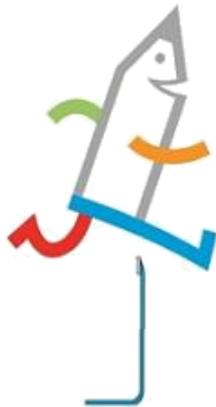


Rencontre Athlétisme





Objectif général Participer une rencontre USEP

Quand ? Mercredi après midi de juin en Hors Temps Scolaire

Où ? Un stade ayant de préférence une piste d'athlétisme

Pour qui ? Pour les élèves licenciés USEP de Cycle 2 & 3.

Les modalités Inscription par equestionnaire.
Transport pouvant être pris en charge par l'USEP suivant les modalités USEP46.

Réaliser une performance mesurée

Réaliser des enchaînements d'actions de plus en plus complexes et variés et mesurer sa performance :

Vers les Compétences à acquérir

- **Course Vitesse** : prendre un départ rapide, et maintenir sa vitesse pendant 8 à 9 secondes.
- **Relais** : s'élancer et recevoir ou passer un témoin sans ralentir, dans une zone d'une vingtaine de mètres.
- **Haies** : prendre un départ rapide, courir et franchir trois haies basses en ralentissant le moins possible, finir vite.
- **Longueur** : après une dizaine de pas d'élan rapide, sauter le plus loin possible.
- **Lancer** : lancer de façon adaptée à l'engin un poids ou une balle (mousse) le plus loin possible, sans sortir de la zone d'élan.

Aide USEP

Nous demandons aux écoles inscrites d'apporter :

La « Feuille relais »
Des chronomètres
Des sifflets
Des crayons et des mini-calculatrices pour réaliser les totaux

Comme chaque année, nous comptons sur vous, animateurs Usep, pour nous aider à animer les ateliers.



DEROULEMENT DE LA RENCONTRE

Nous demandons aux écoles inscrites d'apporter :

La « Feuille relais » impérativement au début de la rencontre

Des chronomètres

Des sifflets

Des crayons et des mini-calculatrices pour réaliser les totaux

Comme chaque année, nous comptons sur vous, animateurs Usep, pour nous aider à animer les ateliers.

BIARS

Après midi		
13h30	Accueil des classes	Arrivée – Présentation au secrétariat FEUILLE RELAIS IMPERATIVEMENT
13h45-16h45	Epreuves	
17h00	Relais	
17h15	<i>Remise du trophée et goûter offert par l'USEP</i>	
17h30	Départ des écoles du Stade	

CAHORS

Après midi		
13h00	Accueil des classes	Arrivée – Présentation au secrétariat FEUILLE RELAIS IMPERATIVEMENT
13h15	Cérémonie d'ouverture	
13h45-16h45	Epreuves	
17h00	Relais	
17h15	<i>Remise des trophées et goûter offert par l'USEP</i>	
17h30	Départ des écoles du Stade	

*Le-Les équipes vont d'un atelier à l'autre **en respectant l'ordre et les horaires** des rotations.

*Chaque équipe doit rester groupée, même lorsque l'épreuve ne concerne qu'une partie des enfants.

*Pour les concours (sauts, lancers), il semble utile que les enfants passent dans l'ordre de leur inscription sur la fiche d'équipe.



Organisation des épreuves & règlement

Chaque équipe tourne en autonomie en respectant l'ordre de rotation et les horaires...

Elle doit être en possession : d'une fiche barème, d'une feuille de résultats, d'une feuille de rotations des équipes, d'un crayon à papier et d'une gomme.

EQUIPES :

Chaque école peut engager autant d'équipes qu'elle le désire.

Elles seront composées de **5 à 8 enfants**.

Elles peuvent être mixtes et comprendre des enfants de tous âges puisque les barèmes sont adaptés.

IMPORTANT

Chaque équipe aura un responsable muni d'une fiche résultats (fournie), et d'un crayon (à prévoir).

Ce responsable notera au fur et à mesure sur la fiche résultats les performances des membres de son équipe. **Ce rôle éducatif est important.**

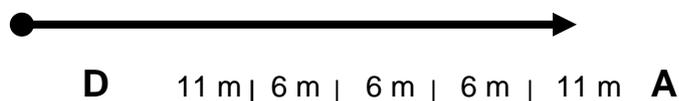
Courses (haies, vitesse) :

Faire passer les coureurs, au moins 4 par 4 (si possible plus)

Pour les haies, les CP/CE1 ont des obstacles moins hauts que les autres.

Deux essais par coureur, on inscrit le meilleur temps sur la fiche de résultats.

Le coureur se repose entre 2 essais... Pendant ce temps, d'autres courent...



Hauteur des 4 haies : CP/CE1 = 30cm
CE2/CM1/CM2 = 40cm



Sauts :

Faire passer les enfants dans l'ordre de la fiche.

Deux essais chacun ; en cas d'échecs répétés, accorder un 3^{ème} essai.

On inscrit le meilleur saut sur la feuille de résultats. Quand tous les « sauteurs » ont effectué leur 1^{er} essai, on recommence pour le 2^{ème} essai...

- **Longueur (CP / CE1 / CE2 / CM1 / CM2)**

Lancer de balles(Tennis) :

Zone de lancer A et zone de lancer B.

Chaque enfant a droit à trois lancers. On inscrit le meilleur jet sur la fiche de résultats.

Ex. : le 1^{er} inscrit effectue ses 3 lancers (il aura 3 balles à sa disposition). Le 2^{ème} inscrit récupère les 3 balles du premier lanceur puis se positionne à son tour pour ses 3 tentatives. Le 3^{ème} inscrit récupère les balles puis lance à son tour etc...

Le relais :

Chaque école peut présenter un relais de **5** coureurs. Voir Fiche relais. Les équipes se présentent sur la pelouse à 16h30. Les autres élèves s'installent en tribune.

Chaque école engagera une seule équipe de relais 5 x 50 m, en couloir (50 m à cause des marquages sur la piste).

Attention ! Il n'y aura pas 1 relais par équipe mais 1 seul relais par école. Ce relais pouvant être constitué par des coureurs provenant de différentes équipes issues d'une même école (pour les écoles ayant engagé plusieurs équipes...)

Il y aura au minimum 1 fille par équipe de relais.

Les points obtenus par l'équipe de relayeurs d'une école, seront « attribués » à chacune des équipes de cette même école.

Afin de ne pas pénaliser les écoles qui n'auraient pas de C.M.2, le système de bonifications pour les relayeurs C.E.2 ou C.M.1 sera reconduit.

- 1/2 point supplémentaire à l'école qui alignerait un C.M.1 dans son équipe de relais (1 point si 2 C.M.1, 1 point et demi si 3 C.M.1...)
- 1 point supplémentaire à l'école qui alignerait un C.E.2 dans son équipe de relais (2 points si 2 C.E.2, 3 points si 3 C.E.2...)



COTATIONS DES EPREUVES : (cf barème + feuilles équipes)

DECOMPTE DES POINTS DE CHAQUE EQUIPE :

- On effectue le **total général** de tous les points obtenus par l'équipe, à l'issue des 4 épreuves individuelles.
- On divise ce total par le nombre d'athlètes de l'équipe. On obtient donc **la moyenne** de l'équipe.
- On multiplie cette moyenne par 10.
- On ajoute au résultat obtenu précédemment le nombre de points apportés par la performance des relayeurs de l'école. Ce dernier total devient le score de l'équipe.

Exemple de décompte

Dans une équipe de 6 athlètes, on a noté les résultats suivants après les 4 épreuves individuelles :

élève A : 43 points
élève B : 67 "
élève C : 38 "
élève D : 51 "
élève E : 53 "
élève F : 61 "

Le total est donc de : $43 + 67 + 38 + 51 + 53 + 61 = 313$

La moyenne de cette équipe est donc $313 : 6 = 52,2$ (arrondi au 0,1 supérieur)

Avant le relais son score est de : $52,2 \times 10 = 522$

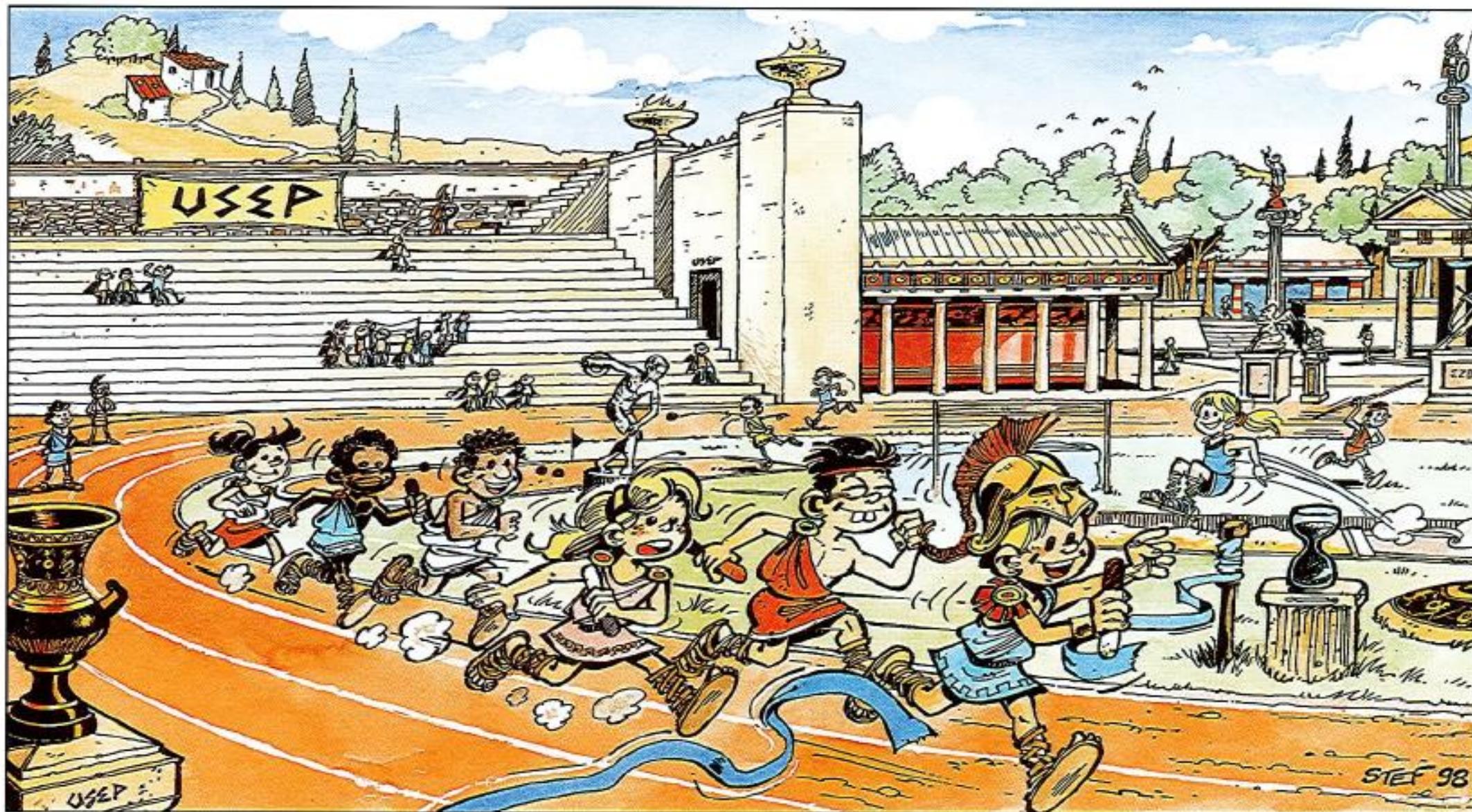
La performance des relayeurs de cette école a permis à cette équipe (ainsi qu'aux autres équipes de l'école) d'augmenter son total de 10 points.

Le score définitif de l'équipe sera $522 + 10 = 532$

ATHLETISME



Diplôme de participation délivré :





CONTACTS

USEP 46

Gaëtan Rougié

☎ : 05 65 22 68 53

Email : usep46@fol46.org

Equipe EPS

Cahors 1:

☎ : 05 67 76 55 28

Cahors 2:

☎ : 05 67 76 55 41

Gourdon:

☎ : 05 67 76 55 61

Figeac:

☎ : 05 67 76 55 55