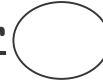


Rencontres athlétisme USEP



Atelier longueur



responsable de l'atelier :

⇒ **Rappel du règlement :**

- Prise de contact avec l'atelier : un saut non mesuré
- Mesure des performances : les élèves ont 4 essais

⇒ **Quelques règles de sécurité :**

- Faire sortir du sautoir au bout, toujours du même côté
- Donner un signal visuel pour autoriser à sauter
- Surveiller l'état de la zone d'appel (risque de dérapage)
- Ramener du sable au centre de la zone de réception (les élèves ratissent mais souvent vers l'extérieur !)
- Attention à la pose du râteau au sol...

⇒ **Quelques conseils d'organisation :**

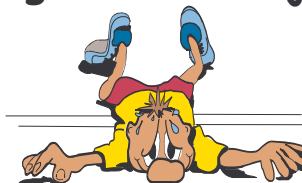
- Expliquer au groupe le déroulement de l'atelier
- Demander au groupe de garder le même ordre de passage à chaque essai
- Associer quelques enfants à la maintenance de l'atelier : ratissage, mesure, ...
- Encourager et féliciter les enfants quelle que soit la performance si ils ont fait de leur mieux !

⇒ **Quelques conseils aux élèves en difficulté**

- Regarder loin devant (viser un point à l'horizon)
- Avoir une course d'élan accélérée (illustrer avec un rythme sonore)

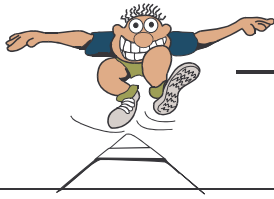
Horaires des ateliers : 10h - 12H30 et 13H30 - 15H15

Bon courage et bonne journée...

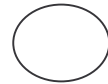


R : une table de cotation est imprimée au verso →

Rencontres athlétisme USEP



Atelier triple saut et triple bond



responsable de l'atelier :

⇒ Rappel du règlement :

- Prise de contact avec l'atelier : un saut non mesuré
- Mesure des performances : les élèves ont 4 essais
- Triple bond : 3 foulées bondissantes avec arrivée sur deux pieds à la fin
- Triple saut : 3 foulées bondissantes dont la première est un cloche pied avec arrivée sur deux pieds à la fin .

⇒ Quelques règles de sécurité :

- Faire sortir du sautoir au bout, toujours du même côté
- Donner un signal visuel pour autoriser à sauter
- Surveiller l'état de la zone d'appel (risque de dérapage)
- Positionner la zone d'appel pour permettre la réception de la deuxième foulée avant le sable
- Ramener du sable au centre de la zone de réception (les élèves ratissent mais souvent vers l'extérieur !)
- Attention à la pose du râteau au sol...

⇒ Quelques conseils d'organisation :

- Expliquer au groupe le déroulement de l'atelier
- Demander au groupe de garder le même ordre de passage à chaque essai
- Associer quelques enfants à la maintenance de l'atelier : ratissage, mesure, ...
- Encourager et féliciter les enfants quelle que soit la performance si ils ont fait de leur mieux !

⇒ Quelques conseils aux élèves en difficulté

- Regarder loin devant (viser un point à l'horizon)
- Avoir un rythme de saut régulier(illustrer avec un rythme sonore)

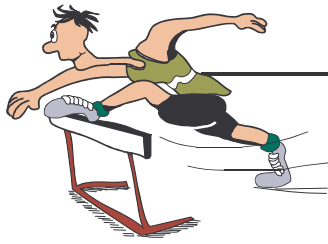
Horaires des ateliers : 10h - 12H30 et 13H30 - 15H15

Bon courage et bonne journée...



R : une table de cotation est imprimée au verso →

Rencontres athlétisme USEP



Atelier 40m haies

responsable de l'atelier :

⇒ Rappel du règlement :

- Cycle 2 : hauteur 55cm et espacement 10.50m- 3X5.50m - 13m
- Cycle 3 : hauteur 45cm et espacement 11m- 3X6m - 11m
- Prise de contact avec l'atelier : rappel des ordres de départ, ligne de départ et d'arrivée, pas d'élimination si la haie tombe .
- 1 essai de course non chronométrée
- Mesure de la performance : 1 course

⇒ Quelques règles de sécurité :

- Vérifier la position des haies (bascule du bon côté)
- Donner un signal visuel pour annoncer les ordres
- Surveiller le dégagement de la zone d'arrivée et des zones latérales

⇒ Quelques conseils d'organisation :

- Expliquer au groupe le déroulement de l'atelier
- Associer quelques enfants à la maintenance de l'atelier : mise en place des haies, ordres ...
- Encourager et féliciter les enfants quelle que soit la performance si ils ont fait de leur mieux !

⇒ Quelques conseils aux élèves en difficulté

- Regarder loin devant (viser un point à l'horizon)
- Continuer de courir après la ligne(illustrer avec un rythme sonore)

Horaires des ateliers : 10h - 12H30 et 13H30 - 15H15

Bon courage et bonne journée...



R : une table de cotation est imprimée au verso →

Rencontres athlétisme USEP



Atelier course de vitesse

responsable de l'atelier :

⇒ Rappel du règlement :

- Cycle 2 : 40m
- Cycle 3 : 50m
- Prise de contact avec l'atelier : rappel des ordres de départ, ligne de départ et d'arrivée, 1 essai de course non chronométrée
- Mesure de la performance : 1 course

⇒ Quelques règles de sécurité :

- Donner un signal visuel pour annoncer les ordres
- Surveiller le dégagement de la zone d'arrivée et des zones latérales

⇒ Quelques conseils d'organisation :

- Expliquer au groupe le déroulement de l'atelier
- Associer quelques enfants à la maintenance de l'atelier : ordres ...
- Encourager et féliciter les enfants quelle que soit la performance si ils ont fait de leur mieux !

⇒ Quelques conseils aux élèves en difficulté

- Regarder loin devant (viser un point à l'horizon)
- Continuer de courir après la ligne(illustrer avec un rythme sonore)

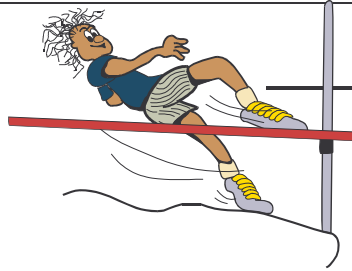
Horaires des ateliers : 10h - 12H30 et 13H30 - 15H15

Bon courage et bonne journée...

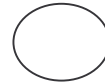


R : une table de cotation est imprimée au verso →

Rencontres athlétisme USEP



Atelier saut en hauteur



responsable de l'atelier :

⇒ Rappel du règlement :

- Prise de contact avec l'atelier : un saut non mesuré
- Mesure des performances : les élèves ont 5 essais avec un bonus de 2 essais si le dernier est réussi
- Appel un pied obligatoire

⇒ Quelques règles de sécurité :

- Faire sortir du sautoir au bout, toujours du même côté
- Donner un signal visuel pour autoriser à sauter
- Surveiller l'état de la zone d'appel (risque de dérapage)
- Surveiller la position des tapis de réception et la stabilité des poteaux
- Attention à la manipulation de la barre...

⇒ Quelques conseils d'organisation :

- Expliquer au groupe le déroulement de l'atelier : rappel du nombre limité d'essai, rappel du but de la tâche...ce n'est pas un concours de chute !
- Demander au groupe de garder le même ordre de passage à chaque essai
- Associer quelques enfants à la maintenance de l'atelier : remise de la barre, annonce, ...
- Encourager et féliciter les enfants quelle que soit la performance si ils ont fait de leur mieux !

⇒ Quelques conseils aux élèves en difficulté

- « Toucher le ciel avec la tête »
- Avoir une course d'élan accélérée(illustrer avec un rythme sonore)

Horaires des ateliers : 10h - 12H30 et 13H30 - 15H15

Bon courage et bonne journée...

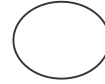


R : une table de cotation est imprimée au verso →

Rencontres athlétisme USEP



Atelier lancer d'adresse



responsable de l'atelier :

⇒ Rappel du règlement :

- Prise de contact avec l'atelier : un lancer non mesuré
- Mesure des performances : les élèves ont 5 lancers avec une balle de tennis

⇒ Quelques règles de sécurité :

- Les enfants sont derrière le lanceur
- Donner un signal visuel pour autoriser à lancer
- Le lanceur réalise ses 5 lancers avant de récupérer les balles

⇒ Quelques conseils d'organisation :

- Expliquer au groupe le déroulement de l'atelier : rappel du nombre de lancers, rappel du but de la tâche...ce n'est pas un « chamboule tout » !
- Associer quelques enfants à la maintenance de l'atelier : annonce, surveillance de la position d'attente...
- Encourager et féliciter les enfants quelle que soit la performance si ils ont fait de leur mieux !

⇒ Quelques conseils aux élèves en difficulté

- Viser avec le bras libre
- Prendre son temps pour viser

Horaires des ateliers : 10h - 12H30 et 13H30 - 15H15

Bon courage et bonne journée...

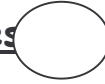


R : une table de cotation est imprimée au verso →

Rencontres athlétisme USEP



Atelier lancer balles lestées



responsable de l'atelier :

⇒ **Rappel du règlement :**

- Prise de contact avec l'atelier : un lancer non mesuré
- Mesure des performances : les élèves ont 3 lancers avec 3 balles

⇒ **Quelques règles de sécurité :**

- Les enfants sont tous derrière le lanceur
- Donner un signal visuel pour autoriser à lancer
- Le lanceur réalise ses 3 lancers avant de récupérer les balles

⇒ **Quelques conseils d'organisation :**

- Expliquer au groupe le déroulement de l'atelier : rappel du nombre de lancers,
- Associer quelques enfants à la maintenance de l'atelier : annonce, surveillance de la position d'attente...
- Encourager et féliciter les enfants quelle que soit la performance si ils ont fait de leur mieux !

⇒ **Quelques conseils aux élèves en difficulté**

- Viser avec le bras libre un point matériel à l'horizon
- Ne pas prendre trop d'élan
- Allonger le bras lanceur (image de l'élastique à tendre)

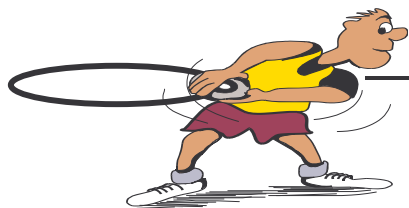
Horaires des ateliers : 10h - 12H30 et 13H30 - 15H15

Bon courage et bonne journée...



R : une table de cotation est imprimée au verso →

Rencontres athlétisme USEP



Atelier lancer en rotation



responsable de l'atelier :

⇒ Rappel du règlement :

- Prise de contact avec l'atelier : un lancer non mesuré
- Mesure des performances : les élèves ont 4 lancers avec 4 cerceaux

⇒ Quelques règles de sécurité :

- Les enfants sont tous derrière le lanceur
- Donner un signal visuel pour autoriser à lancer
- Le lanceur réalise ses 4 lancers avant de récupérer les cerceaux

⇒ Quelques conseils d'organisation :

- Expliquer au groupe le déroulement de l'atelier : rappel du nombre de lancers,
- Associer quelques enfants à la maintenance de l'atelier : annonce, surveillance de la position d'attente...
- Encourager et féliciter les enfants quelle que soit la performance si ils ont fait de leur mieux !

⇒ Quelques conseils aux élèves en difficulté

- Viser avec le bras libre un point matériel à l'horizon
- Ne pas prendre trop d'élan
- Allonger le bras lanceur (image de l'élastique à tendre)

Horaires des ateliers : 10h - 12H30 et 13H30 - 15H15

Bon courage et bonne journée...



R : une table de cotation est imprimée au verso →

Rencontres athlétisme USEP

Liste des ateliers

atelier	école	nom
Longueur 1		
Longueur 2		
Longueur 3		
Triple saut 1		
Triple saut 2		
Triple saut 3		
Hauteur 1		
Hauteur 2		
Hauteur 3		
Lancer adresse 1		
Lancer adresse 2		
Lancer balles lestées 1		
Lancer balles lestées 2		
Lancer rotation 1		
Lancer rotation 2		
Course de haies		
Course de vitesse		