

# ATHLETISME CYCLE 3

**Date** : Mercredi 21 mai (10h-15h)

**Lieux** : Centre Fresneau (St Léger des Vignes)

**Forme** : Rencontre d'aboutissement

**Public** : Cycle 3

À l'USEP, l'athlé ça se **vie** !



# Déroulement de la rencontre

## Horaires de la rencontre :

10h : arrivée des bus

10h30 : cérémonie d'ouverture :

La cérémonie d'ouverture se fera sous la forme d'un défilé. Vous pouvez prévoir votre totem et un drapeau ou une banderole ou tout simplement une affiche avec le nom de l'école.

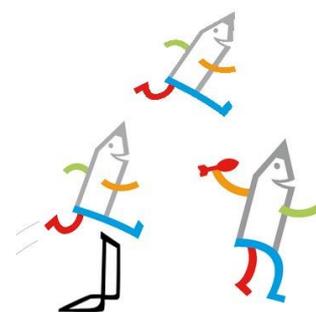
10h45 : début des activités : 3 ateliers de 30 minutes

12h15 : pique-nique

13h15 : reprise des activités : 3 ateliers de 30 minutes

14h45 : fin des activités, clôture de la rencontre

15h15 : départ des bus



## Ateliers de la rencontre

6 ateliers de 30 minutes :

- Lancer de vortex : prévoir un temps d'échauffement sous la forme de passe par 3 puis quelques lancers d'essai avant de réaliser les défis.
- Lancer de médecine ball (1kg) : l'atelier sera constitué du jeu pousse-pousse grenouille vers le haut (cf envoi 1) puis les défis.
- Les foulées bondissantes + découverte de la perche (une proposition de déroulement sera envoyé aux responsables de l'atelier)
- Saut en longueur : l'échauffement se déroulera sous la forme d'un chasse plot suivi des défis.
- La course de haies : les animateurs des ateliers feront varier les positions de départ (accroupi, assis au sol, dos à la piste...) ainsi que les signaux de départ (sonore, visuel)
- Course de vitesse et relais

Chaque atelier se fera sous la forme de défis entre 2 équipes (rouge/bleue). Rendez-vous page 4 de ce document pour l'organisation de ces défis.

## 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 un dossard, un t-shirt ou un foulard de la couleur de leur groupe et leur numéro de groupe inscrit sur la main.**

Bleu 1 B1 1 adulte Cercy	Bleu 2 B2 1 adulte Chantenay	Bleu 3 B3 1 adulte Livry St Pierre	Bleu 4 B4 1 adulte La Fermeté	Bleu 5 B5 1 adulte Livry St Pierre + 1 adulte St Honoré	Bleu 6 B6 1 adulte Montsauche
Cercy 3 Château 4 Montsauche 3 Sauvigny 4	Cercy 3 Chantenay 3 Livry St Pierre 4 Sauvigny 4	Cercy 3 Chantenay 3 Livry St Pierre 4 Sauvigny 4	Chantenay 4 La Fermeté 3 Rouy 3 St Léger 4	Chantenay 4 Livry St Pierre 4 St Léger 3 St Honoré 3	Cercy 3 Château 3 Montsauche 4 Sardy 4

Rouge 1 R1 1 adulte Cercy	Rouge 2 R2 1 adulte Rouy	Rouge 3 R3 1 adulte Montsauche + 1 adulte Sauvigny	Rouge 4 R4 1 adulte Livry St Pierre	Rouge 5 R5 1 adulte Chantenay	Rouge 6 R6 1 adulte Fleury
Cercy 3 Chantenay 4 Livry St Pierre 4 Sardy 3	Cercy 4 La Fermeté 4 Montsauche 3 Rouy 3	Cercy 3 Château 4 Montsauche 3 Sauvigny 4	Cercy 2 Livry St Pierre 5 St Léger 4 St Honoré 4	Chantenay 4 Livry St Pierre 3 Sardy 3 St Léger 4	Fleury 4 Livry St Pierre 4 Sardy 3 St Honoré 3

**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.**

## Matériel

Le responsable de site vous contactera pour faire le point sur le matériel. Merci de prévoir un sifflet et une trousse de secours.

## Atelier – défi

**Tout au long de la journée, les bleus seront opposés aux rouges.**

**Pour chaque atelier, 1 équipe (exemple Rouge 1) défie une autre équipe (exemple Bleu 5)**

Un membre de l'équipe R1 défie un membre de l'équipe B5. On compare les performances.

- 3 points pour l'enfant qui réalise la meilleure performance
- 2 points en cas d'égalité
- 1 point pour celui qui a la moins bonne performance

Les points sont notés à chaque défi sur la feuille de marque (cf page 6) Les défis durent sur toute la durée de l'atelier ce qui signifie qu'un enfant peut faire plusieurs fois l'épreuve (contre un adversaire différent) Les animateurs veilleront à ce que les enfants réalisent à peu près le même nombre de défis.

A la fin de l'atelier, on compte les points de chaque équipe. L'équipe gagnante récupère 3 bouchons, l'équipe qui a le moins de points récupère 1 bouchon. En cas d'égalité, les 2 équipes obtiennent 2 bouchons. Chaque équipe va déposer ses bouchons dans le seau de sa couleur.

A la fin de la rencontre, on comptabilise le nombre de bouchons collectés pour chaque équipe couleur. Les résultats seront annoncés à la fin de la rencontre.

La seule activité pour laquelle les défis ne seront pas organisés sera la découverte de la perche.

## Rotations

Les adultes accompagnateurs disposeront d'une feuille de route (cf ci-dessous), d'une feuille de marque (cf p6) et d'un plan du site (cf p8) avec localisation des ateliers pour leur permettre de guider le groupe dont ils ont la responsabilité.

<b>FEUILLE DE ROUTE</b>	
<b>Groupe Rouge 4 (R4)</b> Responsable : 1 adulte Livry St Pierre	
Nombre d'enfants par école : Cercy 2 - Livry St Pierre 5 - St Léger 4 - St Honoré 4	
10h45-11h15	Lancer de vortex
11h15-11h45	Les foulées bondissantes + découverte de la perche
11h45-12h15	La course de haies
13h15-13h45	Lancer de médecine ball
13h45-14h15	Saut en longueur
14h15-14h45	Course de vitesse et relais
14h45	Fin de la rencontre. Chaque enfant retourne avec son association.

Sur les ateliers de lancers : les accompagnateurs auront un rôle de marqueur. Ils placeront une coupelle pour marquer la performance du 1er lanceur.

## FEUILLE DE MARQUE

	Point équipe BLEU	Point équipe ROUGE
10h45-11h15		
11h15-11h45		
11h45-12h15		
13h15-13h45		
13h45-14h15		
14h15-14h45		

## Responsable du site: Anne Waeckerlé

### Répartition des animateurs sur les ateliers

Pour chaque atelier, il y aura 2 zones d'activités.

Ateliers	Animateurs enseignants
Lancer de vortex	BERNARD Hélène Anne Mielcarek
Les foulées bondissantes + découverte de la perche	Verne Christophe Loïc Vacher Emilie Sourti
La course de haies	Lancien Clémence Estelle Boscardin
Lancer de médecine ball	Canonge Jade Belin Maxence Sonny Teixeira
Saut en longueur	Eric Grandjean Sophie Catherine Laure Hadrot
Course de vitesse et relais	Pauline Lucas Mathilde Légaré J-F. Marsande

A l'arrivée des 2 groupes de couleur, les groupes sont partagés équitablement sur les 2 zones d'activité.

Exemple : pour l'atelier Lancer de vortex, 1 groupe rouge et 1 groupe bleu arrivent sur l'atelier. Hélène Bernard et Anne Mielcarek gardent chacune une moitié du groupe bleu et une moitié du groupe rouge. Elles font s'affronter les 2 équipes. A la fin de l'atelier, les groupes de couleur se reforment pour changer d'atelier (en suivant la feuille de route)

## Plan du site

