

Athlétisme - CM1



Participants : 4 circonscriptions messines (4M).

Modalités d'organisation :

Lieu : l'Anneau ou Halle d'athlétisme de Metz

La **rencontre** est située en fin de cycle d'apprentissage (module « *activités athlétiques* » de 6/8 séances minimum). Les élèves mettent en pratique les enseignements reçus au cours des séances en classe.

Prévoir **2 parents** accompagnateurs par classe et les informer de leur rôle : surveillance ou co-animation d'ateliers.

Epreuves obligatoires : vitesse (40 m plat) – vitesse (40 m haies) – Saut (triple bond) – Lancer (en poussée)

Epreuves optionnelles : saut en longueur – saut en hauteur – lancer en rotation. La classe sera répartie en trois groupes sensiblement équivalents.

Chaque élève prépare sa **fiche individuelle de résultats (feuilles roses pour les filles / bleues pour les garçons)**. **Les feuilles blanches ne seront pas prises en considération pour le classement final.**

Pour la première phase, la classe est partagée en **quatre groupes** (même nombre d'élèves), identifiés par une lettre A, B, C, ou D et par le nom de l'enseignant. Un élève responsable sera chargé des fiches individuelles pour chaque groupe.

L'appel aura lieu aussitôt après l'installation dans les gradins. Une **feuille de route** indiquera pour chaque équipe, l'ordre de passage aux différents ateliers.

A la fin de l'épreuve optionnelle, les élèves se rendent au secrétariat pour déposer leur fiche individuelle afin d'établir le classement final.

Les performances seront notées de 1 à 20. Pour le **barème**, prendre en compte l'année civile de naissance.

Récompenses :

- 1 diplôme par élève.
- 1 médaille pour les 3 meilleurs athlètes garçons et les 3 meilleures athlètes filles pour chacune des rencontres.
- 1 médaille pour le meilleur relais filles et le meilleur relais garçons pour chacune des rencontres.

DESCRIPTIF DES EPREUVES

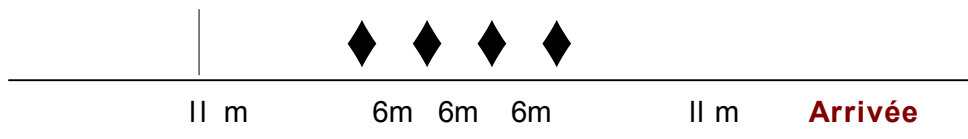
A) Descriptif des 4 épreuves obligatoires :

Vitesse 40 m plat

Départ debout derrière la ligne - 1 course d'essai - 2 à 4 coureurs de front - Points attribués en fonction de la performance chronométrée et de l'âge (barème).

Vitesse 40 m haies

Départ debout derrière la ligne - 1 course d'essai - Course de 11 m + 4 haies de 40 cm de haut sur 18 m (écartement de 6m) + sprint de 11 m - 2 à 4 coureurs de front - Points attribués en fonction de la performance chronométrée et de l'âge (barème).



Lancer lourd (2 kg)

Lancer sans élan par poussée d'un médecin ball - Technique : balle à la poitrine poussée à deux mains vers l'avant à partir d'une zone de lancer - 3 essais consécutifs, le meilleur est noté - Points attribués en fonction de la performance mesurée et de l'âge (barème).

Triple bond

Course d'élan libre sur piste et réception dans sautoir (sable).

Deux enjambées à partir de la marque et réception pieds joints dans le sautoir {1, 2, HOP !}. La mesure est faite à partir de l'élan de la première enjambée – 2 essais non consécutifs - Le meilleur est noté - Points attribués en fonction de la performance mesurée et de l'âge (barème).

B) Descriptif

du relais :

Course de relais de 4 x 50 m sur piste avec passage de témoin (4 couloirs). Départ debout derrière la ligne. Prévoir une équipe de 4 filles (et 1 remplaçante) et une équipe de 4 garçons (et 1 remplaçant).

C) Descriptif des épreuves optionnelles :

Saut en longueur

Course d'élan libre sur piste et réception dans sautoir (sable).

3 essais non consécutifs - Le meilleur est noté - Points attribués en fonction de la performance mesurée et de l'âge (barème).

Saut en hauteur

Course d'élan en fonction du pied d'appel - Réception sur matelas.

2 essais possibles sur une même hauteur - Le meilleur est noté - Points attribués en fonction de la performance mesurée et de l'âge (barème).

Lancer en rotation

Elan possible - 3 essais consécutifs, le meilleur est noté - Anneau à lancer - Points attribués en fonction de la performance mesurée et de l'âge (barème).

Coordination :

BIGOT Dominique - CPC Metz EST - 03 87 74 86 52 - Dominique.Bigot-Tison@ac-nancy-metz.fr

NAUD Clarisse - CPC EPS Metz Sud - 03 87 63 59 32 – clarisse.naud@ac-nancy-metz.fr

CULETTO Joël - CPC Metz Nord - 03 87 33 68 79 – joel.culetto@ac-nancy-metz.fr

SORBA Thierry - CPC EPS Metz St Vincent - 03 87 31 23 22 - thierry.sorba@ac-nancy-metz.fr