

**Rencontre
« Courir-Sauter-Lancer »**

**Cycle 3
6-7-8-9-10 JUIN 2011**

Stade de la BUTTE

Organisation de la demi-journée :

9h ou 14h: Arrivée des classes.

- Les élèves se regroupent par équipe de 3 athlètes préalablement constituées.
- Chaque « triplète » dispose d'une feuille de route sur laquelle chaque élève aura à préciser sa performance pour chaque épreuve.

Jusqu'à 11h ou 16 h: Passage aux ateliers

- Chacune des équipes se dirige en autonomie vers les ateliers ;
- 3 groupes d'épreuves sont proposés : courir, sauter, lancer.
- Un adulte (au moins) est responsable de chaque atelier.



Matériel à prévoir :

- Un dossard épinglé **avant la rencontre** pour chaque élève ;
- La feuille de route préalablement renseignée (nom, classe) pour chaque équipe ;
- Des planchettes et des stylos à emmener le jour de la rencontre

Description des épreuves Cycle 3

Courses:

- **Course de vitesse** : Courir 40 mètres le plus rapidement possible

<p>- 2 à 3 élèves à chaque course. - 2 essais (si possible)</p> <p><u>Barème CE2</u></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">< ou = 7s.....</td> <td style="text-align: right;">points</td> </tr> <tr> <td>7s01 à 7s40</td> <td style="text-align: right;">6</td> </tr> <tr> <td>7s41 à 7s80</td> <td style="text-align: right;">5</td> </tr> <tr> <td>7s81 à 8s20</td> <td style="text-align: right;">4</td> </tr> <tr> <td>8s21 à 8s60</td> <td style="text-align: right;">3</td> </tr> <tr> <td>> à 8s60</td> <td style="text-align: right;">2</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: right;">1</td> </tr> </table>	< ou = 7s	points	7s01 à 7s40	6	7s41 à 7s80	5	7s81 à 8s20	4	8s21 à 8s60	3	> à 8s60	2		1	<p><u>Barème CM1/CM2</u></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">< ou = 6s70.....</td> <td style="text-align: right;">points</td> </tr> <tr> <td>6s71 à 7s10</td> <td style="text-align: right;">6</td> </tr> <tr> <td>7s11 à 7s50</td> <td style="text-align: right;">5</td> </tr> <tr> <td>7s51 à 7s90.....</td> <td style="text-align: right;">4</td> </tr> <tr> <td>7s91 à 8s30.....</td> <td style="text-align: right;">3</td> </tr> <tr> <td>> à 8s30.....</td> <td style="text-align: right;">2</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: right;">1</td> </tr> </table>	< ou = 6s70	points	6s71 à 7s10	6	7s11 à 7s50	5	7s51 à 7s90.....	4	7s91 à 8s30.....	3	> à 8s30.....	2		1
< ou = 7s	points																												
7s01 à 7s40	6																												
7s41 à 7s80	5																												
7s81 à 8s20	4																												
8s21 à 8s60	3																												
> à 8s60	2																												
	1																												
< ou = 6s70	points																												
6s71 à 7s10	6																												
7s11 à 7s50	5																												
7s51 à 7s90.....	4																												
7s91 à 8s30.....	3																												
> à 8s30.....	2																												
	1																												



Lancers :

- **Lancer de balles** : Lancer des balles de tennis le plus loin possible
- Elan possible et couloir d'environ 6 mètres à respecter

LANCER LEGER → BALLE															
<ul style="list-style-type: none"> ○ Couloir de 8 à 10 mètres de large ○ 3 essais ○ Le lanceur ne doit pas franchir la ligne sinon le lancer n'est pas validé 															
<u>Barème CE2</u>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">Distance (m)</td> <td style="width: 10%;">1</td> <td style="width: 10%;">3</td> <td style="width: 10%;">6</td> <td style="width: 10%;">10</td> <td style="width: 10%;">13</td> <td style="width: 10%;">15</td> </tr> <tr> <td>Points</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </table>	Distance (m)	1	3	6	10	13	15	Points	1	2	3	4	5	6
Distance (m)	1	3	6	10	13	15									
Points	1	2	3	4	5	6									
<u>Barème CM1</u>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">Distance (m)</td> <td style="width: 10%;">3</td> <td style="width: 10%;">5</td> <td style="width: 10%;">10</td> <td style="width: 10%;">15</td> <td style="width: 10%;">20</td> <td style="width: 10%;">25</td> </tr> <tr> <td>Points</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </table>	Distance (m)	3	5	10	15	20	25	Points	1	2	3	4	5	6
Distance (m)	3	5	10	15	20	25									
Points	1	2	3	4	5	6									
<u>Barème CM2</u>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">Distance (m)</td> <td style="width: 10%;">5</td> <td style="width: 10%;">7</td> <td style="width: 10%;">12</td> <td style="width: 10%;">17</td> <td style="width: 10%;">22</td> <td style="width: 10%;">27</td> </tr> <tr> <td>Points</td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> </table>	Distance (m)	5	7	12	17	22	27	Points	1	2	3	4	5	6
Distance (m)	5	7	12	17	22	27									
Points	1	2	3	4	5	6									



Sauts: - 3 essais -

- Saut en longueur : Franchir le plus grand espace en un saut
- Une zone d'élan de 12 mètres
- Une zone d'appel de 50 cm → zone d'appel à ne pas dépasser.
- La mesure s'effectue à partir de l'emplacement réel du pied.

SAUT EN LONGUEUR		
Barème CE2	points	Barème CM1
1,5 - 1,75m	1	→ 2,09
1,76 - 2m	2	2,10 - 2,49
2,01 - 2,25m	3	2,50 - 2,79
2,26 - 2,5m	4	2,80 - 3,00
2,51 - 2,75	5	3,01 - 3,29
2,76 - 3m	6	3,30 - 3,69

Barème CM2	points
2,10 - 2,49	1pt
2,50 - 2,79	2pts
2,80 - 3,00	3pts
3,01 - 3,29	4pts
3,30 - 3,69	5pts
3,70 et >	6pts

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Calcul du NIVEAU

Bronze
6 à 9 points

Argent
10 à 14 points

Or
15 points et +

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

ECOLE

NOM

EQUIPE

ECOLE

NOM

EQUIPE

FEUILLE DE ROUTE CYCLE 3

NOM DE L'ECOLE :

GROUPE :

EPREUVES		course	saut	lancer	TOTAL
ELEVES					
	Perf				
	Points				
	Perf				
	Points				
	Perf				
	Points				
TOTAL EQUIPE					

**Rencontre
« Courir-Sauter-Lancer »**

**Cycle 3
6-7-8-9-10 JUIN 2011**

Stade de la BUTTE

Organisation de la demi-journée :

9h ou 14h: Arrivée des classes.

- Les élèves se regroupent par équipe de 3 athlètes préalablement constituées.
- Chaque « triplète » dispose d'une feuille de route sur laquelle chaque élève aura à préciser sa performance pour chaque épreuve.

Jusqu'à 11h ou 16 h: Passage aux ateliers

- Chacune des équipes se dirige en autonomie vers les ateliers ;
- 3 groupes d'épreuves sont proposés : courir, sauter, lancer.
- Un adulte (au moins) est responsable de chaque atelier.



Matériel à prévoir :

- Un dossard épinglé avant la rencontre pour chaque élève ;
- La feuille de route préalablement renseignée (nom, classe) pour chaque équipe ;
- Des planchettes et des stylos à emmener le jour de la rencontre