

Rencontres ATHLÉTISME CE2CM

Jeudi 9 mai 2019 matin :

Espelette (28)

Cambo (38 + 18)

Ainhoa (17)

Souraïde (19)

Vendredi 10 mai 2019 matin :

Louhossoa (31)

Ustaritz Héauritz (26)

Itxassou (29)

Cambo (20 + 23)

Vous aurez constitué à l'école des équipes de 5 mixtes et hétérogènes avec un capitaine, un crayon. Nous réajusterons ou compléterons les équipes sur place.

Chaque enseignant prendra en charge un atelier doublé avec l'aide d'un adulte (parent... ou autre enseignant) : se munir d'un chronomètre, un sifflet, une trousse de secours.

Vous réserverez votre transport en privilégiant, si cela est possible, un ramassage entre deux écoles.

L'organisation plus précise de la rencontre est présentée en fin de document.

Ci-après les contenus des 6 ateliers de la rencontre, à travailler sous la forme décrite pour un bon fonctionnement le jour J : du matériel correspondant acheté par l'Usep Errobi sera disponible à l'école de Cambo pour mener vos séances préparatoires à l'école.

Les situations-jeux proposées permettent à l'enfant de **construire un répertoire moteur athlétique de base en sollicitant la motricité globale** :

- En agissant sur les synchronisations motrices et musculaires peu développées par la motricité usuelle afin que le corps apprenne à structurer les coordinations athlétiques spécifiques;
- En améliorant les régulations posturo-toniques inhabituelles afin que le corps apprenne à jouer avec les déséquilibres athlétiques;
- En construisant un ensemble de gammes rythmiques afin que le corps apprenne à anticiper les actions.

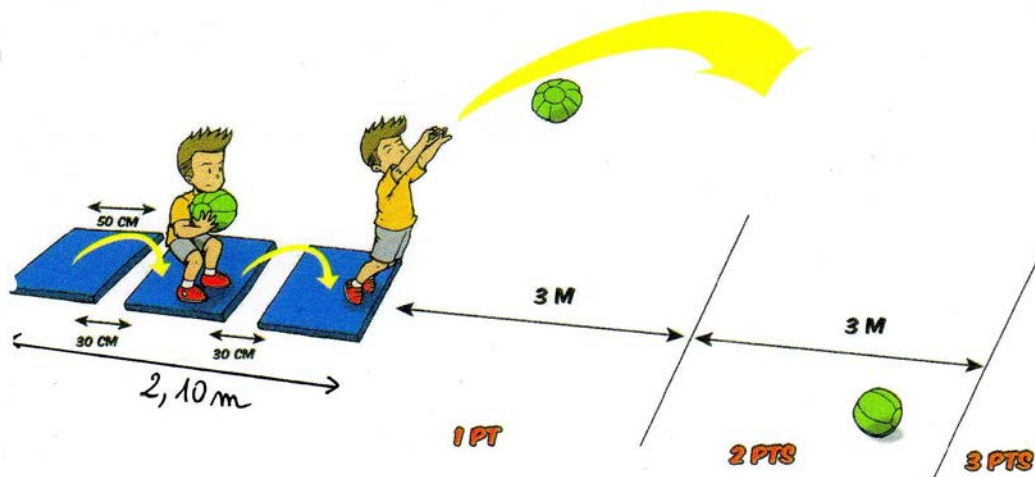
Mais aussi de développer les capacités physiques : renforcement du corps en développant le gainage, la tonicité, la force, la souplesse.

- Donner un sens à la notion de rencontre par la constitution d'équipes et en privilégiant le résultat de l'équipe.
- Rechercher un temps d'activité optimum pour l'élève à travers différents rôles: athlète, juge, secrétaire.
- Respecter la logique interne de l'activité : projeter, se projeter, se déplacer

Chaque élève va contribuer, par ses performances, à la meilleure réussite de son équipe. Le résultat commun sera ainsi privilégié. Une prise en charge réelle par les enfants de l'organisation de chaque atelier sera également travaillée

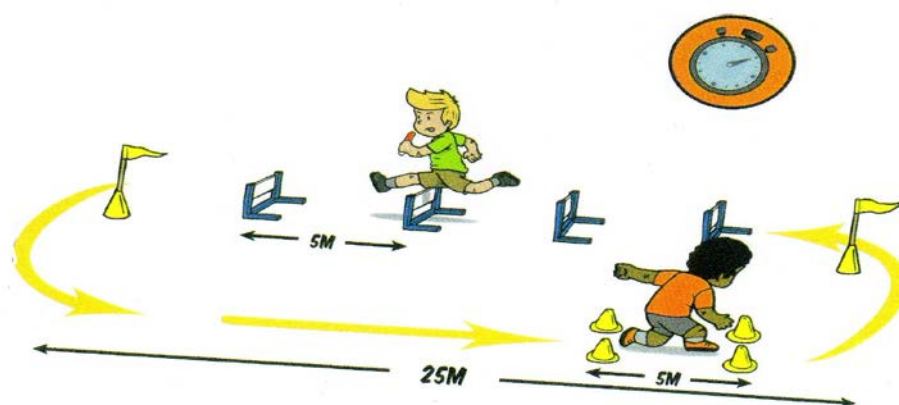
LE POUSSE-POUSSE GRENOUILLE

- Objectif : déclencher le lancer à partir des jambes pour lancer loin.
- Matériel : 3 ballons de **gros** diamètre de 1kg si possible ou ballons de basket, une zone de départ matérialisée : 3 carrés de 50 cm de côté espacés de 30 cm, une zone cible matérialisée : 2 lignes tracées à 3 m et 6 m de la fin de la zone de départ.
- 2 équipes de 5 élèves : une lance, l'autre compte les points puis on inverse.
- But : lancer le plus loin possible dans les zones cibles 1, 2 ou 3 points, en rebondissant sur les zones de départ en position semi-fléchie et en projetant le ballon dès que je touche la dernière zone de départ. Avoir obtenu plus de points que l'équipe adverse.
- Descriptif : l'enfant se place en position semi-fléchie, le ballon de basket 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 dans les zones de points.
- Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs : on comptabilise le total de l'enfant puis de l'équipe.
- Critère de validation : la zone de points validée est celle que le ballon touche en premier.



LA COURSE DE HAIES en RELAIS

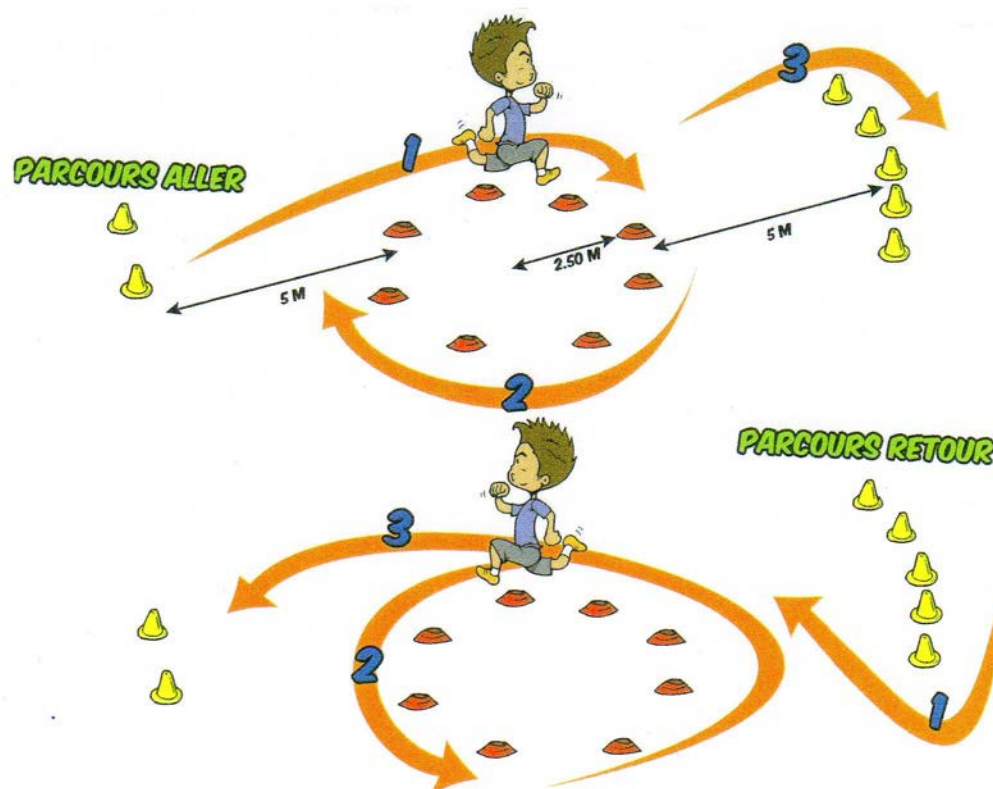
- Objectif : Courir vite avec et sans obstacles
- Matériel : 4 mini haies (30cm), un témoin, 4 petits plots, 2 cônes, 1 chronomètre.
- 2 équipes de 5 élèves : une court, l'autre compte les tours puis on inverse.
- But : avoir effectué en relai plus de tours que l'équipe adverse (tours complets) en 3 minutes.
- Descriptif : le 1^{er} enfant a le témoin. Il part de la zone de transmission, court sur le plat, contourne le cône 1, franchit les haies, contourne le 2^{ème} cône et transmet le témoin à l'enfant suivant qui attend dans la zone de transmission. Le deuxième enfant effectue son parcours à son tour ; ainsi de suite jusqu'au signal de fin.
- Durée de la manche : 3 minutes
- Consignes : je cours le plus vite possible, je franchis les obstacles en courant. Je respecte le sens de circulation. Le témoin est toujours en mouvement



LE GRAND « 8 » en RELAIS

- Objectif : Courir vite en inclinant son corps
- Matériel : des plots, 1 témoin, des coupelles.
- 2 équipes de 5 élèves : une court, l'autre compte les tours puis on inverse.
- But : avoir effectué en relai plus de tours que l'équipe adverse (tours complets).
- Descriptif : Le 1^{er} 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 (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 de la manche : 3 minutes

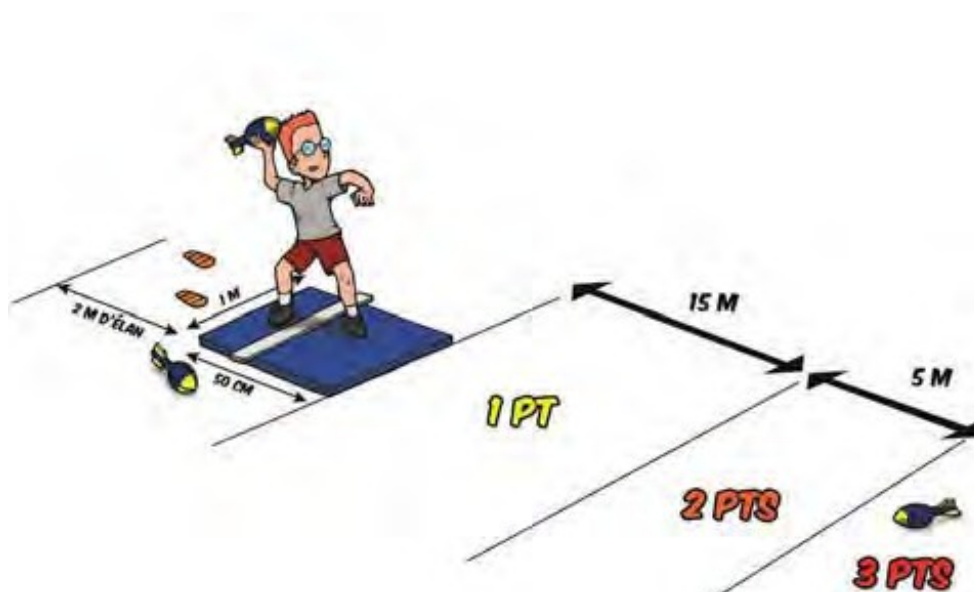
Consignes : je cours le plus vite possible, je ralentis le moins possible dans les virages. Je respecte le sens de la circulation



Il y a 2 dessins mais il n'y a qu'un seul parcours : une image pour l'aller, une image pour le retour

LE TAP-TAP VORTEX

- **Objectif** : après un élan en pas chassés, déclencher le lancer à partir des jambes pour lancer loin.
- **Matériel** : 3 vortex, une zone d'élan de 2m et de lancer (1mx50cm) matérialisées. Une latte posée au sol dans la zone de lancer, une zone cible définie par 3 lignes tracées (à 15 m, 20 m et au-delà).
- 2 équipes de 5 élèves : une lance, l'autre compte les points puis on inverse.
- **But** : lancer avec force : réception dans les zones 1 point, 2 points ou 3 points ; avoir obtenu plus de points que l'équipe adverse.
- **Descriptif** : l'enfant enchaîne des pas chassés dans la zone d'élan : quand ses jambes sont placées de chaque côté de la latte au sol, il plie puis pousse sur la jambe arrière afin de projeter le vortex le plus loin possible dans les zones cibles.
- **Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs** : on comptabilise le total de l'enfant puis de l'équipe.
- **Critère de réalisation** : pour lancer loin, le bras lanceur accompagne le vortex vers la cible ; la trajectoire n'est ni trop basse ni trop haute ; l'élève enchaîne élan et lancer sans rupture.
- **Critère de validation** : la zone validée est celle que le vortex atteint à l'impact au sol.



ET QUE ÇA SAUTE !!!!

- Objectif : Rebondir et rythmer son déplacement
- Matériel : par équipe, une échelle de rythme ou 10 carrés de 40cm tracés les uns à la suite des autres. 1 témoin.
- 2 équipes de 5 élèves
- But : rebondir le plus vite possible. Terminer avant l'équipe adverse.
- Descriptif : l'enfant se positionne pieds joints dans la zone de départ. Il effectue l'aller les 2 pieds serrés en rebondissant de carré en carré sans en manquer un seul. Il effectue le parcours retour en courant en ne posant qu'un seul pied dans chaque carré.
- Durée : on effectue 3 manches pour désigner l'équipe gagnante (1 point par manche)
- Critères de réalisation : je rebondis **dans** les carrés. Je commence mon enchaînement dès que j'ai reçu le témoin.

**Le retour sur
un pied**



JE SAUTE JE COURS

- Objectif : sauter et courir vite
- Matériel : par équipe, départ : une croix de carrés de 50 cm de côté numérotés (0 au centre, 1,2,3 et 4 sur les branches) ; arrivée : deux plots à 30 m du départ.
- 2 équipes de 5 élèves
- But : enchaîner rebondir et courir le plus vite possible. Terminer la course avant son adversaire. Obtenir plus de victoires que l'équipe adverse.
- Descriptif : chaque équipier court contre un adversaire différent.
Les 2 adversaires se placent au centre de la croix, pieds joints (sur le 0). Au signal, ils enchainent 7 sauts consécutifs à pieds joints dans les cases : 0→1→0→2→0→3→0→4 puis courent jusqu'à l'arrivée.
- Durée : on effectue 3 manches pour désigner l'équipe gagnante (1 point par manche)
Règle : **on change d'adversaire à chaque manche.**
- Critères de réalisation: je rebondis **dans** les carrés, pieds joints, genoux fléchis. Je cours droit, regard vers l'arrivée. Je ne ralentis pas avant l'arrivée.

