



Athlétisme USEP



ATHLETISME

Description :

- Equipes : ½ classe
- Piste d'athlétisme, aires de lancer, sautoirs en longueur
- Zone d'atelier technique et éducatif
- Durée des ateliers : 12 à 15 min
- Lieu : stade Raguin à Baume les Dames
- Matériel : vortex, coupelles, témoins, balles, chronos, perches, haies, bouchons, ...



But de la ½ journée : pratiquer l'athlétisme à travers différents ateliers éducatifs et techniques proposés.

Travail en classe avant la rencontre : Préparation des élèves à la pratique de l'athlétisme.

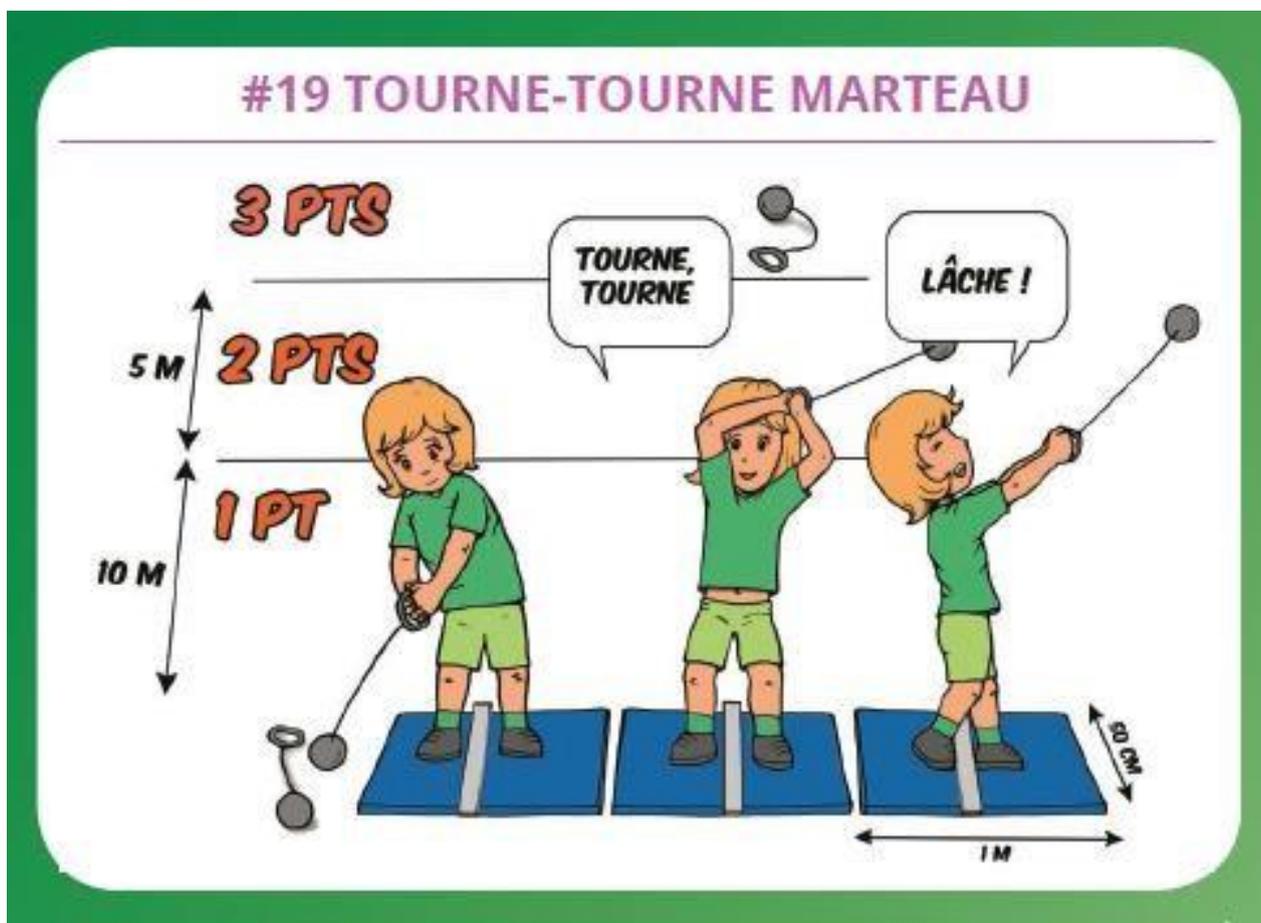
Pendant la rencontre : Ateliers athlétiques à réaliser par ½ classe.

DISPOSITION DES ATELIERS



ATELIER 1 : DECOUVERTE DU LANCER DE MARTEAU

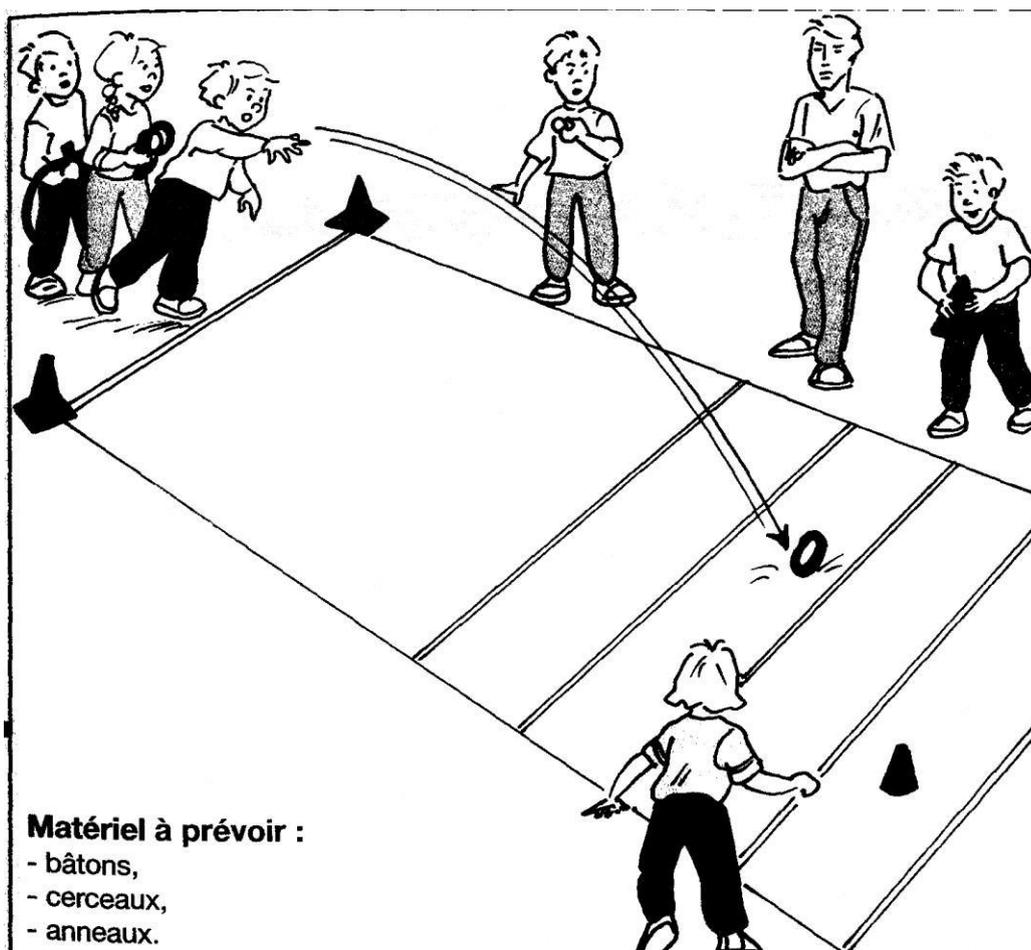
- Mettre chaque élève du groupe A devant une coupelle bleue et les élèves du groupe B derrière la ligne de sécurité rouge
- Réaliser les lancers en fonction des consignes données par le responsable de l'atelier
- On lance tous ensemble et on récupère le marteau ensuite pour le redonner aux élèves du groupe suivant.
- Interdiction de lancer les marteaux en direction de la ligne rouge
- 1^{ère} zone de 10 mètres, 2^{ème} zone de 5 m, 3^{ème} zone de 3 m



Matériel nécessaire : marteau éducatif, tapis, lattes, coupelles, ...

ATELIER 2 : DECOUVERTE DU LANCER DE DISQUE

- Mettre chaque élève du groupe A devant une coupelle bleue et les élèves du groupe B derrière la ligne de sécurité rouge
- Réaliser les lancers en fonction des consignes données par le responsable de l'atelier
- On lance tous ensemble et on récupère le disque ensuite pour le redonner aux élèves du groupe suivant.
- Interdiction de lancer les disques en direction de la ligne rouge
- 1^{ère} zone de 10 mètres, 2^{ème} zone de 5 m, 3^{ème} zone de 3 m



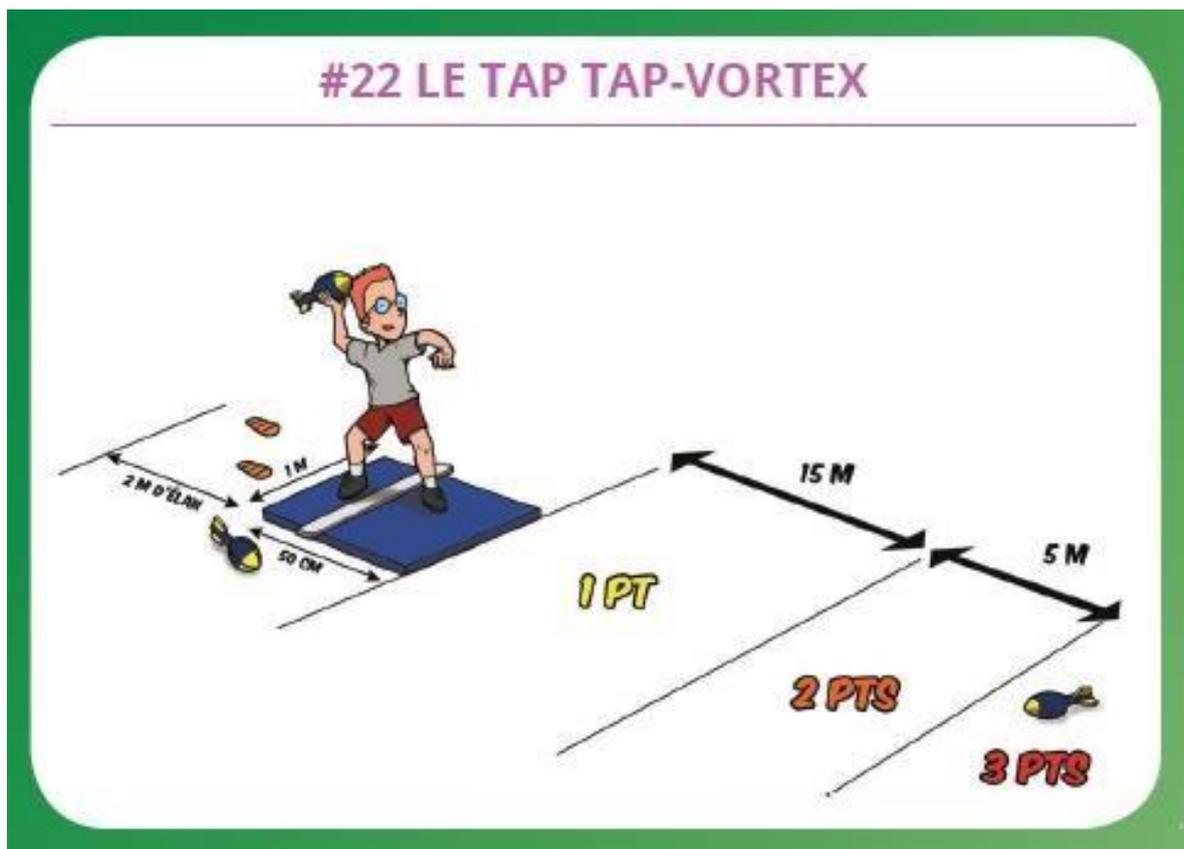
Matériel à prévoir :

- bâtons,
- cerceaux,
- anneaux.

Matériel nécessaire : disque éducatif, tapis, coupelles, ...

ATELIER 3 : LANCER DE VORTEX

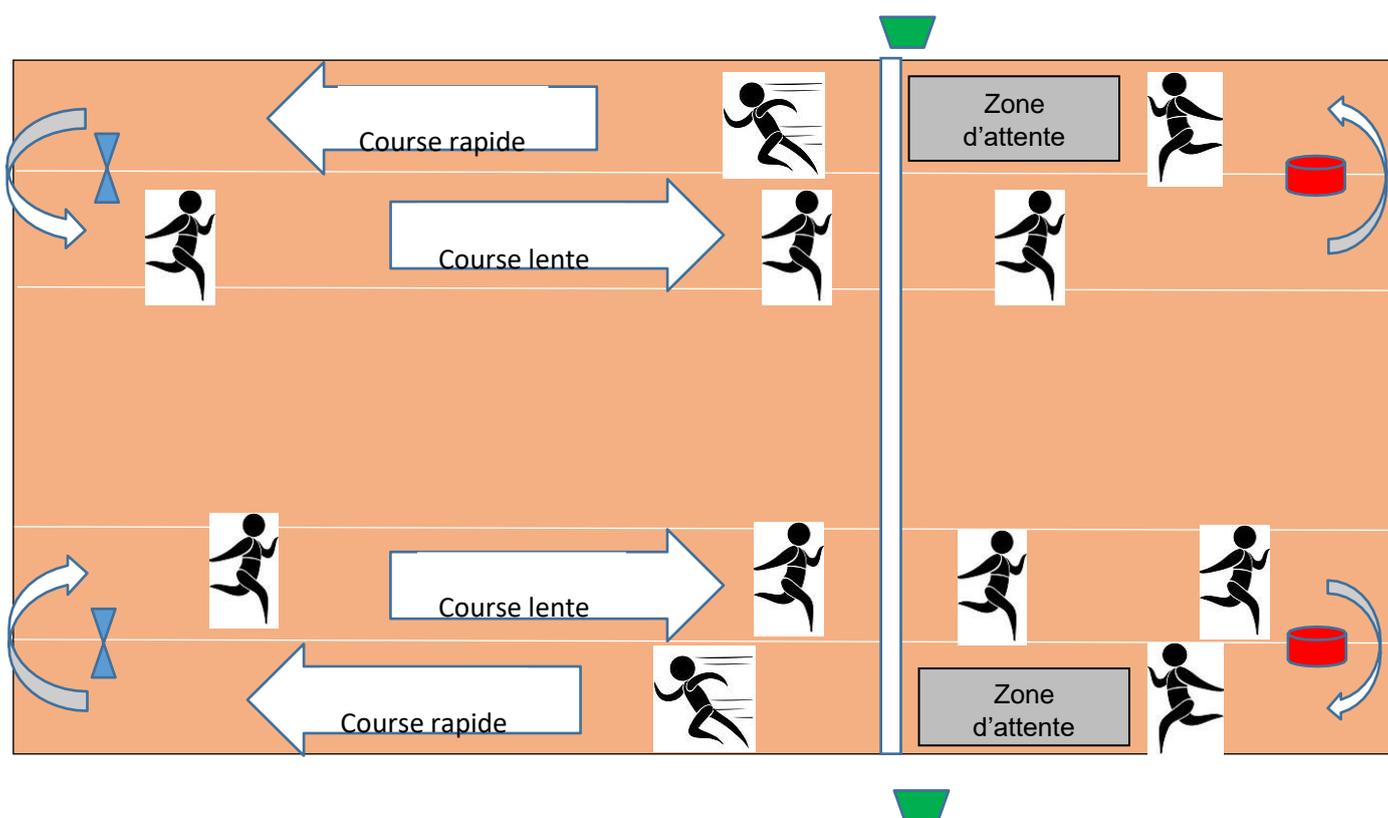
- Mettre chaque élève du groupe A dans la zone 1 et les élèves du groupe B dans la zone 2
- Réaliser les lancers en fonction des consignes données par le responsable de l'atelier
- On lance par vague de 2 ou 3 et on récupère les balles à la fin des lancers
- Interdiction de lancer les balles en direction de la ligne rouge



Matériel nécessaire : vortex ou balle lestée, tapis, lattes, coupelles, ...

ATELIER 4 : COURSE DE VITESSE 30 M (2 X 6 MIN)

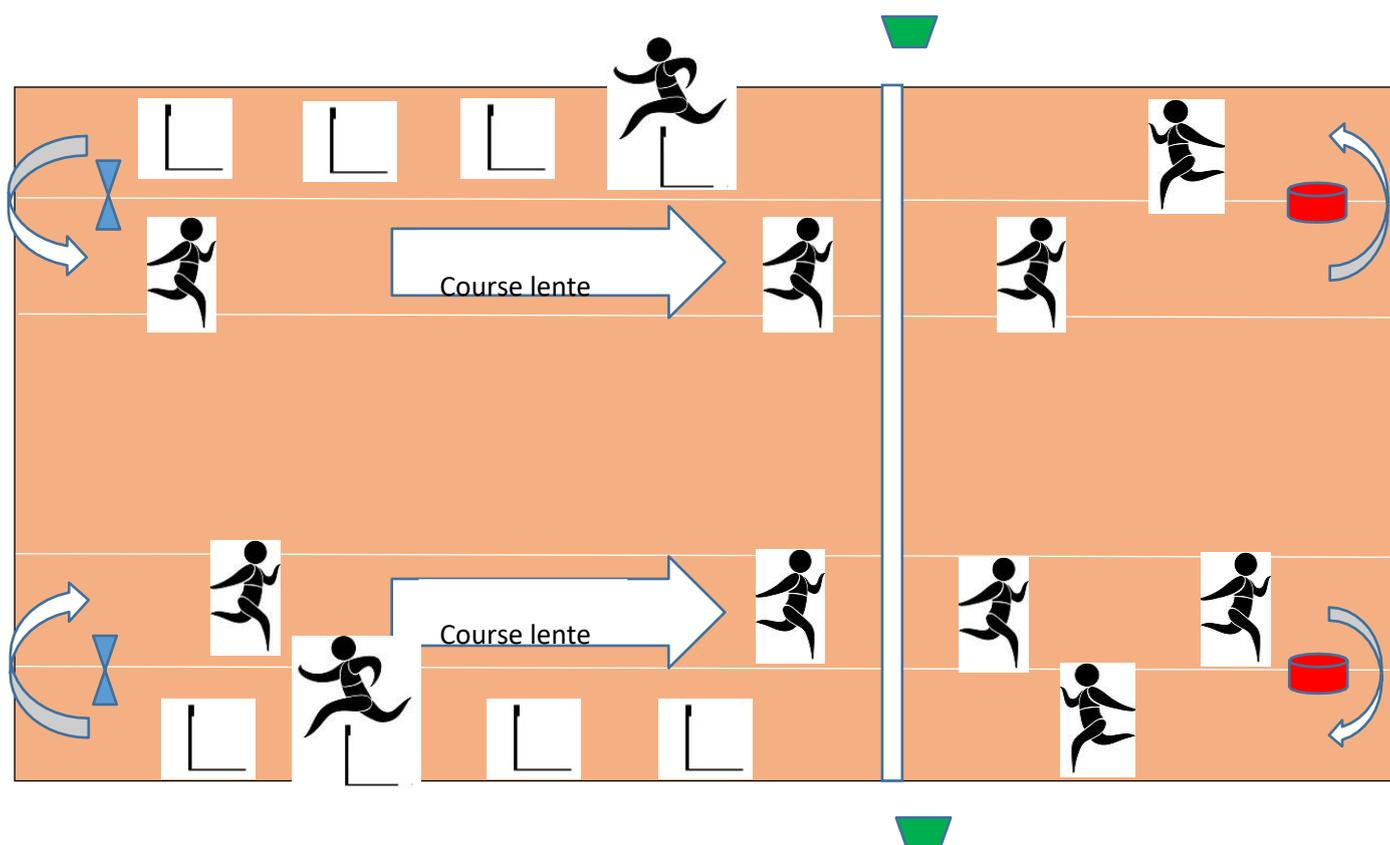
- Prendre un bouchon dans la caisse verte du départ. Au signal on part en course rapide sur 30 m puis on fait le tour du cône bleu et on revient en trottinant.
- Dès que le 1^{er} coureur a franchi le cône bleu, le deuxième peut partir avec son bouchon en main.
- Sur la ligne d'arrivée, on continue de trottiner pour passer derrière la caisse rouge et déposer son bouchon dedans avant de reprendre sa place dans la file d'attente.
- Bien marquer la différence entre la course rapide et la course lente.
- Pause de 2 min entre les 2 courses pour comptabiliser les bouchons gagnés.



Matériel nécessaire : cônes, caisses, bouchons ou élastiques, coupelles, chrono, témoins ...

ATELIER 5 : COURSE DE HAIES 30 M (2 X 6 MIN)

- Prendre un bouchon dans la caisse verte du départ. Au signal on part en course rapide sur 30 m puis on fait le tour du cône bleu et on revient en trottinant.
- Dès que le 1^{er} coureur a franchi le cône bleu, le deuxième peut partir avec son bouchon en main.
- Sur la ligne d'arrivée, on continue de trottiner pour passer derrière la caisse rouge et déposer son bouchon dedans avant de reprendre sa place dans la file d'attente.
- Bien marquer la différence entre la course rapide et la course lente.
- Pause de 2 min entre les 2 courses pour comptabiliser les bouchons gagnés.



Matériel nécessaire : cônes, caisses, bouchons ou élastiques, coupelles, haies, chrono, témoins...

ATELIER 6 : BONDISSEMENTS

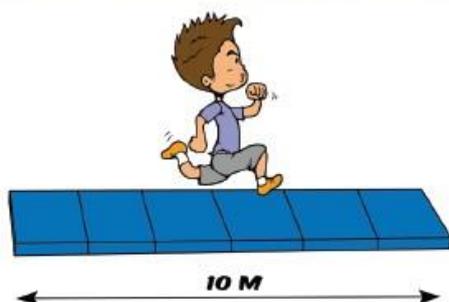
- Pour la situation 1 : Pour le bondissement en croix, faire un maximum de saut en croix pendant 20 secondes. On repasse à chaque fois par le centre de la croix.
- Pour la situation 2 : Chaque enfant partira pieds joints du départ et devra faire un maximum de pas pour parcourir les 10 mètres.

Situation 1

- Faire un maximum de saut en croix (départ au centre de la croix et sauter devant/milieu, derrière/milieu, gauche/milieu et droite/milieu)



La course du super géant



Consigne : je pars pieds joints et je fais les plus grands pas possible.

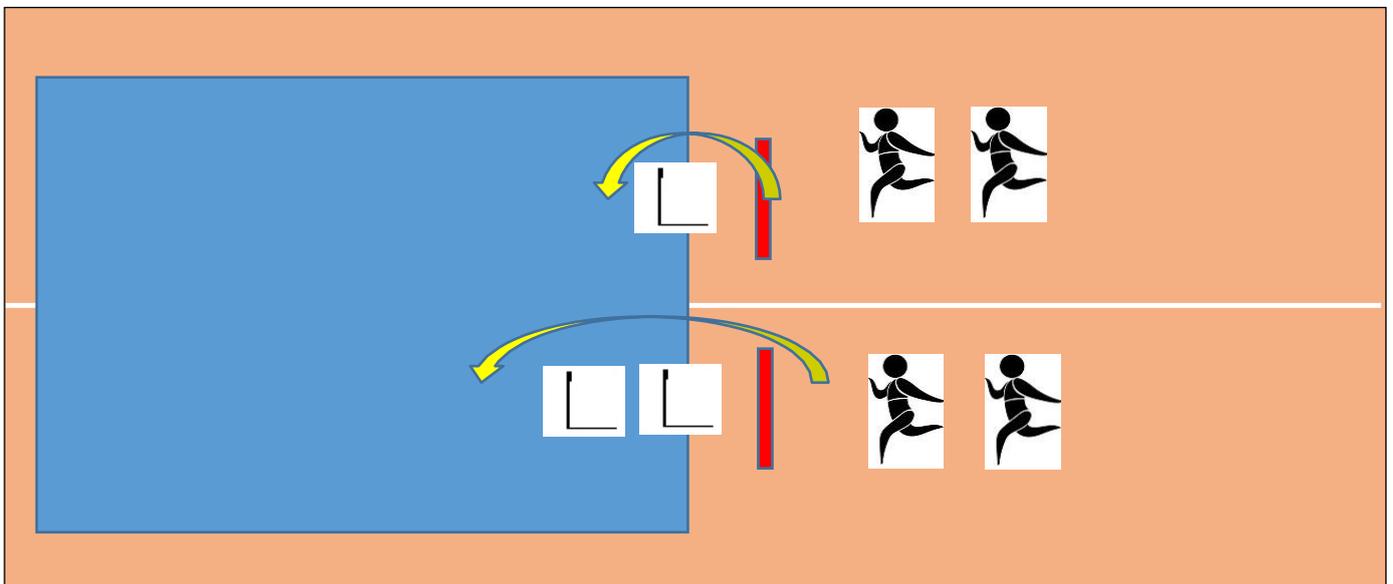
Critère de réalisation : je fais le moins de pas de géant possible sur les 10 mètres.

Situation 2

- Départ pieds joints
Faire le moins de pas possible sur la distance de 10 mètres.

ATELIER 7 : SAUT EN LONGUEUR

- Départ pour le relais par $\frac{1}{2}$ classe.
- Franchir la plus grande distance en passant au-dessus des obstacles.
- Possibilité de prendre plus ou moins d'élan.



Situation 1

- Prendre quelques pas d'élan et sauter en longueur en passant par-dessus la haie
- Mettre une 2^{ème} haie si besoin pour augmenter la hauteur ou la distance de franchissement

Situation 2

- Saut en longueur normal avec prise de performance 1 zone tous les 25 centimètres

ATELIER 8 : RELAIS MULTI ACTIVITES

- Départ pour le relais par équipe de 8 à 10 élèves.
- Franchir le parcours en un minimum de temps
- Course de vitesse, slalom, franchissement de rivière, lancer d'objet, ...
- 2 parcours en parallèles pour opposer 2 équipes,
- Pour le lancer de précision, on utilisera soit un cerceau suspendu, soit une caisse au sol. 3 essais possibles

