui est le plus proche de l'obstacle pour sauter par-dessus. Le saut doit être effectué en ciseau, c'est-à-dire : les pieds doivent passer l'un après l'autre.

Attention, si l'enfant saute les deux pieds en même temps, le saut n'est pas comptabilisé.

Lorsque l'enfant réussit son saut du côté rouge, il passe sur le côté bleu et inversement.

Elever l'élastique au fur et à mesure des passages et des réussites.

Le meilleur saut est retenu pour chacun.

ENFANT

But :

Je saute le plus haut possible.

Critère de réalisation :

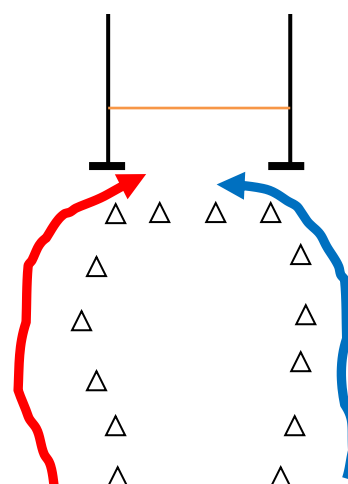
Je franchis l'obstacle.

Critère de validation :

Je ne touche pas l'obstacle.

Apprentissage de la sécurité :

Je respecte le sens de circulation.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : le nombre de saut réussi et la hauteur atteinte

MESURE DE LA PERFORMANCE : Retenir le meilleur saut réussi pour chaque élève. 1 point est donné pour 10 cm sauté

RESULTAT : noter le nombre de point obtenu par l'équipe (additionner les points obtenus par tous les enfants)

ÉDUCATEUR

OBJECTIF : produire une trajectoire permettant un lancer précis.

SITUATION

MATÉRIEL :

3 vortex, 3 lattes, tracer un couloir de 40 cm, une zone cible matérialisée par espace de 2 x 3 m, 2 poteaux, 1 élastique avec des manchons blancs, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTIF :

l'enfant choisit sa zone de lancer. Il se place de profil, pieds décalés de part et d'autre de la latte, pied gauche devant pour un droitier. Il effectue un lancer « à bras cassé » pour atteindre la zone cible. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

ENFANT

BUT :

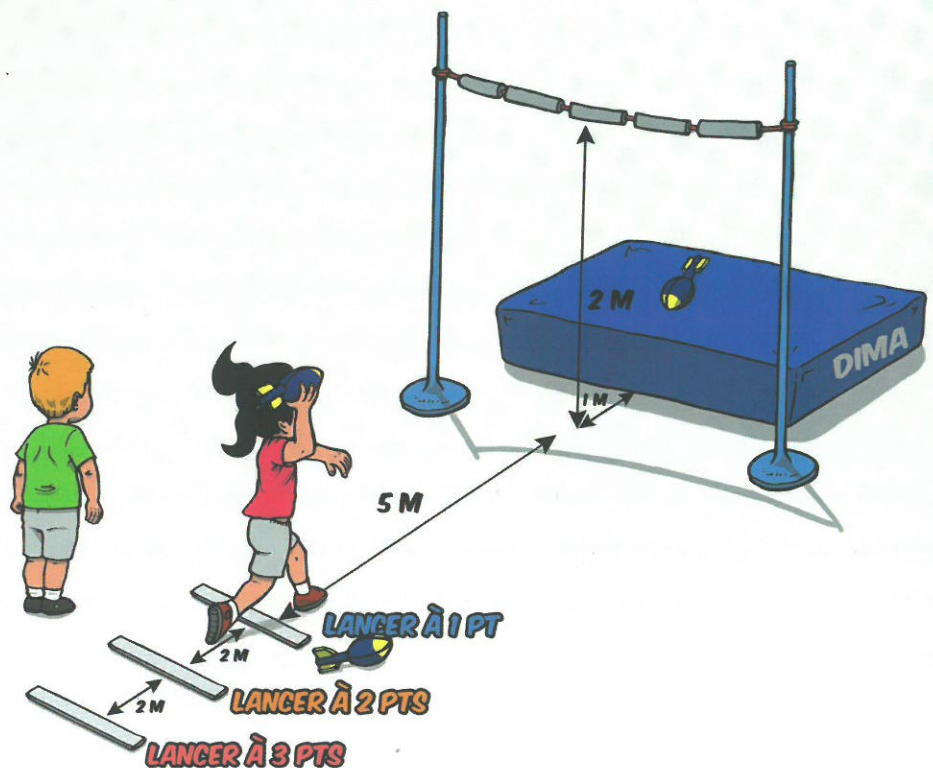
je lance avec précision.

CRITÈRE DE RÉALISATION :

après le lâcher du vortex, mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte tant que le projectile n'a pas atterri.

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 d'où je lance.

MESURE DE LA PERFORMANCE : les points obtenus.

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 vortex ; dimensions et positions des différents éléments de la situation ; position et consignes de lancer.