

VITESSE

Objectif :

Parcourir la plus grande distance en 6 secondes

Matériel :

1 jeu de Plots

1 Chronomètre

Règles :

Départ au top donné par l'adulte.

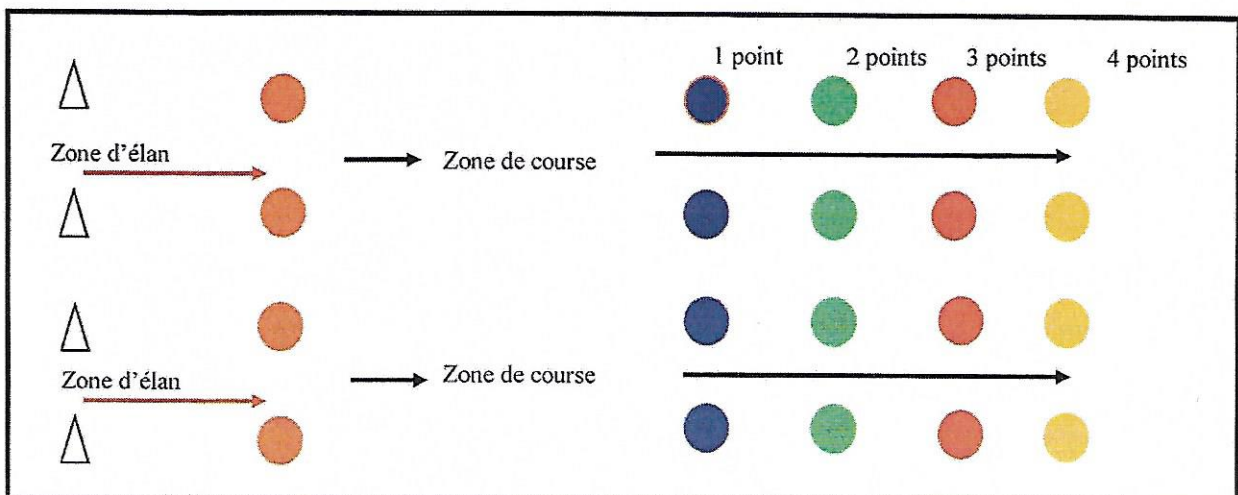
Les premiers enfants de chaque équipe partent en courant sur une distance d'élan en se tenant la main.

A l'endroit des premiers plots ils se lâchent la main et courent le plus vite possible. (Les premiers plots

désignent l'endroit du déclenchement du chronomètre)

Au coup de sifflet (6 secondes), les enfants repèrent individuellement où ils se trouvent par rapport aux plots délimitant les différentes zones qui attribuent des points.

Les autres essais lui permettront tout seul de visualiser s'il a progressé ou pas.



IV - LE CHALLENGE U.S.E.P. D'ATHLETISME

1 - Présentation du Challenge U.S.E.P. d'athlétisme (Annexes 1 et 2)

2 - Organisation générale du Challenge

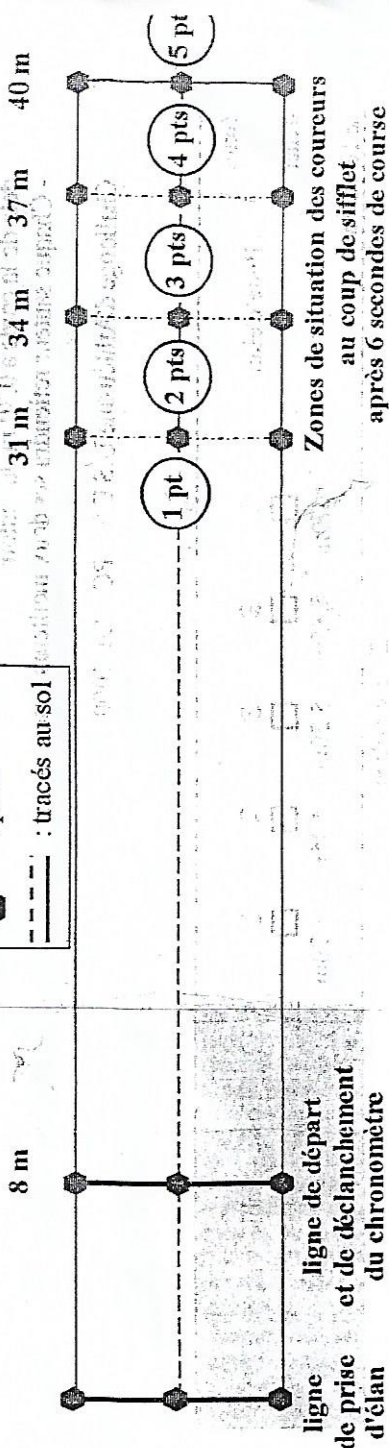
A - Epreuve de vitesse : "Course au temps sur 6 secondes - départ lancé"

Sur terrain plat stabilisé, herbeux ou goudronné. Faire courir les enfants par 2 :

- départ simultané pour se lancer sur 8 mètres,

- franchissement simultané de la ligne de départ et déclenchement du chronomètre,
- course à vitesse maximale des 2 coureurs jusqu'au coup de sifflet marquant les 6 secondes.
- un observateur par coureur annonce le numéro de la zone où se trouvait le coureur au moment du coup de sifflet : c'est le nombre de points de 1 à 5 marqués par le coureur.

Réaliser de 2 à 4 courses par enfant au cours de l'atelier et garder ses 2 meilleurs scores.



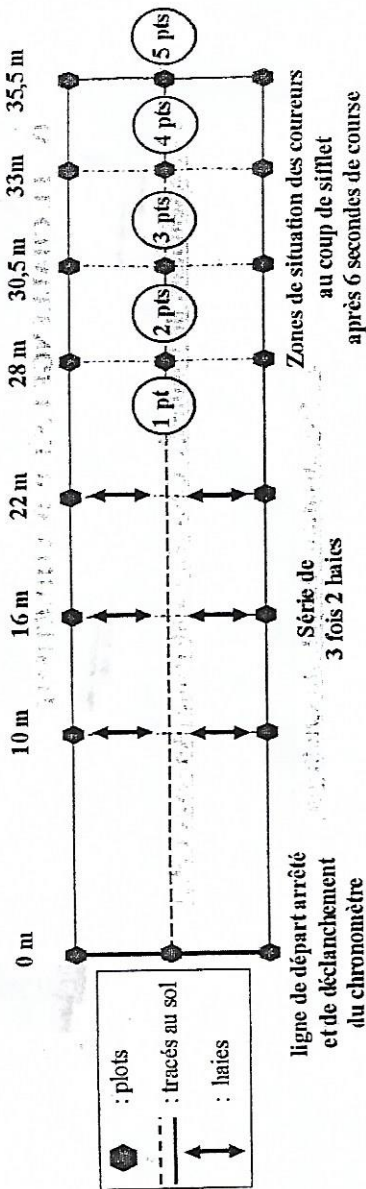
Challenge Athlétisme USEP Poitou-Charentes Cycle III

PRESENTATION DU CHALLENGE

B - Epreuve de course d'obstacles - "Course au temps sur 3 haies en 6 secondes" :

Idem pour épreuve de vitesse sauf pour :

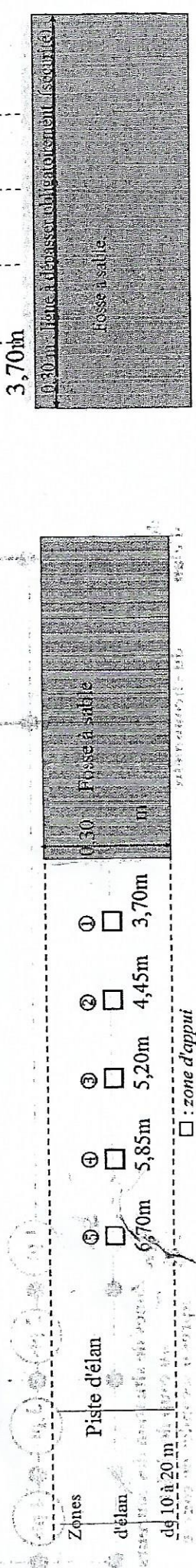
- départ arrêté, debout pieds décalés,
- prise de vitesse sur 10 m,
- franchissement de 3 haies espacées de 6 mètres
- reprise de course jusqu'au coup de sifflet marquant les 6 secondes.



C) Epreuve de multi-saut de saut en double cloche pied ou triple-saut

- Prise d'élan et premiers sauts sur terrain herbeux ou stabilisé.
- Arrivée du 3^{ème} saut dans la fosse à sable au-delà de la ligne à 0,30 m du bord du sautoir.
- Si possible organiser les sauts sur la longueur du sautoir (en travers) de manière à obtenir 5 points d'appels différents. (schéma A)
- Sinon s'organiser comme pour le schéma B.
- Les enfants doivent réaliser des multi-sauts en essayant de repousser leur marque de départ de 4 vers 7 m pour réaliser, des sauts de 1 à 5 points.
- Un saut est valide si le sauteur ne "mord" pas sur la ligne de départ, réalise soit un saut en double cloche pied, soit un triple saut et s'il retombe à pieds joints au-delà de la corde à 0,30 m du sautoir.
- Chaque sauteur retiendra ses deux meilleurs sauts.

Challenge d'Athlétisme U.S.E.P. - PC Ed. 2000



D) Epreuve de lancer :

Sur terrain plat (balles de tennis)

- Organiser une zone de réception des lancers suffisamment large, (environ 20 m).
 - Possibilité de faire lancer 2 enfants en simultané.
- Faire évaluer la performance de chacun par un camarade observateur placé au bord de la zone de réception.

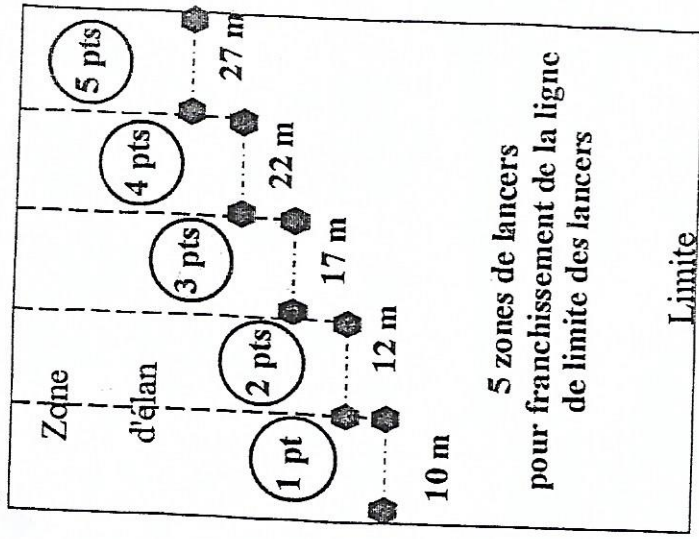
E) Epreuve de course de relais :

Sur piste ou sur terrain plat (de football voir Annexe 8)

- Marquer des postes de relais distants de 50 mètres jusqu'à 8 fois 50 mètres pour 400 mètres.
- Organiser des courses de trois (ou deux) équipes en simultané.

Challenge d'Athlétisme U.S.E.P. - PC Ed. 2000

Limite
d'appel



des lancers

