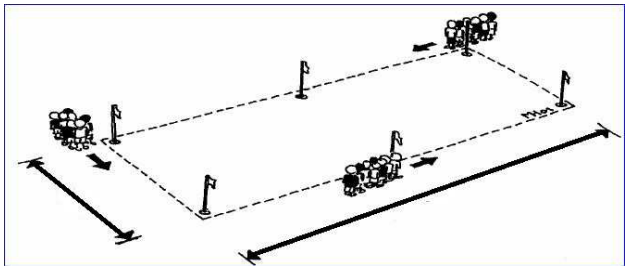

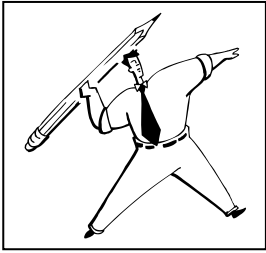
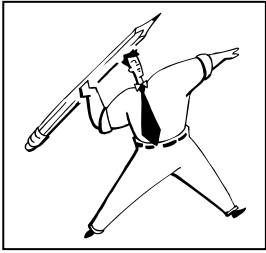

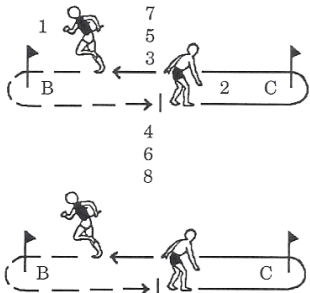


## RENCONTRES ATHLETISME CYCLE III

Chaque enfant participe au cours de la demi-journée à 6 épreuves différentes :

EPREUVES	MODALITES												
<p style="text-align: center;"><b>COURSE D'ENDURANCE</b></p>  <p><b>Objectif</b> : Réguler son allure</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Les élèves doivent toujours être prêts. Ils s'entraînent sur un parcours et n'oublient pas que le chemin peut être long. Il faut donc pouvoir courir longtemps...</li> <li>➤ Chaque équipe de coureurs doit courir sur un parcours de 400m (voir figure) à partir d'un point de départ (base). <b>Chaque équipier doit être capable de courir entre 10 et 20' sans marcher.</b> <b>A chaque tour, un assistant donne un ticket pour un tour effectué.</b> Les départs seront décalés en fonction des contrats temps des élèves. Ainsi les élèves s'arrêtent tous en même temps.</li> <li>➤ Une fois la course terminée, chaque coureur compte les points collectés par nombre de tours. Seuls les tours complets sont comptabilisés, les tours non achevés sont ignorés. Les points sont notés sur la feuille de résultats de l'équipe.</li> </ul>												
<p style="text-align: center;"><b>COURSE DE HAIES</b> <b>40 M</b></p>  <p><b>Objectif</b> : Conserver sa vitesse malgré les obstacles.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Répartition des haies : <table style="margin-left: 20px; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left; border-bottom: 1px solid black;">Départ</th> <th style="border-bottom: 1px solid black;"></th> <th style="border-bottom: 1px solid black;"></th> <th style="border-bottom: 1px solid black;"></th> <th style="border-bottom: 1px solid black;"></th> <th style="text-align: right; border-bottom: 1px solid black;">Arrivée</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="border-right: 1px solid black; padding: 5px;">11 m</td> <td style="border-right: 1px solid black; padding: 5px;">7 m</td> <td style="border-right: 1px solid black; padding: 5px;">7 m</td> <td style="border-right: 1px solid black; padding: 5px;">7 m</td> <td style="border-right: 1px solid black; padding: 5px;">8 m</td> <td style="padding: 5px;"></td> </tr> </tbody> </table> </li> <li>➤ Hauteur des haies : 40 cm CM1</li> <li>➤ Respecter le signal du départ et le couloir.</li> <li>➤ Enfants chronométrés.</li> <li>➤ Attribution des points en fonction du barème et de l'âge.</li> <li>➤ A défaut de haies, on peut prendre des cartons (types cartons des ramettes papier pour photocopieur)</li> </ul>	Départ					Arrivée	11 m	7 m	7 m	7 m	8 m	
Départ					Arrivée								
11 m	7 m	7 m	7 m	8 m									

EPREUVES	MODALITES
<p style="text-align: center;"><b>LANCER</b></p>  <p><b>Objectif : Lancer loin en rotation</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Avec ou sans élan, lancer le plus loin possible des bouts de tuyaux ou cerceaux</li> <li>➤ 3 essais mesurés pour chaque enfant</li> <li>➤ Attribution des points en fonction du barème et de l'âge.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>LANCER</b></p>  <p><b>Objectif : Lancer loin un objet lourd</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Avec ou sans élan, lancer le plus loin possible une balle lestée de 200 g en passant au-dessus de la barrière.</li> <li>➤ 3 essais mesurés pour chaque enfant</li> <li>➤ Attribution des points en fonction du barème et de l'âge.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>COURSE DE VITESSE 40 M PLAT</b></p>  <p><b>Objectif : Réagir à un signal et courir en ligne droite</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 2 " athlètes " par course.</li> <li>➤ Respecter le signal du départ.</li> <li>➤ Chaque coureur doit rester dans son couloir.</li> <li>➤ Tous les enfants sont chronométrés.</li> <li>➤ Attribution des points en fonction des barèmes et de l'âge</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>COURSE DE VITESSE EN RELAIS</b></p>  <p><b>Objectif : Appréhender la transmission d'un passage de témoin.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Organisation : Le relayé se met en position d'attente du témoin.</li> </ul> <p>Par équipe : un témoin et 2 plots situés de part et d'autre de la ligne de départ (15 m)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Au signal de départ, le coureur 1 effectue son trajet avant de transmettre le témoin au coureur 2 qui part à son tour, ... et ainsi de suite jusqu'au coureur 6 qui franchit la ligne d'arrivée.</li> </ul> <p><b>Le n° 1 passe le témoin au n° 2, puis se place derrière le n° 8 ; Le n° 2 passe au n° 3 et se place derrière le n° 7, etc.</b></p>

## BAREME DE REFERENCE ( Enfants âgés de 9 ans)

POINTS	LANCER	40 M PLAT	40 M HAIES	SAUT en LONGUEUR	POINTS
<b>1</b>	- 5 m	+ de 9''5	+ de 10''6	- de 1 m	<b>1</b>
<b>2</b>	de 5 m à 6 m	9''2.....9''5	10''4.....10''6	de 1m à 1m20	<b>2</b>
<b>3</b>	de 6 m à 9 m	9''.....9''2	10''.....10''4	de 1m20 à 1m50	<b>3</b>
<b>4</b>	de 9 m à 12 m	8''7.....8''99	9''5.....9''99	de 1m50 à 1m80	<b>4</b>
<b>5</b>	de 12 m à 15 m	8''4.....8''69	9''.....9''49	de 1m80 à 2m10	<b>5</b>
<b>6</b>	de 15 m à 18 m	8''.....8''39	8''5.....8''99	de 2m10 à 2m40	<b>6</b>
<b>7</b>	de 18 m à 21 m	7''6.....7''99	8''1.....8''49	de 2m40 à 2m70	<b>7</b>
<b>8</b>	de 21 m à 24 m	7''2.....7''59	7''7.....8''09	de 2m70 à 3m	<b>8</b>
<b>9</b>	de 24 m à 27 m	6''8.....7''19	7''3.....7''69	de 3m à 3m30	<b>9</b>
<b>10</b>	de 27 m à 30 m	6''5.....6''79	7''.....7''29	de 3m30 à 3m60	<b>10</b>

**REMARQUE :** 10 ans = barème - 1 point

**Endurance :** 1 pt par nombre de tours complets

**Relais :** 2pts la victoire de l'équipe et non par élève