

# À l'USEP, l'athlé ça se **vie** !

**Mai – Juin**

2019

Cycle 2 et 3



## 1. Pour participer

### **Pour les associations USEP :**

L'inscription se fera via votre espace Ludusep

<http://ludusep.usep80.fr>

Seuls les élèves licenciés ou couverts par un contrat d'établissement USEP peuvent participer.

## 2. Organisation et animations

### a. L'encadrement

Les élèves participants seront accompagnés par un enseignant et des parents bénévoles. Des CPC seront présents pour l'organisation et aider au passage des consignes.

### b. La rencontre (proposition de déroulement)

- 10 h 00/10h15 : Présentation des équipes
- 10h 15 / 12 h 00 : 7 ateliers de 15 minutes environ
- 12 h 00 / 13 h 15 : Pause repas
- 13 h 15 / 15h00 : 2 ateliers de 15 minutes environ + course en relais par équipe
- **Fin à partir de 15 h 00**

9 ateliers différents seront proposés. Les ateliers seront doublés pour permettre une circulation fluide des groupes.

La durée passée sur chaque atelier sera d'environ 15 minutes.

Les élèves seront répartis en équipes de 7 élèves.

Chaque adulte est responsable de son groupe et suit la feuille de route qu'il a reçu. Les ateliers seront pris en charge par les adultes responsables de chaque groupe (parent ou enseignant). Certains ateliers seront pris en charge par les CPC EPS présents.

Nous vous remercions de prendre connaissance des ateliers et de diffuser le document aux parents accompagnateurs.

**Prévoir un jeu de chasuble pour chaque groupe de votre classe.**

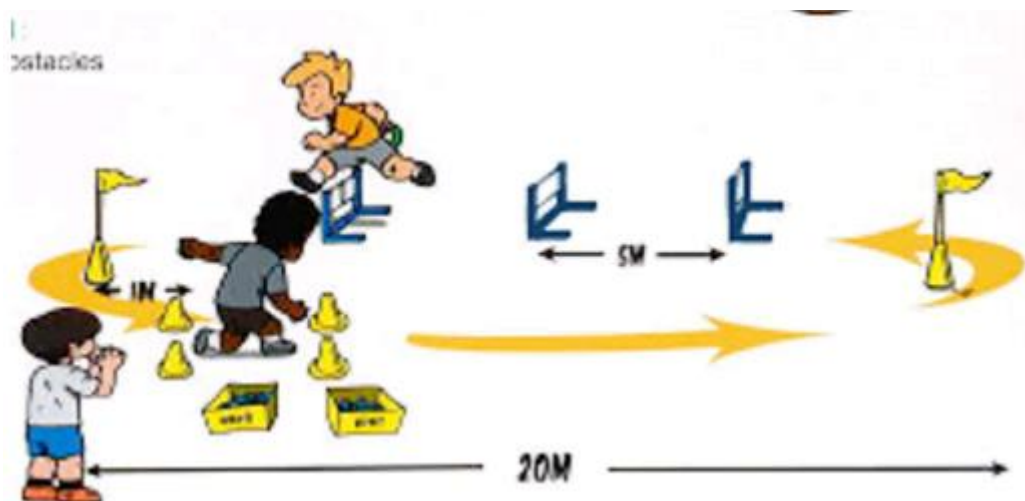
## ATELIER KID ATHLE Mai Juin 2019

### ATELIER 1 L'île aux objets



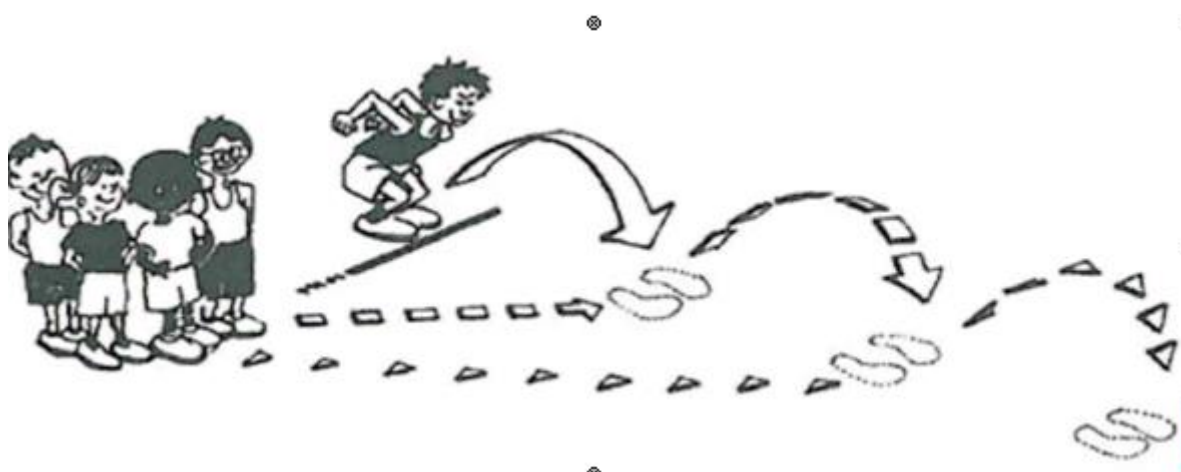
<b>Situation :</b>	<p>Les élèves prennent un objet à la fois, posent un pied dans la zone de lancer et le lancent par-dessus le filet afin d'atteindre la zone cible. Puis ils recommencent avec un autre jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'objets.</p> <p>L'équipe ayant lancé le plus d'objets dans la zone cible remporte la manche.</p> <p>On effectuera plusieurs manches. L'équipe remportant le plus de manches gagne la partie.</p>
<b>But :</b>	Je lance le plus loin possible pour atteindre la cible.
<b>Critère de réalisation :</b>	Je pose un seul pied dans la zone au moment du lancer.
<b>Critère de réussite :</b>	<p>Le projectile passe au-dessus du filet.</p> <p>Le projectile atterrit dans la zone cible.</p>
<b>Sécurité :</b>	<p>Je ramasse les projectiles en même temps que l'autre équipe, au signal de l'adulte.</p> <p>Durant le lancer, je respecte les espaces du lancer.</p>

## ATELIER 2 Le guépard bondissant



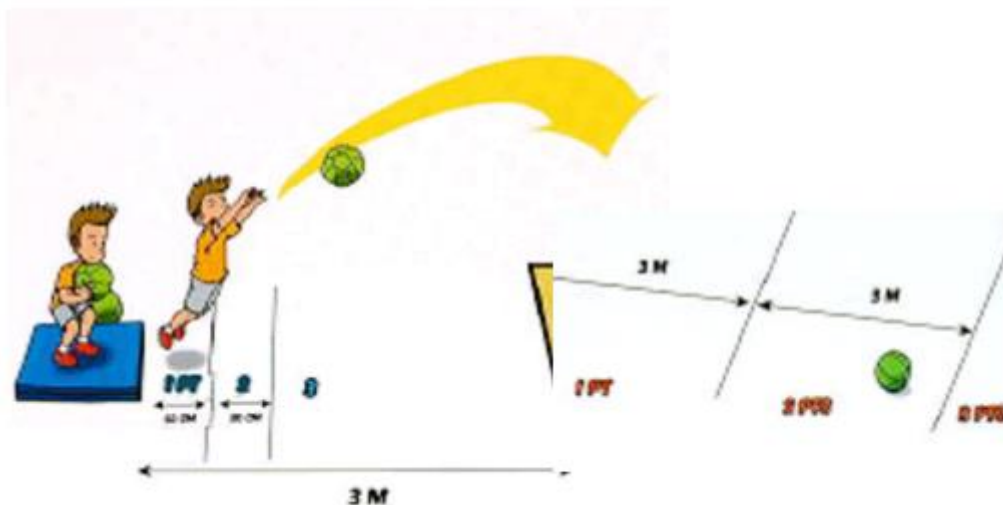
<b>Situation :</b>	Le premier enfant prend l'anneau au signal. Il court sur le plat, passe derrière le plot et revient en franchissant les haies. Il passe ensuite l'anneau à l'élève qui attend dans la zone matérialisée, le deuxième effectue le parcours et ainsi de suite.
<b>But :</b>	Je cours le plus vite possible.
<b>Critère de réalisation :</b>	Je franchis tous les obstacles. L'anneau est toujours en mouvement.
<b>Critère de réussite :</b>	Je termine ma course.
<b>Sécurité :</b>	Je respecte le sens de circulation.

## ATELIER 3 Le saut de grenouille



<p><b>Situation :</b></p>	<p>Le premier élève effectue un enchaînement de 3 sauts de grenouille, l'adulte matérialise le point d'arrivée avec une latte.</p> <p>L'élève suivant reprend là où l'élève s'est arrêté, et effectue à son tour 3 sauts de grenouille... et ainsi de suite.</p> <p>L'équipe étant arrivée le plus loin gagne la partie.</p> <p>Possibilité de faire plusieurs parties.</p>
<p><b>But :</b></p>	<p>Je saute le plus loin possible.</p>
<p><b>Critère de réalisation :</b></p>	<p>J'effectue des sauts de grenouille pour avancer.</p>
<p><b>Critère de réussite :</b></p>	<p>J'enchaîne 3 sauts de grenouille et je vais le plus loin possible.</p>
<p><b>Sécurité :</b></p>	<p>Les élèves de l'équipe attendent leur tour dans la zone matérialisée.</p>

## ATELIER 4 Pousse pousse debout



<p><b>Situation :</b></p>	<p>L'élève est debout pieds écartés. Il fait face à la zone de chute. Le ballon est tenu à deux mains au niveau de la poitrine. Il plie les jambes pour prendre de l'élan afin de projeter le ballon le plus loin possible dans la zone cible.</p> <p>Chaque élève effectue 3 lancers consécutifs. On compte le lancer le plus loin possible de chaque élève. L'équipe ayant le plus de points gagne.</p>
<p><b>But :</b></p>	<p>Je lance avec force en sautant.</p>
<p><b>Critère de réalisation :</b></p>	<p>Je lance le ballon quand je suis en extension.</p>
<p><b>Critère de réussite :</b></p>	<p>Le ballon atterrit le plus loin possible dans la zone cible.</p>
<p><b>Sécurité :</b></p>	<p>Je ramasse les projectiles en même temps que l'autre équipe au signal de l'adulte.</p> <p>Durant le lancer, je respecte les espaces de lancer.</p>

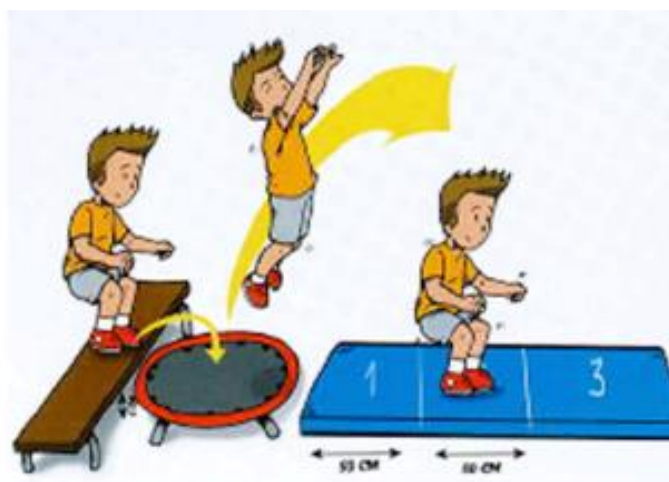
## ATELIER 5 Jeu de l'Oie Santé



**Situation :**

Les élèves jouent au jeu de l'Oie géant avec des questions portant sur la Santé (alimentation, hygiène, Sommeil, bienfaits du Sport)

## ATELIER 6 Le vol de Peter Pan



<b>Situation :</b>	<p>L'élève part debout sur le contre haut puis rebondit à deux pieds sur le trampoline, tend son corps vers le haut en cherchant à sauter le plus loin possible.</p> <p>Chaque élève effectue un passage. Il marque le nombre de points correspondant à la zone de chute (1,2,3).</p> <p>On additionne le nombre de points de tous les élèves.</p> <p>L'équipe obtenant le plus de points gagne la partie.</p> <p>Possibilité de faire plusieurs parties.</p>
<b>But :</b>	Je rebondis pour sauter le plus loin possible.
<b>Critère de réalisation :</b>	Je me réceptionne sur deux pieds.
<b>Critère de réussite :</b>	Je me réceptionne debout, je saute le plus loin possible.
<b>Sécurité :</b>	Je me réceptionne debout et sur deux pieds. J'attends mon tour dans la zone matérialisée.



## ATELIER 7 La marelle

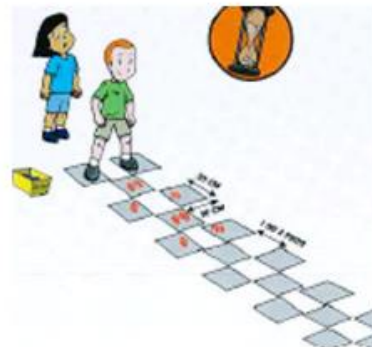
1/



2/

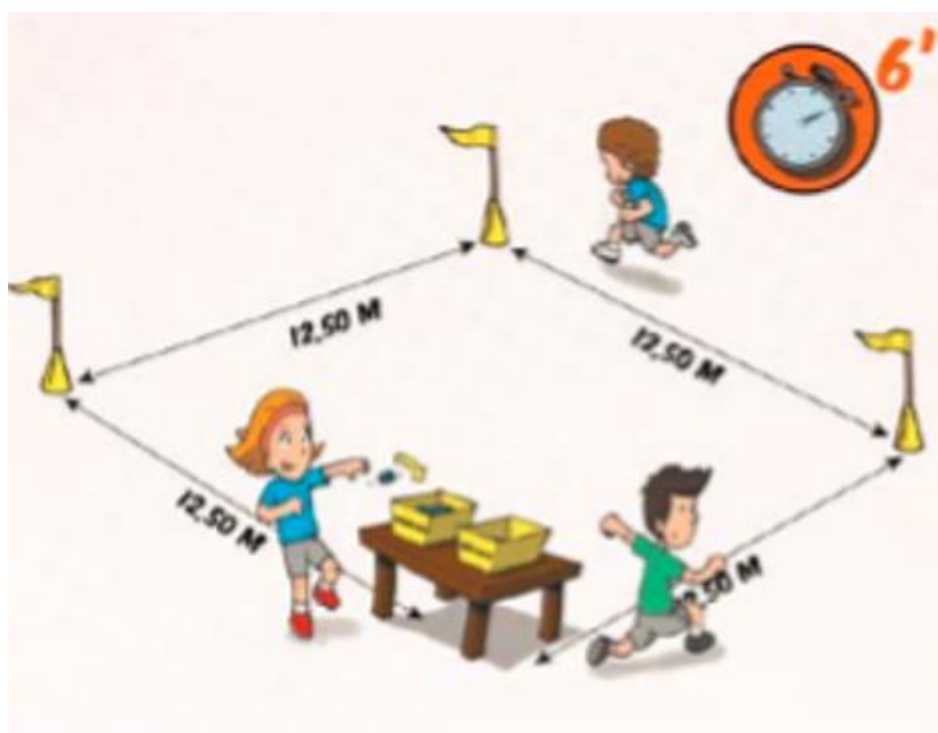


3/



<p><b>Situation :</b></p>	<p>Les élèves passent chacun leur tour sur les échelles (relais) .L'équipe qui termine la première marque 1 point. Il y a 3 manches avec 3 sauts différents. 1/ saut à pieds joints. 2/saut à cloche pied 3/alternance pieds joints/ pieds écartés</p> <p>L'équipe qui marque le plus de points remporte la partie.</p>
<p><b>But :</b></p>	<p>Je saute de différentes façons le plus vite possible.</p>
<p><b>Critère de réalisation :</b></p>	<p>Je respecte les sauts à effectuer.</p>
<p><b>Critère de réussite :</b></p>	<p>J'enchaîne les sauts le plus vite possible.</p>
<p><b>Sécurité :</b></p>	<p>Je respecte le sens de circulation.</p>

## ATELIER 8 les lièvres pressés



<p><b>Situation :</b></p>	<p>Chaque enfant de l'équipe prend un bouchon dans la réserve. L'ensemble de l'équipe part au signal et effectue le parcours sans s'arrêter. A chaque passage sur la base de départ les enfants déposent le bouchon dans le récipient de leur équipe et prennent un autre bouchon dans la réserve et repartent pour un nouveau tour.</p> <p>La durée de la course est de 3 ou 4 ou 5 ou 6 minutes (à définir selon l'âge).</p> <p>A la fin du temps, tout tour commencé est comptabilisé.</p>
<p><b>But :</b></p>	<p>Je cours le plus vite possible durant le temps imposé.</p>
<p><b>Critère de réalisation :</b></p>	<p>J'essaie de ne pas marcher ou de marcher le moins possible.</p>
<p><b>Critère de réussite :</b></p>	<p>Mon équipe a plus de bouchons que l'autre équipe.</p>
<p><b>Sécurité :</b></p>	<p>Je respecte le sens de circulation.</p>

## ATELIER 9 La boîte à défi



**Situation :**

Les élèves tirent au sort un défi proposé par les participants et le réalisent en défiant l'autre équipe.