

ATHLETISME CYCLE 2

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

Lieux : Stade de Varzy

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
Claude Tillier Jules Renard	Mmes KEMPF, DEBAS, MARTIN et PECHERY	10	11	11	5
Amicale FRANC NOHAIN	BRUNEL OTTINA DUCREUX FERTIG	13	13		
Raveau	Marie-Pierre Meunier	0	4	5	0
au fil du nohain	Mme Gacon		3	6	0
Au fil du canal Montreuillon	Emilie Vega	6	4	0	0
Parigny les Vaux	Aurélie SEPTIER et Véronique MARIDET	13	7	7	
La Sportaillerie	Félicie LOISEAU				5
AS USEP Varzy	Noémie FEOUGIER, Audrey ROBERT, Mathilde NESLIAS	11	7	7	0
			148		

Répartition des adultes

Responsables de site : Elie ODOUARD

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
Par-dessus les nuages	Mathilde Kempf, Angéline Fertig et Audrey Robert	Vortex – javelots – balles lestées
Lancer en rotation	Amandine Debas, Marie-Pierre Meunier	Anneaux (pas trop légers) Les jeux de bolas seront fournis par les responsables de site.
La croix déroulée	Oriane Martin et Annick Ottina	Ces ateliers seront installés par les responsables de site.
Découverte perche	Aurélie Septier et Juliette Ducreux	
La course de Peter Pan	Céline Péchery et Véronique Maridet	Haies - petits obstacles - bandes de marquage – lattes - cônes
Biathlon	Amandine Brunel, Emilie Vega et Noémie Feougier	Cerceaux – quilles – cônes – balles - caisses
Débat	Mathilde Neslias et Stéphanie Gacon	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
Clamecy Montreuillon Varzy	Cosne Parigny	Clamecy Sully	Cosne Parigny	Clamecy Raveau	Cosne Sully	Clamecy Sully

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
Clamecy Claude Tillier	5	5	6	5	5	5	6
Amicale FRANC NOHAIN	4	4	3	4	4	4	3
Raveau			4		3		2
au fil du nohain			3			3	3
Au fil du canal Montreuilon	3	3		4			
Parigny les Vaux	4	4	5	3	4	4	3
La Sportaillerie							5
AS USEP Varzy	5	5		5	5	5	
Total	21	21	21	21	21	21	22
Niveau(x)	CP	CP	CP CE1	CP 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.

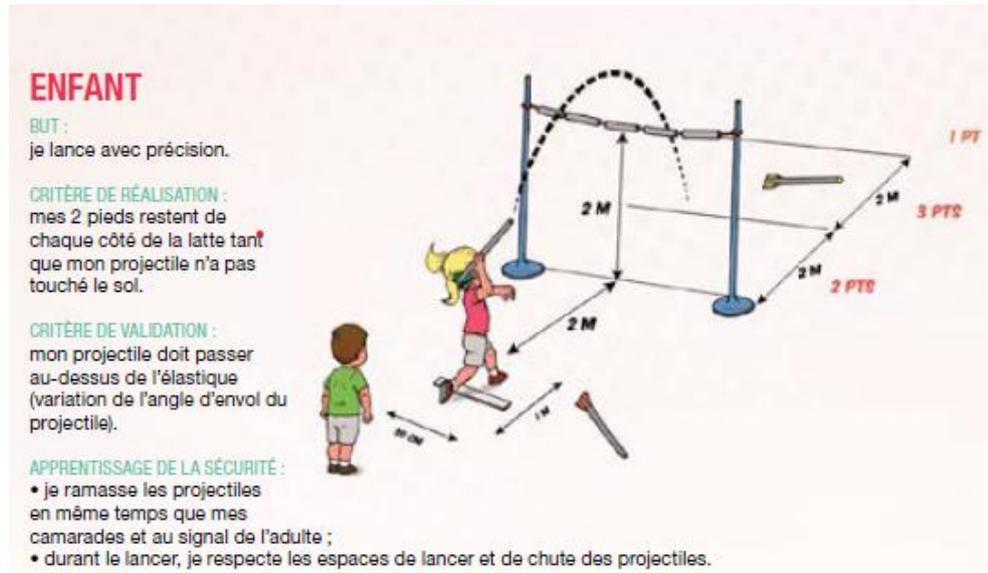
Description des ateliers de la rencontre

6 ateliers de pratique sportive

Projeter :

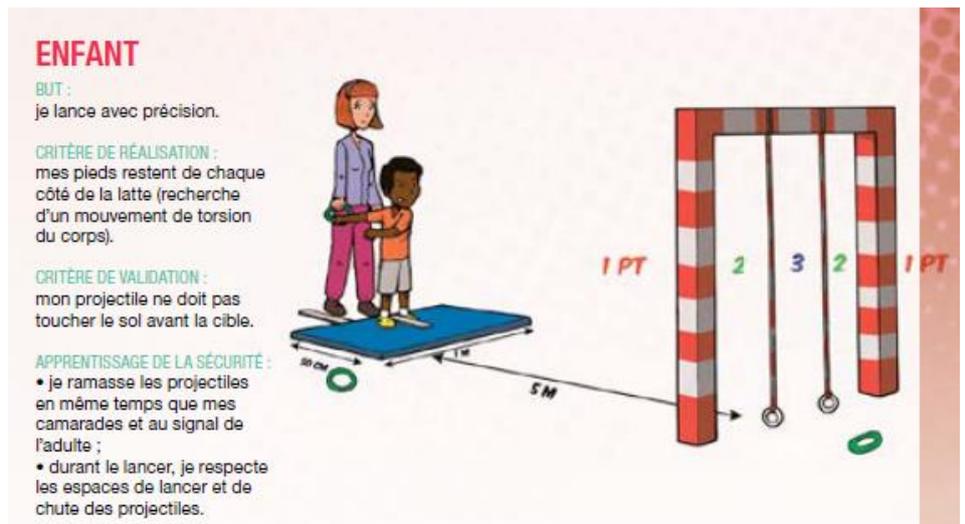
- Un atelier d'aboutissement à préparer : Par-dessus les nuages

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



- Une situation de découverte de lancer en rotation ;

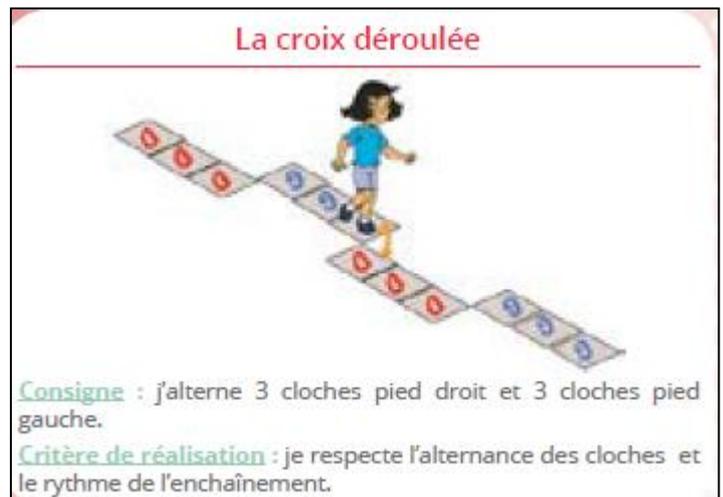
Cette situation sera complétée avec une découverte du lancer de bolas.



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)

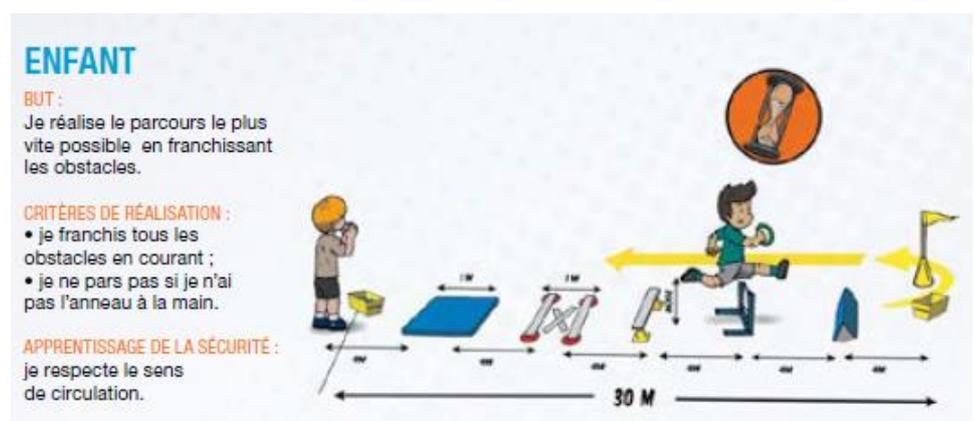


Se déplacer :

- 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.

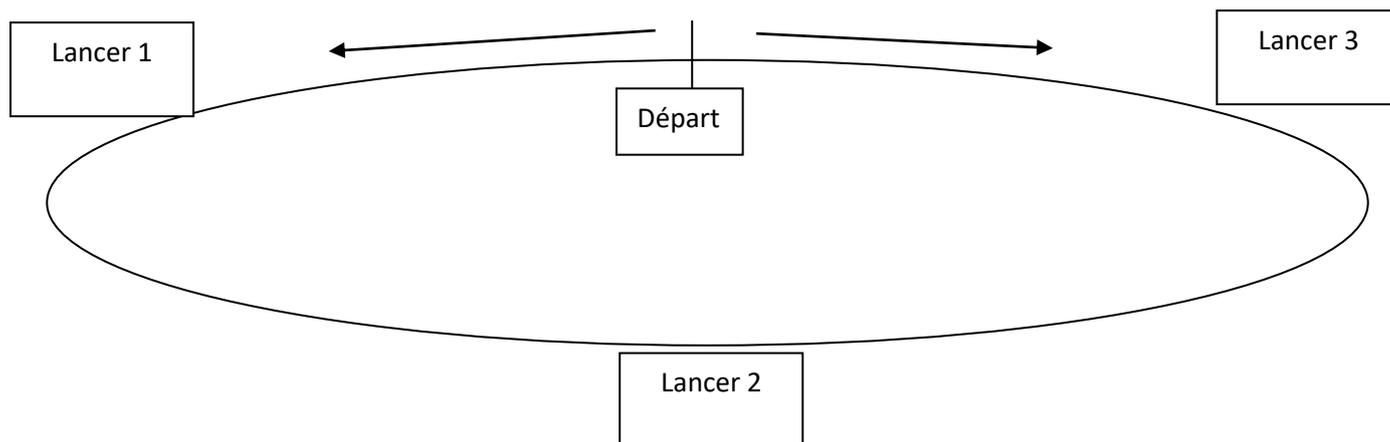
Les animateurs pourront faire varier les positions de départ (accroupi, assis au sol, dos à la piste...) ainsi que les signaux de départ (sonore, visuel)



– 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.