



# Athlétisme

## Cycle 2

À l'USEP, l'athlé ça se vie !

Dates : Mercredi 4 juin 2025 de 10h à 15h30

Lieux : Stades d'athlétisme

Forme : Rencontre d'aboutissement

Public : Cycle 2





# La rencontre



**La rencontre sera composée de 7 ateliers : 6 ateliers d'activités physiques et sportives et 1 atelier de débat associatif.**

## **Organisation générale**

- 10h Arrivée des bus, temps d'accueil.

- 10h15 - 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 (vos affiches breakdance par exemple !)

- 10h30-12h30 : 4 ateliers de 30 minutes

- 12h30-13h30 : Pique-nique

- 13h30 : Reprise des ateliers. 3 ateliers de 30 minutes.

- 15h00 : Fin des activités, rangement.

- 15h00 : Cérémonie de clôture.

- 15h30 : Départ des bus.

# Inscriptions

Pour vous inscrire, merci de compléter le formulaire en ligne :

**[Je m'inscris à la rencontre](#)**

Merci de vous inscrire avant le 9 mai.

# Les ateliers

Un atelier de réflexion aura lieu le jour de la rencontre sur le thème de l'alimentation, de l'équilibre alimentaire.

Les règles des échanges seront affichées lors de la rencontre et rappelées au début de l'atelier :

## LES RÈGLES DU DÉBAT

Chacun a droit à la parole.

Toute parole doit être argumentée.

Interdiction de se moquer d'autrui.

Priorité de parole à celui qui n'a jamais parlé.

# À l'USEP, l'athlé ça se vie !

Pour préparer la rencontre, vous devez utiliser le document anim'athlé disponible en suivant le lien :

[Document pédagogique animathlé](#)

Vous y trouverez des situations d'apprentissage pour préparer les ateliers Par-dessus les nuages et La course de Peter Pan

### Projeter :

- Un atelier d'aboutissement à préparer : Par-dessus les nuages (page 5)

- Une situation de découverte de lancer en rotation

### Se projeter :

- Un atelier d'aboutissement à préparer : La croix déroulée (page 6 et 7)
- Une situation de découverte de saut à la perche

### Se déplacer :

- Un atelier d'aboutissement à préparer : La course de Peter Pan (page 8)
- Une situation de découverte d'une activité enchaînée (course et lancer à bras cassé)

**ÉDUCATEUR**

**OBJECTIF :** produire une trajectoire en cloche pour un lancer précis.

**PAR-DESSUS LES NUAGES****SITUATION****MATÉRIEL :**

3 fusées en mousse, 1 latte, 2 poteaux, 1 élastique avec des manchons blancs, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles, des tickets.

**DESCRIPTIF :**

l'enfant se place de profil sur le support, à cheval sur la latte, pied gauche devant pour un droitier, puis effectue un lancer bras cassé. Il lance la fusée par-dessus l'élastique pour atteindre la cible. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

**ENFANT****BUT :**

je lance avec précision.

**CRITÈRE DE RÉALISATION :**

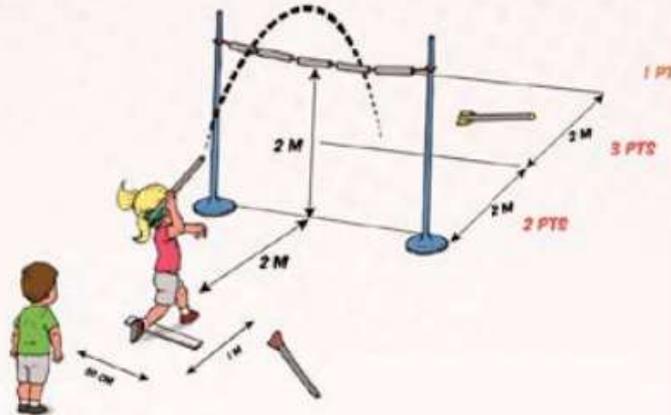
mes 2 pieds restent de chaque côté de la latte tant que mon projectile n'a pas touché le sol.

**CRITÈRE DE VALIDATION :**

mon projectile doit passer au-dessus de l'élastique (variation de l'angle d'envoi 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.

**CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE**

**PERFORMANCE :** la zone-cible que j'atteins.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** 1 point est égal à un ticket-unité.

**RÉSULTAT :** chaque enfant retient son meilleur score ;

à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

**ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS**

**Éléments obligés :** lancer de fusées ; distance support du lanceur / zone de chute ; position de départ et consignes de lancer ; les 3 lancers sont consécutifs.



## La croix déroulée

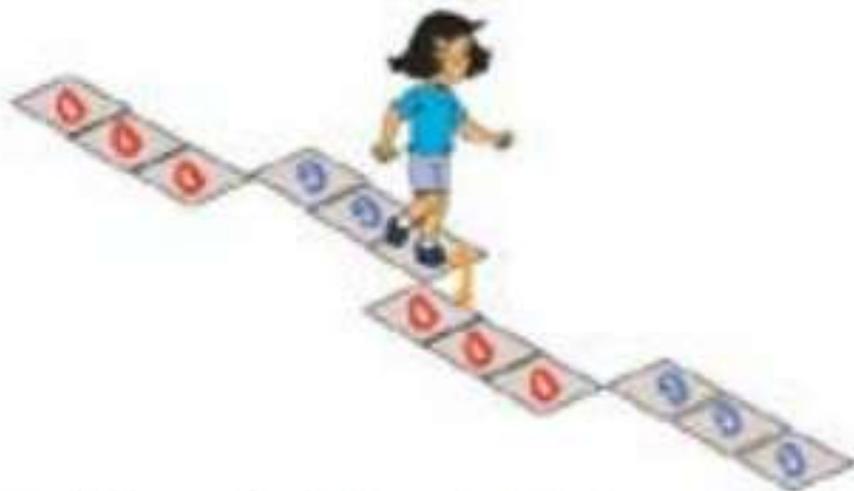
Objectif : rebondir à 1 pied (cloche-pied) en alternant les pieds d'appui

Matériel : tracés au sol ou dalles 30 x 30 anti-dérapantes

Critère de réussite : effectuer le parcours le plus rapidement possible en respectant la consigne

La situation de rencontre sera la suivante :

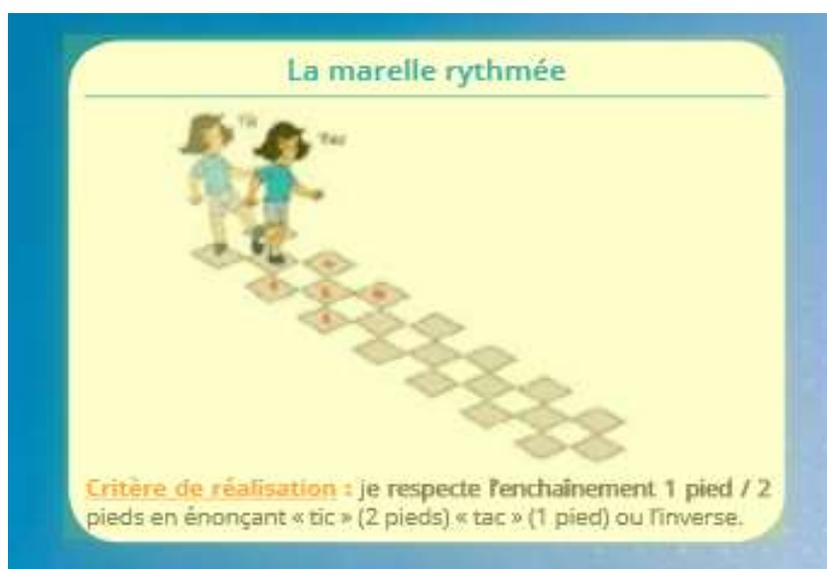
### La croix déroulée



Consigne : j'alterne 3 cloches pied droit et 3 cloches pied gauche.

Critère de réalisation : je respecte l'alternance des cloches et le rythme de l'enchaînement.

La progression de l'apprentissage peut s'organiser à partir des situations suivantes :



Critère de réalisation : je respecte l'enchaînement 1 pied / 2 pieds en énonçant « tic » (2 pieds) « tac » (1 pied) ou l'inverse.

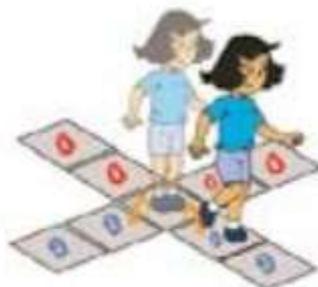
### La croix cloche



**Consigne :** je réalise l'enchaînement sur un puis sur l'autre pied.

**Critère de réalisation :** je respecte le rythme de l'enchaînement.

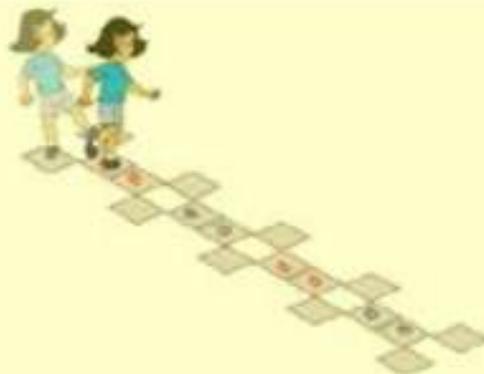
### La grande croix



**Consigne :** départ au centre sur 2 pieds, j'enchaîne 2 cloches pied G en avant (le retour au centre se fait de la même façon) puis sur le côté droit, 2 cloches pied D en arrière puis sur le côté gauche.

**Critère de réalisation :** je respecte le rythme de l'enchaînement.

### La marelle cloche pied doublé



**Critère de réalisation :** je respecte l'enchaînement 2 pieds écartés, G/G, 2 pieds écartés, D/D...

On demandera aux élèves de quitter le sol du regard pour progressivement regarder droit devant eux.

**ÉDUCATEUR**

OBJECTIF : courir vite.

**LA COURSE DE PETER PAN****SITUATION****MATÉRIEL :**

des plots, des lattes, des coupelles, un jalon, un tapis de dimensions 1 m x 50 cm, une mini-haie et une haie masquante (hauteur moyenne du genou des enfants), un anneau, un jeu de sabliers, des bouchons et deux récipients.

**DESCRIPTIF :**

le premier enfant prend un bouchon dans la réserve et l'anneau. Il franchit les obstacles à l'aller, dépose le bouchon dans le récipient de son équipe, effectue le retour sans obstacle en courant, transmet l'anneau à l'enfant suivant et l'activité continue jusqu'au signal de fin.

**Durée du relais :** 30'' par enfant (Ex. pour 6 enfants :  $6 \times 30'' = 3$  minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

**ENFANT****BUT :**

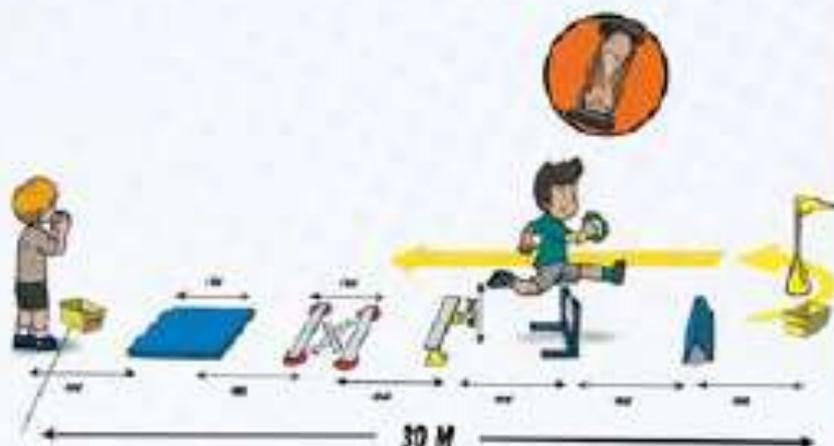
Je réalise le parcours le plus vite possible en franchissant les obstacles.

**CRITÈRES DE RÉALISATION :**

- je franchis tous les obstacles en courant ;
- je ne pars pas si je n'ai pas l'anneau à la main.

**APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :**

je respecte le sens de circulation.

**CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE**

**PERFORMANCE :** le nombre de parcours que j'ai réalisés.

**MESURE DE LA PERFORMANCE :** un parcours (obstacles + retour) donne droit à un bouchon.

**RÉSULTAT :** à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais ; garder la meilleure performance.

**ADAPTATION AUX ENFANTS DÉCAPÉS****Éléments obligés :**

obstacles variés dans leur configuration (haut, long, masquant, non-masquant) et dont les distances inter-obstacles sont régulières.

