



# Rencontres athlétisme cycle 3

Cher(e)s Collègues,

Vous avez formulé le vœu de participer à une rencontre athlétisme organisée dans le cadre des rencontres USEP de la circonscription Perpignan 3.

**Public concerné** : Classes du Cycle 3 affiliées à l'USEP.

**Transport** : Pris en charge par le Comité de circonscription USEP.

**Organisation de la demi-journée / Dates, lieu, classes engagées, nombre d'équipes à prévoir**  
(équipes de 5 à 8 enfants)

✚ **Rencontre 13**: arrivée sur le stade vers 9h30, ateliers jusqu'à 12h 15 puis pique-nique sur le stade, retour à l'école prévu à 13h30.

N° rencontre	LIEU ET DATE	Commune	école	Nom de l'enseignant	Prénom de l'enseignant	Niv.	Effect	Nombre d'équipes à prévoir
13	Stade de Toulouges <b>Mardi 12 mai 2015</b> <b>MATIN 9h30 13h30</b>	TOULOUGES	JEAN JAURES	MALET-ILLANA	Valérie	CE2	28	4 équipes
		TOULOUGES	JEAN AURES	CENENT	Pascale	CE2	28	4 équipes
		PERPIGNAN	FENELON	FABRE	Emmanuelle	CE2	26	4 équipes
		PERPIGNAN	SIMON BOUSSIRON	RUBIO	Véronique	CE2, CMI	24(17+7)	4 équipes

✚ **Rencontre 14**: arrivée au stade vers 11h45, pique-nique pris sur place puis activités à partir de 13h, retour à l'école prévu à 15h30.

N° rencontre	LIEU ET DATE	Commune	école	Nom de l'enseignant	Prénom de l'enseignant	Niv.	Effect	Nombre d'équipes à prévoir
14	Stade de Toulouges <b>Mardi 12 mai 2015</b> <b>APRES MIDI 11h45-15h30</b>	CANOHES	JULIEN PANCHOT	LIMOUSIS	Pascale	CM1	26	4 équipes
		PERPIGNAN	FENELON	VIDAL	Valérie	CM1	24	4 équipes
		POLLESTRES	PAU ASALS	ROMAN	Marjorie	CM1	30	4 équipes
		PERPIGNAN	ARRELS	CAVERIBERE	Nicolas	CM1	30	4 équipes

✚ **Rencontre 15**: arrivée sur le stade vers 9h30, ateliers jusqu'à 12h 15 puis pique-nique sur le stade, retour à l'école prévu à 13h30

N° rencontre	LIEU ET DATE	Commune	école	Nom de l'enseignant	Prénom de l'enseignant	Niv.	Effect	Nombre d'équipes à prévoir
15	Stade de Toulouges <b>Mercredi 13 mai 2015</b> <b>MATIN 9h30 13h30</b>	PERPIGNAN	CLAUDE SIMON	GOMEZ	Nicolas	CM1, CM2	27	4 équipes
		PERPIGNAN	SIMON BOUSSIRON	MARTIN	Dominique	CM1, CM2	26	4 équipes
		POLLESTRES	PAU CASALS	MORERA	Christian	CM2	25	3 équipes

## Présentation du projet, principe

La rencontre consiste pour les enfants à réaliser une série d'actions motrices ayant trait à l'athlétisme dans divers ateliers proposés.

### ➤ EPS CYCLE 3

Le champ des activités athlétiques abordées est celui des activités habituelles que vous mettez en œuvre avec vos élèves durant les séances d'E.P.S:

Compétences à travailler avec vos élèves pour la rencontre:

CE2	CM1	CM2
<p><b>Courses de vitesse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réagir vite au signal de départ.</li> <li>- Maintenir une trajectoire rectiligne (bras et regard horizontal, dans l'axe de la course).</li> <li>- Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 secondes) ou sur une distance d'une trentaine de mètres.</li> </ul> <p><b>Courses en durée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir sur un temps donné en ajustant sa vitesse pour ne pas être essoufflé.</li> <li>- Réduire le nombre d'étapes marchées sur un circuit donné (en nombre de tours ou sur une durée de 8 à 12 minutes).</li> <li>- Se fixer un contrat de course établi à partir d'une évaluation diagnostique et le réaliser.</li> </ul> <p><b>Courses de haies</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîner course et franchissement en position équilibrée.</li> <li>- Adapter sa foulée à différents parcours comportant trois à quatre obstacles.</li> <li>- Franchir l'obstacle « en longueur », sans piétiner ni interrompre sa course.</li> </ul> <p><b>Courses de relais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enchaîner une course avec une transmission, sans perdre le témoin.</li> <li>- Transmettre ou recevoir le témoin en mouvement.</li> </ul> <p><b>Saut en longueur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre une impulsion simultanée des deux pieds.</li> <li>- Se réceptionner sans déséquilibre arrière.</li> <li>- Enchaîner course et impulsion sur un pied.</li> <li>- Identifier son pied d'appel.</li> <li>- Construire une zone d'appel matérialisée.</li> <li>- Enchaîner trois foulées bondissantes en atterrissant pieds joints (triple bond).</li> </ul> <p><b>Saut en hauteur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prendre une impulsion simultanée des deux pieds.</li> </ul>	<p><b>Courses de vitesse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir sa vitesse sur un temps donné (8 à 10 secondes) ou sur une distance de 30 à 40 mètres.</li> <li>- Utiliser une position adaptée pour le départ.</li> <li>- Franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.</li> </ul> <p><b>Courses en durée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé.</li> <li>- Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes.</li> <li>- Ajuster son allure, sa foulée pour atteindre l'objectif.</li> <li>- Savoir comment récupérer activement après un temps de course pour enchaîner une autre course (deux fois 8 minutes par exemple).</li> </ul> <p><b>Courses de haies</b></p> <p>À partir de 3 parcours avec des haies distantes de 5, 6 ou 7 mètres :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- adapter sa foulée pour maintenir sa vitesse de course ;</li> <li>- repérer et utiliser son pied d'appel ;</li> <li>- choisir le parcours permettant d'obtenir la meilleure performance.</li> </ul> <p><b>Courses de relais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recevoir le témoin dos à son partenaire et en mouvement.</li> <li>- Se transmettre le témoin sans se gêner.</li> </ul> <p><b>Saut en longueur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accepter le déséquilibre sans regarder ses pieds.</li> <li>- Enchaîner course d'élan et impulsion sur un pied sans ralentir avant la zone d'appel.</li> <li>- Enchaîner trois sauts en restant tonique (triple bond).</li> </ul> <p><b>Saut en hauteur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimer sa distance d'élan.</li> <li>- Respecter la zone d'appel.</li> <li>- Utiliser les bras pour sauter haut.</li> </ul>	<p><b>Courses de vitesse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courir vite sur 40 mètres.</li> <li>- Se propulser plus efficacement au départ.</li> <li><input type="checkbox"/> Prendre un départ rapide et maintenir sa vitesse pendant 10 secondes.</li> </ul> <p><b>Courses en durée</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Améliorer sa foulée (amplitude, action combinée bras/jambes) et contrôler sa respiration pour augmenter sa performance.</li> <li>- Ajuster sa foulée à ses partenaires (courir à plusieurs dans le cadre d'un contrat collectif, prendre des relais...).</li> <li><input type="checkbox"/> Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.</li> </ul> <p><b>Courses de haies</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmenter sa vitesse de course et la maintenir avant les franchissements.</li> <li><input type="checkbox"/> Prendre un départ rapide, courir et franchir trois haies basses en ralentissant le moins possible, finir vite.</li> </ul> <p><b>Courses de relais</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se transmettre le témoin dans une zone définie.</li> <li>- Identifier la main porteuse du témoin pour améliorer la réception.</li> <li><input type="checkbox"/> S'élancer et recevoir un témoin sans ralentir, dans une zone définie, en enchaînant une course de vitesse sur une trentaine de mètres et assurer le passage du témoin à son équipier.</li> </ul> <p><b>Saut en longueur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bondir avec une action des bras dans le sens du saut.</li> <li>- Coordonner course et impulsion en conservant la vitesse.</li> <li>- Réaliser trois bonds de même amplitude.</li> <li><input type="checkbox"/> Sauter loin après une course d'élan de 6 à 8 foulées et une impulsion sur un pied dans une zone d'appel.</li> </ul>

Les ressources pour la rencontre sont mis en ligne sur le site

http : <http://usepperpignan3.free.fr/>

Bonne lecture, bonne préparation et à bientôt.

Elisabeth Maroselli

