

Athlétisme - CM



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

Participants : circonscriptions du bassin messin

Lieu : stade Dezavelle – Longeville les Metz

Dates : lundi 20 juin (13h00 - 16h00)
mardi 21 juin (9h30 – 12h30 / 13h00 – 16h00)
jeudi 23 juin (9h30 – 12h30 / 13h00 – 16h00)
vendredi 24 juin (9h30 – 12h30)
vendredi 24 juin (14h15 – 19h00) MEETING - cahier des charges particulier

3 épreuves obligatoires+ 1 épreuve optionnelle + 1 relais

DESCRIPTIF DES EPREUVES

- Trois épreuves obligatoires

1. 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).

2. Saut en longueur

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

2 essais non consécutifs, le meilleur est noté. Points attribués en fonction de la performance mesurée et de l'âge (barème).

3. Lancer bras cassé

Lancer avec élan (3 pas maximum) – 3 essais consécutifs, le meilleur est noté. Les lancers « pétanque » ou « cloche » sont comptés comme nuls.

Balle lestée de 500 g. Points attribués en fonction de la performance mesurée et de l'âge (barème).

- Une épreuve optionnelle à choisir parmi les trois ci-dessous :

Option A : 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).

Option B : 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).



11 m

6m 6m 6m

11 m

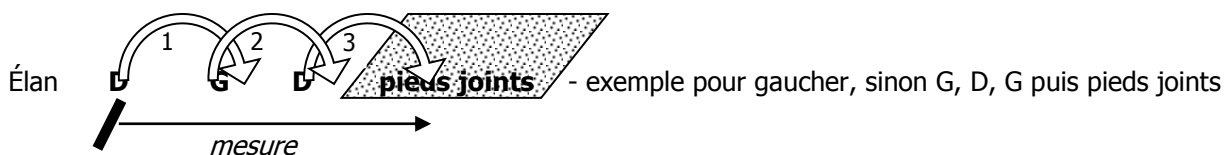
Arrivée

Option C : Triple bond

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

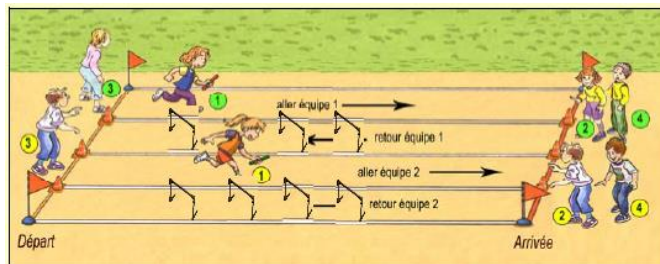
Trois enjambées à partir de la marque et réception pieds joints dans le sautoir. La mesure est faite à partir de la première enjambée - 2 essais non consécutifs - Le meilleur est noté.

Points attribués en fonction de la performance mesurée et de l'âge (barème).



- Une épreuve finale chronométrée

Relais navette 40 m haies / 40 m plat (à préparer en classe). Chaque relayeur effectue un passage sur chacune des distances. Chaque classe constituera une équipe mixte de 10 athlètes (cinq garçons – cinq filles). **Le passage du témoin se fait à la ligne de départ de la course (à l'arrêt).**



Modalités d'organisation :

- Les groupes seront constitués d'élèves de différentes classes.
- Une **feuille de route** indiquera pour chaque groupe, l'ordre de passage aux différents ateliers. Chaque élève sera en possession de sa **fiche individuelle** (modèle joint pour photocopie). **Fiche bleue pour les garçons et rose (ou orange) pour les filles.**
- Répartir les élèves en 3 groupes sensiblement équivalents en fonction de l'épreuve optionnelle. Envoyer par courriel la **liste récapitulative de la classe** avec les options choisies à thierry.sorba@ac-nancy-metz.fr pour le 10/06/16.
- Prévoir **2 parents** accompagnateurs par classe et les informer de leur rôle : surveillance ou co-animation d'ateliers.

Récompenses :

- 1 diplôme par élève.
- 1 médaille pour les 5 meilleurs athlètes garçons et les 5 meilleures athlètes filles.
- 1 coupe pour la meilleure classe.
- 1 trophée pour le meilleur relais

Coordination :

SORBA Thierry - CPC EPS Metz S^t Vincent - 03 87 31 35 72 - thierry.sorba@ac-nancy-metz.fr

BIGOT Dominique - CPC EPS Metz Est - 03 87 74 68 72 - Dominique.Bigot-Tison@ac-nancy-metz.fr

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

BAEY Céline - CPC EPS Metz Nord - 03 87 33 68 79 - celine.baey@ac-nancy-metz.fr