

# UNE RENCONTRE

# ATHLETISME

# EN CYCLE 2

Marie-Line PAYARD  
CPC EPS Questembert 2

## Déroulement de la demi- journée athlétisme Cycle 2

Organisation générale :

**Les ateliers sont au nombre de 8** (certains ateliers seront dédoublés en fonction des possibilités de matériel et d'encadrement) **et sont pris en charge par un adulte (parent informé de préférence)** (voir descriptif des ateliers sur documents joints).

Les élèves (par classe) fréquentent les différents ateliers accompagnés par des adultes, (enseignant ou parent) en suivant l'ordre de la feuille de route qui leur a été remise en arrivant.

A chaque atelier, les résultats sont inscrits sur les feuilles individuelles (à photocopier).

### **IMPORTANT**

**Les enseignants restent responsables de tous les élèves pendant la totalité de leur présence sur le stade.**

**Prévoir une casquette.**

Si les écoles le souhaitent, elles peuvent pique niquer sur place, et les ateliers pourront alors commencer plus tôt.

- **13h 30** : Passage des consignes. Répartition des adultes responsables des ateliers
- **De 13 h 30 à 15 h 45** : Chacun des groupes passera les ateliers (voir descriptifs dans doc. joint) en suivant l'ordre indiqué sur la feuille de route remise à l'accueil
- A chaque atelier, les enfants se placeront dans l'ordre des fiches individuelles de résultats (à photocopier préalablement).  
Les ateliers seront tenus dans la mesure du possible par des parents (on leur expliquera le fonctionnement sur place), les enseignants accompagnent leur classe sur les ateliers.
- **16 h 00** : Fin de la rencontre

## Ateliers d'athlétisme au cycle 2

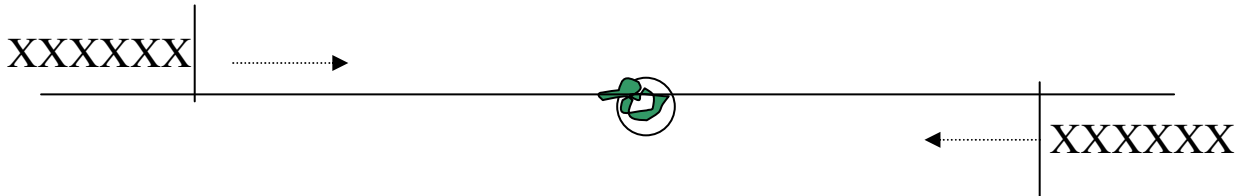
Voici 8 ateliers (2 courses, 3 sauts, 3 lancers) que les élèves pourraient pratiquer en unités d'apprentissage, et que nous pourrions installer pour une rencontre de cycle 2.

Il est préférable de constituer des équipes de cycle, par exemple : 3 CE1 + 3CP + 3GS

| <b>Cycle 2</b> | <b>atelier</b>           | <b>descriptif</b>  | <b>matériel</b>  |
|----------------|--------------------------|--|--|
| <b>courses</b> | 40 m plat à la rencontre | Je cours vite pour attraper le foulard (posé sur le tabouret)                | 4 plots (2 couloirs opposés et décalés), 1 tabouret, 1 foulard |
|                | 30 m haies (2 par 2)     | Je cours vite jusqu'à l'arrivée, en sautant par dessus les haies             | 6 haies (pour 2 couloirs) ou 6 lattes et 12 plots              |
| <b>sauts</b>   | multibonds               | Je compte mes bonds pour traverser la grande zone.                           | tracés au sol (ou marquage plots)                              |
|                | sauter loin              | Je cours vite pour traverser la rivière de plus en plus large                | tracés au sol (ou cordes posées au sol)                        |
|                | sauter haut              | Je saute de plus en plus haut pour toucher les anneaux                       | 16 anneaux et ficelle (entre 2 poteaux de but par exemple)     |
| <b>lancers</b> | adresse                  | Je lance des balles de tennis dans des cerceaux placés de plus en plus loin. | 5 cerceaux<br>6 balles par lanceur                             |
|                | en rotation              | Je lance le plus loin possible un cerceau par dessus les lignes              | lignes tracées au sol tous les 3 m<br>3 cerceaux par lanceur   |
|                | bras cassé               | Je lance le plus loin possible une balle de tennis par dessus les marques    | lignes tracées au sol tous les 5 m<br>3 balles par lanceur     |

**Jeu : "La course à la rencontre"**  
Objectif : courir plus vite que l'adversaire

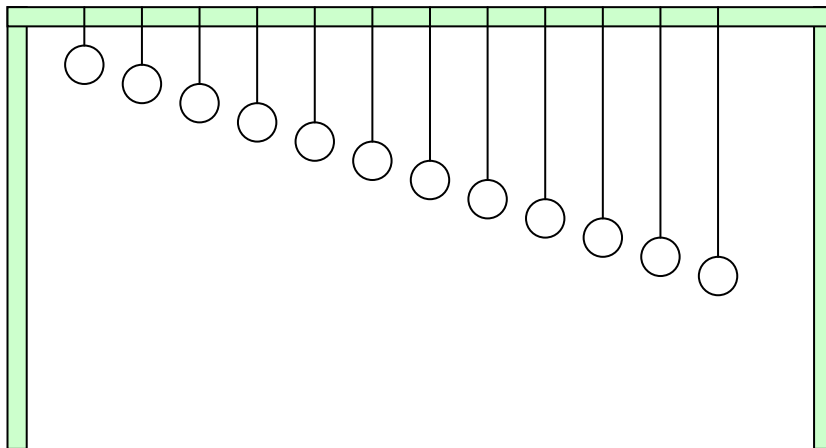
**Dispositif** : disposer un foulard sur un tabouret, à égale distance des lignes de départ (30 à 40 m)



**But** : courir vite pour attraper le foulard le premier.

**Consignes** : chaque enfant d'une équipe court contre un enfant d'une autre équipe.  
Signal de départ très net ("A vos marques", 1 seconde, "prêt", 1 seconde, "partez").  
Totaliser le nombre de foulards attrapés par chaque équipe.

**Jeu : "Touche - anneaux"**  
Objectif : sauter haut

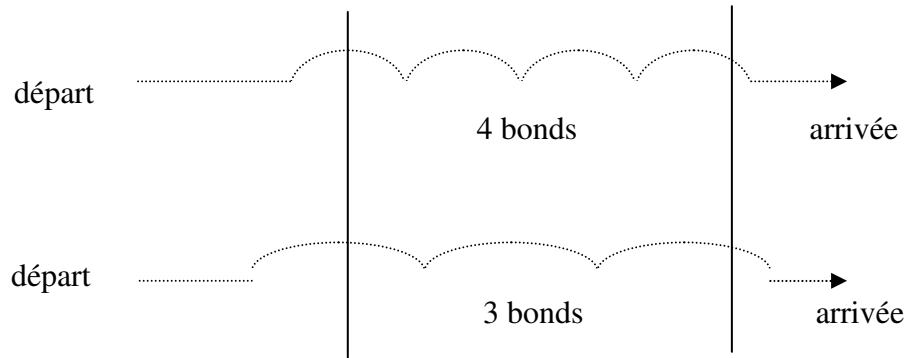


**But** : En sautant, avec ou sans élan, toucher des anneaux accrochés de plus en plus haut.

**Consignes** :

Pour chaque enfant, repérer le premier anneau qu'il n'arrive pas à toucher bras tendu, sans sauter.  
Compter le nombre d'anneaux touchés en sautant.

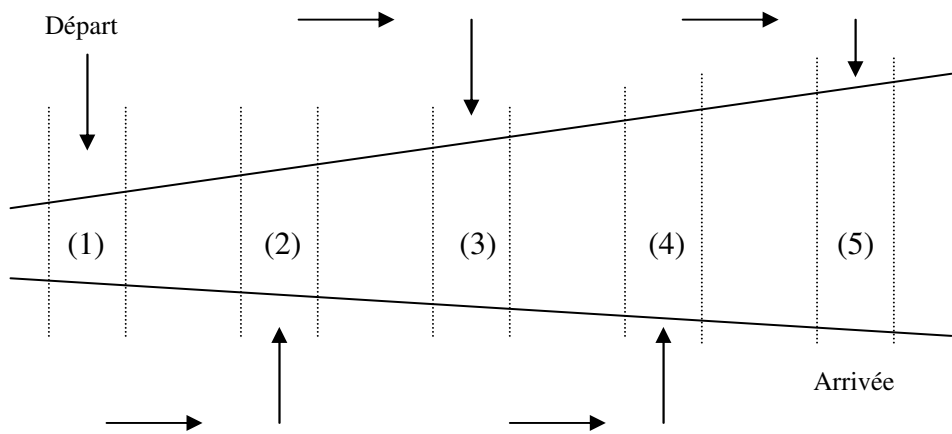
**Jeu : "Multibonds"**  
 Objectif : franchir la zone en rebondissant d'un pied sur l'autre



**But** : Franchir la zone avec le moins d'appuis possibles.

**Consignes** : Prendre 5 mètres d'élan et franchir la zone en rebondissant d'un pied sur l'autre, et en allongeant au maximum chaque bond.  
 Compter le nombre d'appuis dans la zone.

**Jeu : "La rivière"**  
 Objectif : sauter loin

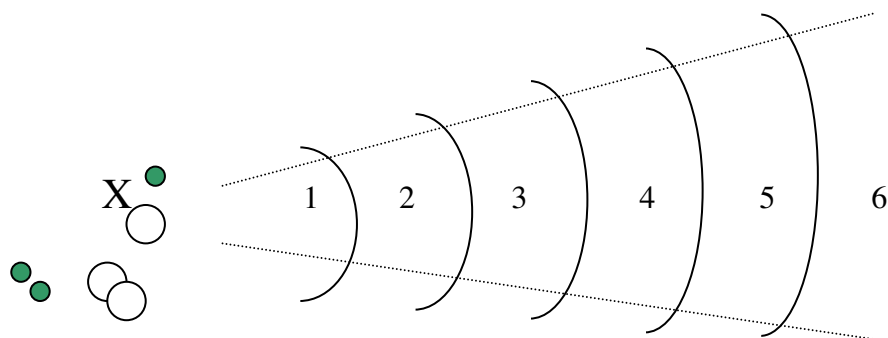


**But** : Avec élan, franchir la rivière en sautant.

**Consignes** : Chaque enfant saute d'abord au passage le plus étroit (1), puis (2), et jusqu'à (5)  
 La réception se fait sur 1 ou 2 pieds.  
 Chaque essai manqué peut être tenté une seconde fois.

**Jeu : "Lancer de cerceau"**  
Objectif : lancer loin en rotation

**Jeu : "Lancer de balles"**  
Objectif : lancer loin à bras cassé



**But** : Lancer le cerceau (en rotation) le plus loin possible, en restant dans la zone

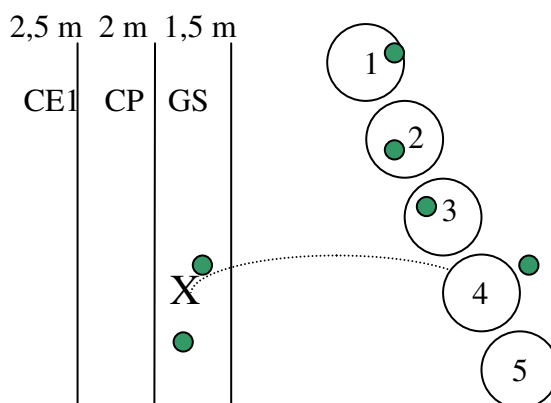
**Consignes** : lancer en rotation sans élan (même mouvement que le lancer de disque)  
lancer 3 cerceaux et garder le meilleur résultat des 3.

**But** : Lancer la balle (à bras cassé) le plus loin possible, en restant dans la zone

**Consignes** : lancer à bras cassé sans élan (même mouvement que le lancer de javelot)  
lancer 3 balles et garder le meilleur résultat des 3.

**Jeu : "Lancer d'adresse"**  
Objectif : Lancer avec précision

**Dispositif** : placer 5 cerceaux de plus en plus loin, si possible sur un plan légèrement incliné.



**But** : lancer des balles dans les cerceaux

**Consignes** : Chaque enfant dispose de 6 balles et commence à lancer dans le cerceau 1. Si le lancer est réussi, il vise le cerceau 2, et ainsi de suite. Si le lancer n'est pas réussi, continuer dans le même cerceau, dans la limite des 6 balles.

Totaliser par équipe, les points acquis des cerceaux les plus éloignés atteints par chacun

### **Atelier lancer de précision :**

- 3 balles de tennis à lancer.
- 1 cerceau situé à 2m de la zone de lancer : 1 pt si réussite
- 1 cerceau situé à 4m : 2 pts si réussite
- 1 cerceau situé à 6 m : 4 pts si réussite

L'élève lance dans le cerceau de son choix pour totaliser le maximum de points. L'essai est réussi lorsque la balle rebondit dans le cerceau sans avoir touché terre avant. (maxi 12 pts)

### **Atelier lancer de balles en distance :**

Lancer à bras cassé de 3 balles de tennis, si possible avec élan.

- 1 pt si 1<sup>er</sup> rebond avant la ligne des 5m.
- 2 pts si 1<sup>er</sup> rebond entre les lignes des 5m et des 10m.
- 3 pts si 1<sup>er</sup> rebond entre les lignes des 10m et des 15m.
- 4 pts si 1<sup>er</sup> rebond au-delà de la ligne des 15 m.

(maxi 12 pts)

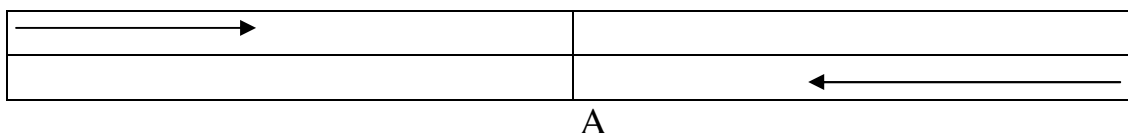
### **Atelier course à la rencontre :**

Au signal, 2 élèves effectuent, chacun dans leur couloir, une distance de 30m, l'arrivée étant jugée au milieu.

5 pts au premier, 2 pts au deuxième.

Au 2<sup>ème</sup> essai, on fait se rencontrer 2 vainqueurs ou 2 vaincus.

(maxi 10 pts)



### **Atelier saut de rivières :**

5 rivières de 0,80m, 1m, 1,20m, 1,40m et 1,60m. 2 pts par rivière franchie. On ne peut franchir la rivière suivante qu'après avoir franchi la précédente.

(maxi 10 pts)

### **Atelier multibonds :**

Après élan, franchir une zone de 10 m en effectuant le moins d'appuis possible.

|                  |    |   |   |   |    |
|------------------|----|---|---|---|----|
| Nombre d'appuis  | 6  | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Nombre de points | 10 | 8 | 6 | 4 | 2  |

(maxi 10 pts)

**Atelier sauter haut :**

5 anneaux sont suspendus à l'aide d'une cordelette à un support horizontal (barre transversale d'un but, par exemple), à 5 hauteurs différentes ( 1,50m ; 1,60m ; 1,70m ; 1,80m ; 1,90m).

2pts par anneau touché. On ne peut essayer de toucher l'anneau suivant qu'après avoir réussi à toucher l'anneau précédent. (maxi 10 pts)

**Atelier course avec obstacles :**

2 élèves effectuent une course en parallèle dans des couloirs de 30 m dans lesquels sont disposés 3 obstacles de 35 cm de hauteur :

Départ – 10m – Haie – 5m – Haie – 5m - Haie – 10m - Arrivée

5 pts au premier, 2 pts au deuxième.

Au 2<sup>ème</sup> essai, on fait se rencontrer 2 vainqueurs ou 2 vaincus. (maxi 10 pts)

**Atelier lancer de cerceau :**

Lancer en rotation de 3 cerceaux le plus loin possible :

- 1 pt si le cerceau retombe avant la ligne des 3m.
- 2 pts entre la ligne des 3m et celle des 6m.
- 3 pts entre la ligne des 6m et celle des 9m.
- 4 pts au-delà de la ligne des 9m.

(maxi 12 pts)



**Fiche Athlétisme** (à photocopier pour chaque élève)

**Cycle II**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Cours : \_\_\_\_\_

| Ordre de passage | Ateliers              | Notes |
|------------------|-----------------------|-------|
|                  | Course à la Rencontre |       |
|                  | Lancer de Précision   |       |
|                  | Lancer loin           |       |
|                  | Saut de Rivières      |       |
|                  | Multibonds            |       |
|                  | Sauter haut           |       |
|                  | Course avec obstacles |       |
|                  | Lancer de cerceaux    |       |

Total : \_\_\_\_\_

**Fiche résultats classe ; rencontres athlétisme cycle 2**

| Nom Prénom | Lancer de précision | Lancer de balles (distance) | Lancer de cerceaux | Saut de rivière | Multibonds | Course de haies | Course à la rencontre | Saut hauteur anneaux | Saut de rivières |
|------------|---------------------|-----------------------------|--------------------|-----------------|------------|-----------------|-----------------------|----------------------|------------------|
|            |                     |                             |                    |                 |            |                 |                       |                      |                  |
|            |                     |                             |                    |                 |            |                 |                       |                      |                  |
|            |                     |                             |                    |                 |            |                 |                       |                      |                  |
|            |                     |                             |                    |                 |            |                 |                       |                      |                  |
|            |                     |                             |                    |                 |            |                 |                       |                      |                  |
|            |                     |                             |                    |                 |            |                 |                       |                      |                  |
|            |                     |                             |                    |                 |            |                 |                       |                      |                  |
|            |                     |                             |                    |                 |            |                 |                       |                      |                  |
|            |                     |                             |                    |                 |            |                 |                       |                      |                  |
|            |                     |                             |                    |                 |            |                 |                       |                      |                  |
|            |                     |                             |                    |                 |            |                 |                       |                      |                  |
|            |                     |                             |                    |                 |            |                 |                       |                      |                  |
|            |                     |                             |                    |                 |            |                 |                       |                      |                  |
|            |                     |                             |                    |                 |            |                 |                       |                      |                  |
|            |                     |                             |                    |                 |            |                 |                       |                      |                  |
|            |                     |                             |                    |                 |            |                 |                       |                      |                  |
|            |                     |                             |                    |                 |            |                 |                       |                      |                  |
|            |                     |                             |                    |                 |            |                 |                       |                      |                  |
|            |                     |                             |                    |                 |            |                 |                       |                      |                  |
|            |                     |                             |                    |                 |            |                 |                       |                      |                  |
|            |                     |                             |                    |                 |            |                 |                       |                      |                  |
|            |                     |                             |                    |                 |            |                 |                       |                      |                  |
|            |                     |                             |                    |                 |            |                 |                       |                      |                  |
|            |                     |                             |                    |                 |            |                 |                       |                      |                  |
|            |                     |                             |                    |                 |            |                 |                       |                      |                  |