

Rencontre « courir sauter lancer »  
Stade de la lutte Octeville  
Cyclo 2

Organisation de la demi-journée :

9h 15      Arrivée des classes.

- Les élèves se regroupent par équipe de 5 préalablement constituées.
- Chaque équipe dispose d'une feuille de route sur laquelle sont inscrits le nom de l'école, la lettre correspondant au groupe (A, B, C...) et le nom de chaque élève.

Jusqu'à 11h      . Passage aux ateliers

- Chacune des équipes se dirige en autonomie vers les ateliers ;
- Chaque groupe passe à tous les ateliers, dans l'ordre qu'il veut selon l'affluence ;
- Les points obtenus par chaque élève sont portés sur la feuille de route ;
- Un adulte (au moins) est responsable de chaque atelier.

Matériel à prévoir :

- Un dossard épinglé avant la rencontre ,
- La feuille de route préalablement remplie (nom, école) ;
- Des planchettes et des stylos

## **2. Course de vitesse**

*Tâche du coureur* : Courir la plus grande distance dans un temps limité ;

*Contraintes de temps* :  
- 7 secondes

## **2. Lancer loin**

*Tâche de l'athlète* : Lancer une balle de tennis le plus loin possible ;

*Contraintes* : Un couloir d'environ 10 mètres et des zones tous les 5 mètres ;  
Elan possible de 3 à 5 mètres

## **2. Saut en longueur**

*Tâche de l'athlète* : Franchir le plus grand espace en un saut ;

*Contraintes* :

- Elan de 12 mètres ;
- Zone d'appel de 50 cm
- La mesure s'effectue à partir de l'emplacement réel du pied d'appel (à l'intérieur de la zone).

Voir ci-joint la feuille qui précise les barèmes



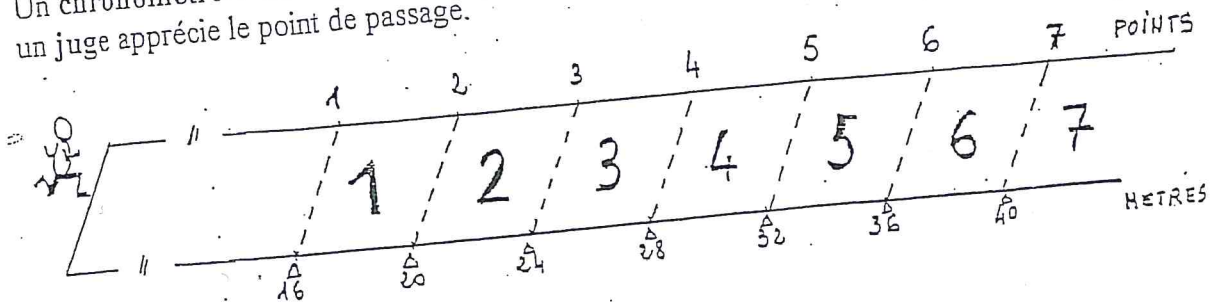
# RENCONTRES D'ATHLETISME - CYCLE 2



Nature des épreuves.

Course : Vitesse 7 secondes

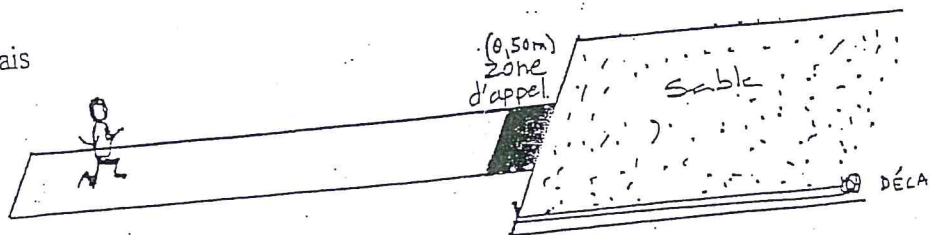
Un chronométrateur siffle quand les 7 secondes sont écoulées.  
un juge apprécie le point de passage.



SAUT: Saut en Longueur

zone d'appel de 50cm  
zone d'élan 12m maximum  
ne compter que les sauts "non mordus"

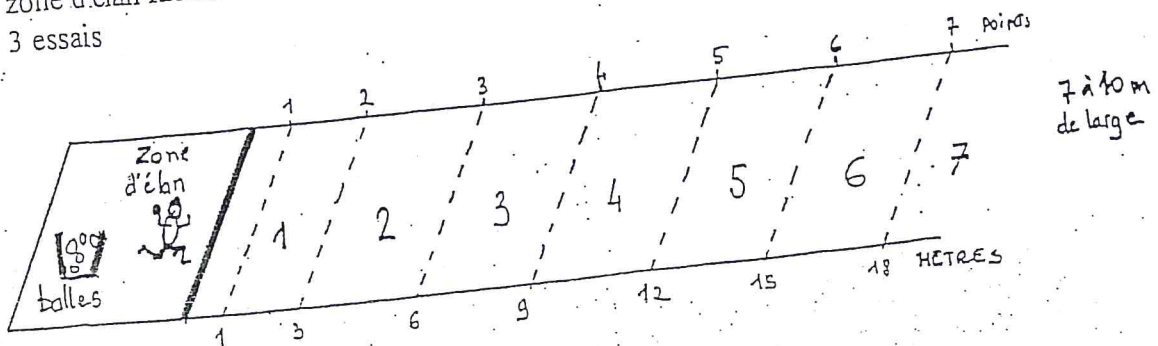
3 essais




LANCER: lancer de balles (type tennis)

zone d'élan facultative de 3 à 5m

3 essais



Circonscription de  
Cherbourg-ville  
Athlétisme  
Barème GS - CP - 



VITESSE 7s	SAUT en Longueur	LANCER de balle de tennis
16m à 19,99m	0,50m à 0,99m	1m à 2,99m
20m à 23,99m	1 m à 1,49m	3m à 5,99m
24m à 27,99m	1,50m à 1,79m	6m à 8,99m
28m à 31,99m	1,80m à 2,09m	9m à 11,99m
32m à 35,99m	2,10m à 2,39m	12m à 14,99m
36m à 39,99m	2,40m à 2,69m	15m à 17,99
40m et plus	2,70m et plus	18m et plus

Niveau à partir de _pts	BRONZE	ARGENT	OR
GS	5pts	8pts	11pts
CP	8pts	11pts	14pts
CE1	10pts	13pts	16pts

# FEUILLE DE ROUTE CYCLE 2

NOM DE L'ECOLE :

GROUPE :

EPREUVES	vitesse	longueur	lancer	TOTAL
ELEVES				
TOTAL EQUIPE :				

**ECOLE**

**NOM**

**EQUIPE**

**ECOLE**

**NOM**

**EQUIPE**

# DIPLÔME ATHLÉTISME



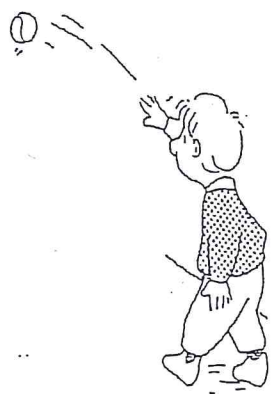
classe : \_\_\_\_\_

École de \_\_\_\_\_

NOM et Prénom de l'athlète : \_\_\_\_\_



	PERFORMANCE	POINTS
VITESSE 7 sec		
SAUT en LONGUEUR		
LANCER de balle		
TOTAL :		



Entoure ton niveau : BRONZE ARGENT OR

# DIPLÔME ATHLÉTISME



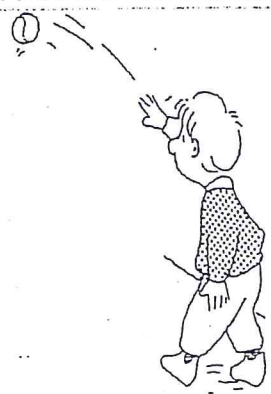
classe : \_\_\_\_\_

École de \_\_\_\_\_

NOM Prénom de l'athlète : \_\_\_\_\_



	PERFORMANCE	POINTS
VITESSE 7 sec		
SAUT en LONGUEUR		
LANCER de balle		
TOTAL :		



Entoure ton niveau : BRONZE ARGENT OR