

# ATHLETISME CYCLE 2

**Date** : Mercredi 4 juin (10h-15h30)

**Lieux** : Stade Léo Lagrange (Nevers)

**Forme** : Rencontre d'aboutissement

**Public** : Cycle 2

À l'USEP, l'athlé ça se **vie** !



## Déroulement de la rencontre

### Horaires de la rencontre :

- 10h Arrivée des bus, temps d'accueil
- 10h15-10h30 : La cérémonie d'ouverture se fera sous la forme d'un défilé. Vous pouvez prévoir votre totem et un drapeau ou une banderole ou une affiche avec le nom de l'école.
- 10h30-12h30 : 4 ateliers de 30 minutes
- 12h30-13h30 : Pique-nique responsable
- 13h30 : Reprise des ateliers. 3 ateliers de 30 minutes.
- 15h00 : Fin des activités, rangement, clôture de la rencontre
- 15h30 : Départ des bus.

## Participants

Nom de l'association	Enseignant(e)s	CP	CE1	CE2	ULIS	Acc
<b>AJEM</b>	M. Martin Douyat Mmes Dumortier, Marchand, Lebref, Pétillet	18	19	25		10
<b>Ecole André Malraux</b>	Céline Perrault	16				4
<b>AS Garchizy</b>	Laurianne MORAWSKI	7	6	7		4
<b>Les Saules</b>	Emilie Roche	5				1
<b>École des Saules</b>	Marion Monier		2	12		2
<b>Usep Les Saules</b>	Anne Reullon	5	7	0	0	1
<b>Mouesse élémentaire</b>	Myriam Yousfi			2		
<b>Ecole guynemer</b>	Tiffany JACQUET		14			1
<b>AS Lucie Aubrac</b>	DUMONT et BORIAS	18				4
<b>Lucie Aubrac</b>	Depasse Fatima Inès Miné		27			3
			190			

## Répartition des adultes

Responsables de site : Tiffany Jacquet, Luc Dantel, Marion Monier

Tous les ateliers seront dédoublés. Chaque animateur doit prévoir le matériel pour la mise en place d'un atelier complet.

Ateliers	Animateurs	Matériel à prévoir par les animateurs
<b>Par-dessus les nuages</b>	Laurianne MORAWSKI Fatima Depasse	Vortex – javelots – balles lestées
<b>Lancer en rotation</b>	Emilie Roche Josselin Martin-Douyat	Anneaux (pas trop légers) Les jeux de bolas seront fournis par les responsables de site.
<b>La croix déroulée</b>	Inès Miné Caroline Dumortier	Ces ateliers seront installés par les responsables de site.
<b>Découverte perche</b>	Anne Reullon Stéphanie Marchand	
<b>La course de Peter Pan</b>	Myriam Yousfi Claire Lebref	Haies - petits obstacles - bandes de marquage – lattes - cônes
<b>Biathlon</b>	Maud Dumont Céline Perrault	Cerceaux – quilles – cônes – balles - caisses
<b>Débat</b>	Mélanie Borias Adeline Pétillot	Le matériel sera fourni.

### Accompagnateurs

Les accompagnateurs suivront un groupe d'élèves. Ils seront munis d'une feuille de route avec l'enchaînement des ateliers et le plan du site.

G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7
Marzy Malraux Les Saules Lucie Aubrac	Marzy Marzy Malraux Les Saules	Marzy Malraux Guynemer Lucie Aubrac	Marzy Garchizy Lucie Aubrac	Marzy Marzy Garchizy Lucie Aubrac	Marzy Garchizy Les Saules Lucie Aubrac	Marzy Marzy Lucie Aubrac

## Répartition des enfants

La répartition dans les groupes devra être faite au sein de chaque association avant la rencontre suivant le tableau ci-dessous.

**Il faut impérativement que les enfants aient leur numéro de groupe inscrit sur la main.**

Nom de l'association	G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	
AJEM	9	8	9	8	9	9	10	62
Ecole André Malraux	5	5	6					16
AS Garchizy	3	4		3	3	3	4	20
Les Saules CP	5							5
École des Saules CE1 CE2				2	4	4	4	14
Usep Les Saules CP CE1		5		4	3			12
Mouesse élémentaire							2	2
Ecole guynemer			4	4	3	3		14
AS Lucie Aubrac CP	5	5	8					18
Lucie Aubrac CE1				6	6	8	7	27
<b>Total</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>190</b>
<b>Niveau(x)</b>	CP CE1	CP CE1	CP CE1	CE1	CE1 CE2	CE1 CE2	CE1 CE2	

**S'il vous manque des élèves par rapport aux prévisions, merci de ne pas supprimer un groupe entier mais d'enlever 1 élève par groupe pour ne pas trop déséquilibrer les différents groupes.**

# Description des ateliers de la rencontre

## 6 ateliers de pratique sportive

### Projeter :

- Un atelier d'aboutissement à préparer : Par-dessus les nuages

Après une phase d'entraînement (10 minutes), un défi par équipe sera mis en place (des fiches de marque seront fournies)

**ENFANT**

**BUT :**  
je lance avec précision.

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

**CRITÈRE DE VALIDATION :**  
mon projectile doit passer au-dessus de l'élastique (variation de l'angle d'envol du projectile).

**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.

- Une situation de découverte de lancer en rotation ;

Cette situation sera complétée avec une découverte du lancer de bolas.

**ENFANT**

**BUT :**  
je lance avec précision.

**CRITÈRE DE RÉALISATION :**  
mes pieds restent de chaque côté de la latte (recherche d'un mouvement de torsion du corps).

**CRITÈRE DE VALIDATION :**  
mon projectile ne doit pas toucher le sol avant la cible.

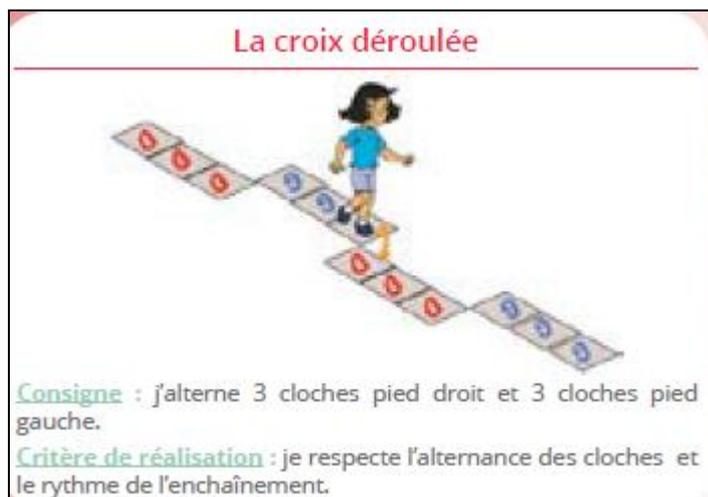
**APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :**

- 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.

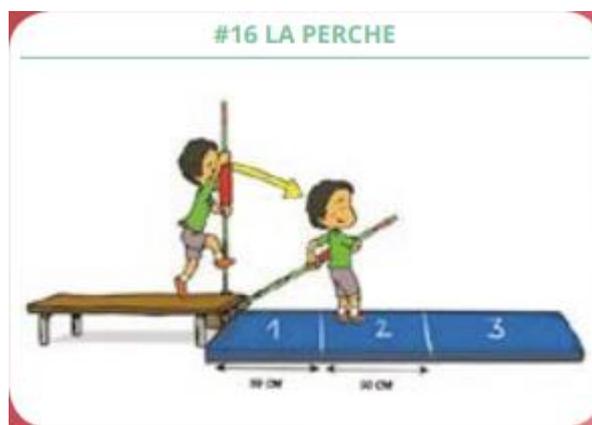
## Se projeter :

- Un atelier d'aboutissement à préparer : La croix déroulée.

**Cet atelier sera enrichi par les défis récrés : la croix, le soleil et d'autres situations similaires.**



- Une situation de découverte de saut à la perche (une proposition de déroulement de l'atelier sera envoyé aux animateurs en charge de cet atelier)

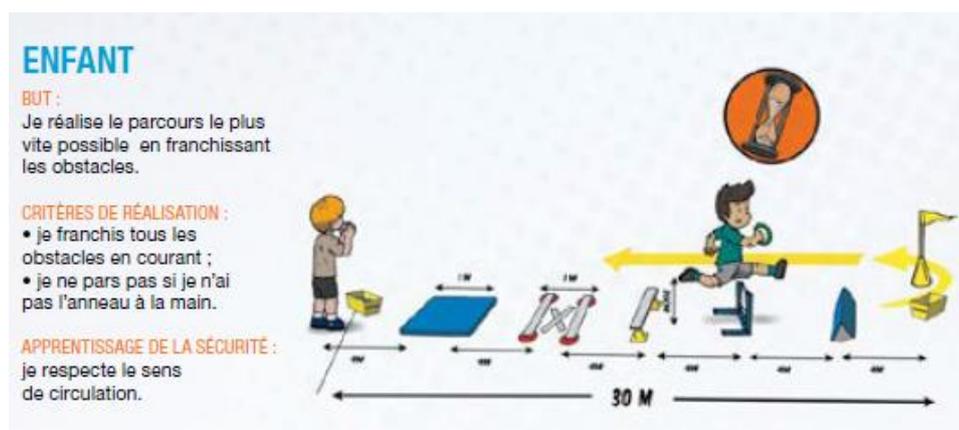


## Se déplacer :

- Un atelier d'aboutissement à préparer : La course de Peter Pan

**Après une phase d'entraînement (10 minutes), une course de relais par équipe sera mise en place.**

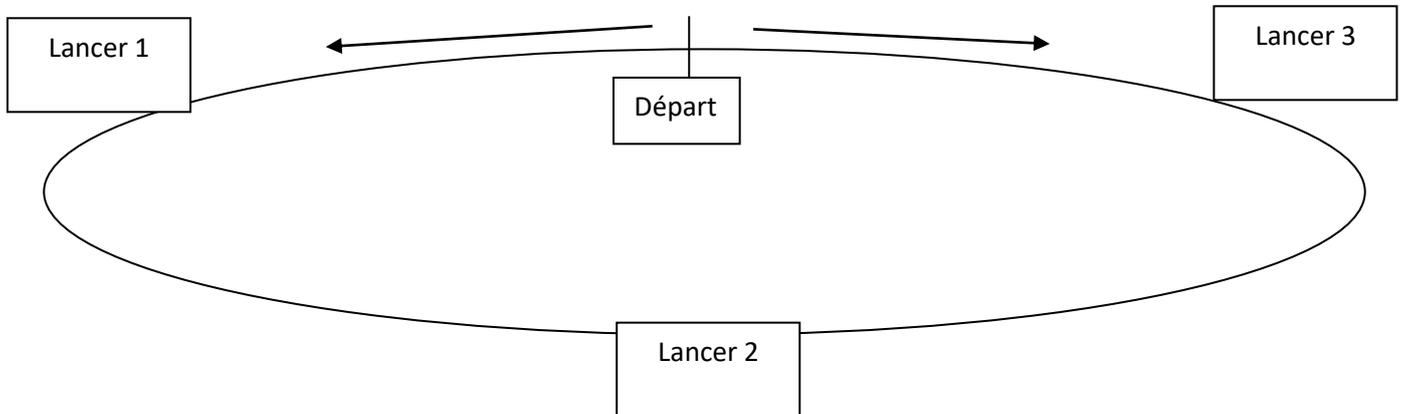
Les animateurs pourront faire varier les positions de départ (accroupi, assis au sol, dos à la piste...) ainsi que les signaux de départ (sonore, visuel)



– Biathlon : course + lancer de précision

Le groupe sera divisé en 2 groupes qui courront chacun leur tour durant 10 minutes. Les enfants seront par 2 et l'enfant qui ne court pas devra compter les tours de son binôme.

Le parcours sera composé d'une boucle et de 3 aires de lancer.



Chaque demi-groupe sera à nouveau divisé en 2 sous-groupes. 1 sous-groupe partira dans un sens, l'autre dans l'autre sens.

Sur chaque aire de lancer, les enfants devront toucher la cible avant de pouvoir reprendre le parcours.

### **1 atelier de réflexion**

Cet atelier de réflexion portera sur l'équilibre alimentaire.

Pour préparer cet atelier, il serait très apprécié que vous visionniez avec vos élèves les vidéos ci-dessous :

[Un repas équilibré : bien manger, oui mais comment ? - YouTube](#)  
[Les familles d'aliments CP - CE1 - CE2 - Cycle 2 - Questionner le monde](#)

Vous trouverez page suivante le déroulement de l'atelier.

# Atelier : « Mon pique-nique équilibré de sportif »

## Objectifs :

- Identifier les aliments nécessaires à un repas équilibré
- Relier alimentation et activité physique.
- Savoir composer un pique-nique équilibré.
- Favoriser l'échange et la coopération

## Matériel :

- Images pour chaque famille d'aliment et Affiche "La pyramide alimentaire" + assiette avec quantité spécifique pour chaque famille aliment
- Images cartonnées représentant des aliments de pique-nique (sandwichs, fruits, barres de céréales, chips, eau, soda, compotes, fromages, légumes à croquer...).
- Sacs à pique-nique vierges cartonnés
- Étiquettes « bon choix », « à limiter »

## Déroulement (30 minutes)

### **Introduction (5 min)**

- Accueil des enfants en cercle.
- Brève explication : « Pour être en forme comme un sportif, il faut bien bouger et bien manger. Mais c'est quoi *bien manger* ? »
- Les enfants présentent les **familles d'aliments** avec quelques exemples visuels (fruits, féculents, etc.) mis à leur disposition
- Rappeler ce qu'est un repas équilibré : constitué de chaque famille d'aliment avec quantité spécifique (1/2 assiette fruits et légumes, ¼ protéine, ¼ féculent, 1 produit laitier, de l'eau)

### **Jeu n°1 : Le bon choix pique-nique (10 min)**

- Les enfants sont par équipe de 4. Chaque équipe pioche une carte-aliment
- Les enfants courent déposer leur carte dans la bonne catégorie : **Bon choix pour un pique-nique sportif / À limiter**
- Discussion rapide après le passage de chaque équipe :
  - Pourquoi une barre de chocolat ce n'est pas le top ?
  - Pourquoi l'eau est-elle meilleure que le soda ?

### **Jeu n°2 : Compose ton pique-nique équilibré (10 min)**

- Par petits groupes, les enfants créent leur propre sac de pique-nique (avec 5-6 éléments max) à partir des images d'aliments.
- Chaque groupe présente son pique-nique.
- On valide collectivement : Est-ce équilibré ? Est-ce bon pour l'effort ?

### **Conclusion (5 min)**

- Synthèse : Que doit contenir un pique-nique équilibré pour un sportif ?
- Questions rapides à main levée (en fonction du temps)
  - « Vrai ou faux : il faut toujours une boisson sucrée dans un pique-nique ? »
  - « Peut-on mettre des légumes dans un pique-nique ? »

Si tu temps est disponible, on peut également réfléchir à la gestion des déchets lors du pique-nique