

PRÉPARATION DE LA RENCONTRE ATHLÉTISME 2012

Journée de liaison CM2 – 6^{ème} Collège Albert Camus Bayonne

Document Nathalie Bié Professeur EPS - Alain Larrieu CPC EPS – Peyo Urcelay ETAPS

Date : MARDI 11 DÉCEMBRE 2012 ; report mardi 18

Les classes de CM2 et 6^{ème} sont partagées en 2 groupes (G1 – G2)

9 h / 11 h 30: G1 athlétisme terrain Sainte Croix ou Didier Deschamps ; G2 visite collège Camus

12 h : repas commun

13 h 30 / 16 h : G1 visite collège Camus ; G2 athlétisme terrain Sainte Croix ou Didier Deschamps

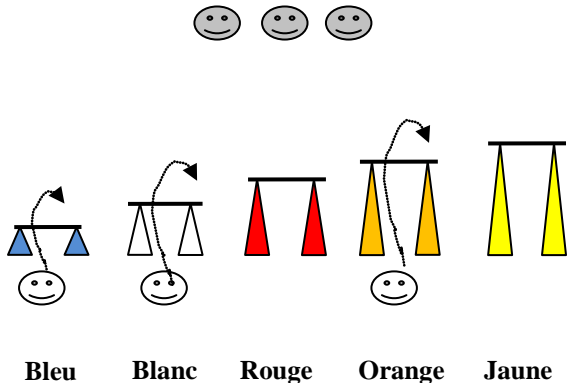
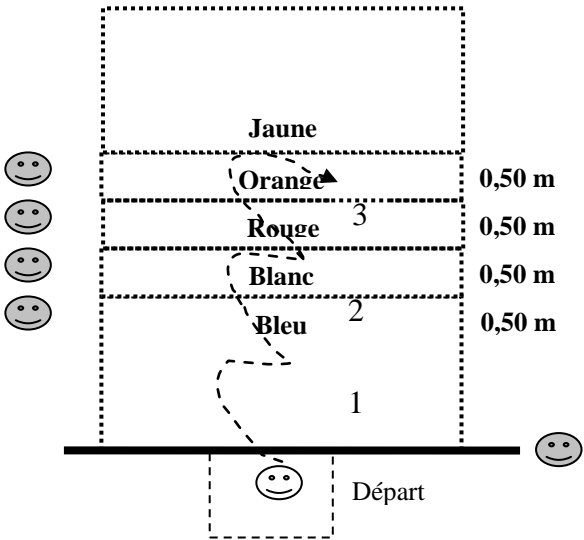
17 h : Réunion au collège avec les parents de CM2

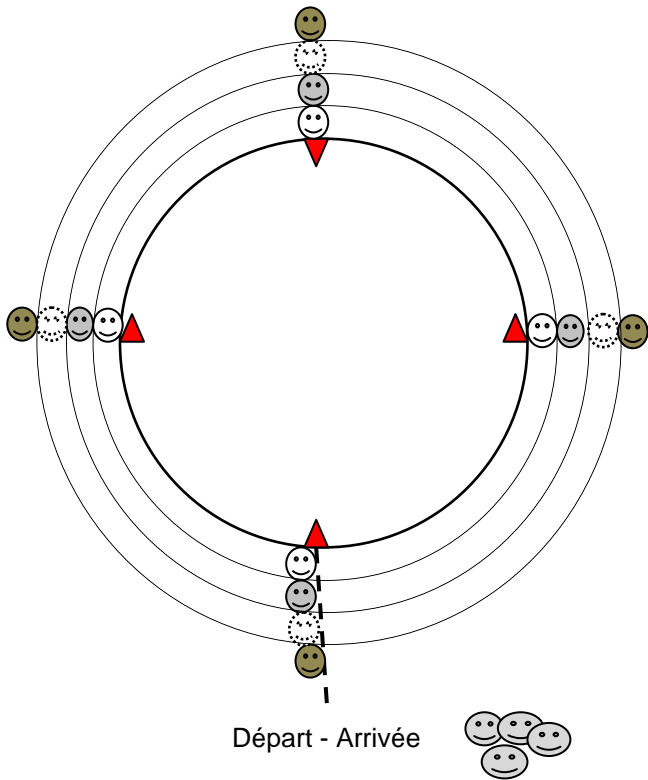
Pour chaque activité, l'élève effectue plusieurs essais et garde la meilleure performance qui sera notée sur la fiche de groupe. Il calcule le total de ses points sur 25.

5 ateliers sont à travailler en amont de la rencontre:

	<p>Juges :</p> <ol style="list-style-type: none"> après le lancer, ils se placent face au point de chute du vortex de leur lanceur ils notent la couleur de la performance <p>Juge de ligne</p> <p><u>Barème</u> <i>Zone atteinte :</i> BLEUE : 1 point BLANCHE : 2 points ROUGE : 3 points ORANGE : 4 points JAUNE : 5 points</p>	<p>1. Atelier LANCER du VORTEX</p> <p>But : Lancer dans la zone la plus éloignée</p> <ol style="list-style-type: none"> Courir dans la zone d'élan en préparant le lancer (armer le bras) Lancer à bras cassé, la main dans l'axe du lancer Ne pas mordre ou franchir la limite Atteindre la zone de couleur la plus éloignée <p>Trouver la meilleure trajectoire</p>
--	---	--

	<p>Juges :</p> <ol style="list-style-type: none"> ils évaluent si leur coureur a franchi la ligne avant le coup de sifflet (8 secondes de course) ils notent la couleur de la performance <p><u>Barème</u> <i>Zone de départ :</i> BLEUE : 1 point BLANCHE : 2 points ROUGE : 3 points ORANGE : 4 points JAUNE : 5 points</p>	<p>2. Atelier COURSE de HAIES 8 secondes Hauteur haies 50 cm</p> <p>But : courir la plus grande distance possible en 8 secondes</p> <ol style="list-style-type: none"> Départ fléchi, pieds décalés. Au signal prendre un départ rapide Courir en ligne droite dans son couloir, regard vers l'avant Franchir les 3 haies basses, ralentir le moins possible, rester en ligne droite Finir vite : ne pas ralentir avant la ligne Sortir par la porte de son couloir
--	---	--

 <p>Bleu Blanc Rouge Orange Jaune</p>	<p>Juges :</p> <ol style="list-style-type: none"> ils évaluent si leur sauteur a franchi la latte sans la faire tomber ils notent la couleur de la performance <p><u>Barème:</u> Hauteur franchie : BLEUE : 1 point BLANCHE : 2 points ROUGE : 3 points ORANGE : 4 points JAUNE : 5 points</p>	<p>3. Atelier SAUT</p> <p>SAUT en HAUTEUR sans élan sur herbe</p> <p>But : franchir la plus grande hauteur</p> <ol style="list-style-type: none"> Départ sans élan pieds joints ou pieds décalés Fléchir les genoux Sauter pieds joints ou en ciseaux Utiliser ses bras en poussant vers le haut
 <p>Jauge</p> <p>Orange 3 0,50 m</p> <p>Rouge 3 0,50 m</p> <p>Blanc 2 0,50 m</p> <p>Bleu 2 0,50 m</p> <p>1</p> <p>Départ</p>	<p>Juges :</p> <ol style="list-style-type: none"> après le triple bond, ils se placent face au point de réception de leur sauteur ils notent la couleur de la performance <p>Juge de ligne</p> <p><u>Barème</u> Zone atteinte : BLEUE : 1 point BLANCHE : 2 points ROUGE : 3 points ORANGE : 4 points JAUNE : 5 points</p>	<p>TRIPLE BOND sans élan sur herbe</p> <p>But : Se réceptionner dans la zone la plus éloignée après avoir enchaîné 3 bonds ou foulées</p> <ol style="list-style-type: none"> Départ pieds joints ou décalés devant la ligne. Equilibrer la longueur de ses bonds ou foulées : chercher à allonger les 2^{ème} et 3^{ème} Ne pas s'écraser mais pousser vers le haut en s'aidant du haut du corps. Réception pieds joints vers l'avant



4. Atelier COURSE DE RELAI
(5 équipes de 4 coureurs, anneau de 120 m)

But : courir le plus rapidement en équipe en se transmettant le relai

1. Départ **fléchi**, **pieds décalés**. Au signal prendre un **départ rapide**

2. Courir **en ligne droite** dans son couloir, **regard vers l'avant**

3. **Transmettre le relai à pleine vitesse** :

Pour cela le relayeur est décalé du bon côté, regarde vers l'arrière, anticipe le départ et tend la main vers l'arrière

Les équipes changent de couloir après chaque manche

Juges :

1. ils évaluent la place finale de leur équipe

2. ils notent la couleur de la performance :

Barème

Place de l'équipe à l'arrivée :

5^{ème} **bleu** 1 point

4^{ème} **blanc** 2 points

3^{ème} **rouge** 3 points

2^{ème} **orange** 4 points

1^{er} **jaune** 5 points

5. Atelier COORDINATION

5 parcours de difficulté croissante

But : enchaîner les actions du parcours sans erreur

Ne pas marquer d'arrêt

Le jour de la rencontre, les parcours pourront être différents

Barème

Parcours réussi :

BLEU : 1 point

BLANC : 2 points

ROUGE : 3 points

ORANGE : 4 points

JAUNE : 5 points

Juges :

1. ils évaluent la réussite de leur coureur sur le parcours : respect et enchaînement des actions

2. ils notent la couleur de la performance

5 cloche
pied droit
5 cloche
pied
gauche

Cloche
pied droit-
2 pieds-
Cloche
pied droit
2 pieds-
Cloche
pied
gauche-
2 pieds-
Cloche
pied
gauche-
2 pieds

Cloche
pied droit
-Foulée-
Cloche
pied -
Foulée-
Cloche
pied-
Foulée-
Cloche
pied-
Foulée

S'adapter à un
parcours avec des
cerceaux de couleurs
différentes :
Exemple :
Jaune: pied droit
Rouge: pied gauche
Bleu : 2 pieds

