



MA PREMIERE LICENCE SPORTIVE

COMITE DEPARTEMENTAL DE LA HAUTE-SAONE

CIRCONSCRIPTION DE GRAY

Année
2017 - 2018

SOMMAIRE

- 1 ♦ **Edito**
 - Organigramme 17-18**
 - Affiliations**
 - Adresses utiles**
 - Remboursement des déplacements**
 - Catégories**
- 2 ♦ **Planning des rencontres**
- 3 ♦ **Inscriptions aux différentes rencontres**
- 4 ♦ **Charte du sportif**
- 5 ♦ **Biathlon**
- 6 ♦ **Cross**
- 7 ♦ **Jeux d'opposition**
- 8 ♦ **Parcours Cycle 1**
 - Parcours Cycle 2**
 - Parcours Cycle 3**
- 9 ♦ **Handball**
- 10 ♦ **Athlétisme**

EDITO

Chères amies, chers amis de l'Usep,

L'Usep est heureuse de vous retrouver pour cette année 2017/2018 !

Un évènement marque cette rentrée avec le retour pour certaines écoles à la semaine de 4 jours.

Cela oblige notre délégation à de nombreux changements, autant pour les rencontres du mercredi que pour les activités sportives, dans le temps scolaire.

Nous avons su répondre aux nouveaux rythmes scolaires.

Nous serons à l'écoute des associations Usep pour un fonctionnement harmonieux et efficace.

A chaque rentrée, notre souci premier étant de réaffirmer en tout lieu et face à toute audience notre identité, nos compétences et nos champs d'action, nous sommes repartis pour une nouvelle année sportive, sous le signe de l'enthousiasme et du dynamisme. Le comité de circonscription de Gray s'est mobilisé pour proposer aux écoles du secteur un programme qui se veut riche, diversifié et renouvelé au plus près des attentes qui se sont exprimées lors de la réunion de rentrée de l'Usep.

Vous trouverez matière à réflexion et des actions ciblées pour vos élèves.

Nous vous souhaitons une bonne année usépienne riche de projets à la fois sportifs, associatifs et éducatifs qui contribuent pour les enfants de l'école d'aujourd'hui à la formation du citoyen sportif de demain.

Cordialement,

Marcel Guenot

Organigramme USEP 2017 – 2018 Circonscription de Gray

Président	Laurent	Bailly	<i>Edmond Bour Gray</i>
Secrétaire	Vincent	Mattler	<i>CPC</i>
Trésorier	Olivier	Barberot	<i>Vellexon</i>

**Membre élu au
Comité Départemental** Olivier Barberot

Affiliations

Les affiliations à l'Usep et à la FOL sont à adresser directement à :

FOL 70

29 bd Charles de Gaulle – BP 30137

70003 VESOUL CEDEX

Responsable adhésion et assurance APAC :

Sylvie CAPIOMONT tél. : 03-84-75-95-80

Adresses utiles

IEN : 7 place de la Sous-Préfecture - 70100 GRAY tél : 03-84-65-11-32 fax : 03-84-65-41-13

CPC : Vincent MATTLER - tél : 09-64-13-98-31

Délégué départ. Usep : Gilles FROIDEVAUX - tél : 03-84-75-95-82 ou 06-84-72-15-65

Trésorier : Olivier Barberot - Ecole Primaire, 43 Grande Rue, 70130 VELLETON - tél : 09-67-29-45-69

Remboursement des déplacements

Pendant le temps scolaire : prise en charge à 40 %. **Hors temps scolaire** : prise en charge à **100 %**.

Pour faciliter le travail du trésorier, vérifier les factures, les envoyer dans les délais.
--

Les catégories

Moustiques nés en 11/12

Papillons 1 nés en 10

Papillons 2 nés en 09

Poussins 1 nés en 08

Poussins 2 nés en 07 et avant

**FICHE DE REMBOURSEMENT DE TRANSPORT**

Rencontres départementales : à retourner à
USEP, 29 Bld Charles de Gaulle BP 30137, 70003 Vesoul cedex



Rencontres programmées au planning de circonscription :
à retourner au **trésorier** de circonscription.
Activités en **temps scolaire** : remboursement à **40 %**
Activités **hors temps scolaire** : remboursement à **100 %**

Association : Adresse Commune Code postal Intitulé de la rencontre : Lieu : Date :

Associations concernées	Nombre d'enfants

⇒ joindre la copie de la facture de transport

Montant payé Montant remboursé par l'Usep 40 % 100 % Autres : %**Cadre réservé à l'USEP**

secteur	n° de plan	montant	Le responsable de l'association certifie sur l'honneur l'exactitude des renseignements portés ci-dessus.		
USEP		€			Nom :
USEP		€			
	Total	€			
Le Délégué USEP		Pièce comptable	Fait à ,le		
Le Trésorier			Signature		
Le Président		Réglé le	Signature du responsable de circonscription	Signature du trésorier de circonscription	

Planning des rencontres

Octobre / Novembre			
1, 2 et 3	Jeux et Sports Collectifs	Lieux et dates à déterminer pour chaque rencontre	
Janvier / Février			
2 et 3	Jeux d'Opposition	Gymnase Delaunay	Mardi 30 janvier
		Gymnase Delaunay	Jeudi 1 ^{er} février
		Gymnase Delaunay	Mardi 6 février
		Gymnase Delaunay	Jeudi 8 février
	Parcours / Gymnastique	Gymnase de Dampierre	Jeudi 1 ^{er} février
		Gymnase Sonjour	Lundi 5 février
		Gymnase Delaunay	Mardi 6 février
		Gymnase des Capucins	Vendredi 9 février
Mars			
1	Parcours / Gymnastique	Gymnase des Capucins	Mardi 20 mars
2 et 3	Cross	Champlitte	Mardi 6 mars
	Biathlon	Rigny	Vendredi 30 mars
		Gray	Lundi 26 mars
			Mardi 27 mars
			Jeudi 29 mars
Oyrières	Mardi 20 mars		
Mai / Juin			
1	Parcours / Gymnastique	Gymnase de Dampierre	Vendredi 11 mai
2 et 3	Athlétisme	Gray	Mardi 19 juin
		Dampierre	Jeudi 21 juin
		Dampierre	Jeudi 28 juin
3	Handball	Gray	Lundi 25 juin



Charte du sportif

Avec ma classe, avec mes camarades, avec ma maîtresse ou mon maître, nous avons choisi de participer aux activités de l'USEP.

Nous allons rencontrer d'autres écoles, d'autres enfants. Ces rencontres seront parfois des compétitions, mais elles se dérouleront toujours dans la joie et la bonne humeur, ce sera un élément essentiel de la rencontre.

Nous ferons tout notre possible pour obtenir les meilleurs résultats.

Nous préparerons sérieusement les rencontres USEP à l'école.

Il y aura des gagnants, il y aura des perdants.

Quels que soient les résultats que nous obtiendrons, ce sera dans la dignité, car nous respecterons le code du sportif.

Etre sportif, c'est s'engager à :

- 1 - Connaître les règles et s'y conformer.
- 2 - Respecter les décisions des juges et des arbitres.
- 3 - Respecter les adversaires, partenaires et officiels.
- 4 - Refuser toute forme de violence et de tricherie.
- 5 - Etre maître de soi en toute circonstance.
- 6 - Etre loyal dans le sport et dans la vie.
- 7 - Etre exemplaire, généreux et tolérant.

Nous sommes d'accord avec ces règles et nous nous engageons à les respecter.

Signatures des élèves :

Biathlon

Définition de l'activité

Le **biathlon** est une **course longue par équipe** durant laquelle les participants auront à effectuer des **tirs** ou des **lancers de précision**.

Le **but** est de **courir la plus longue distance** durant un temps donné et de **gagner des points ou des mètres supplémentaires** en étant **performant aux tirs de précision**.

Conditions matérielles

- Une piste d'athlétisme de **400 m**.
- La durée de l'épreuve dépend des catégories :

Moustiques et papillons 1 (plutôt cycle 2) : **30 min**.

Papillons 2 et Poussins (plutôt cycle 3) : **40 min**.

- Quatre ou cinq ateliers de tir de précision :

handball

mölkky

pétanque

football

frisbee (cycle 3)

Constitution des équipes

- Former des **équipes mixtes** de **5 à 8 élèves** appartenant au **même cycle**.
- Respecter dans la mesure du possible le nombre d'équipes indiqué dans le planning des rencontres.
- Il est préférable que les élèves d'une même équipe courent **à peu près au même rythme**. En effet, chaque équipe devra **être habituée à courir ensemble**.
- **Une couleur de chasuble** est attribuée à chaque équipe.

Organisation des rencontres

- Horaires : 9 heures – 11 heures le matin, 14 heures – 16 heures l'après-midi.
- Chaque rencontre accueille au maximum **4 classes**, c'est-à-dire environ 16 équipes de 5 à 8 élèves (ce nombre peut changer suivant les rencontres).
- Le jour de la rencontre, les élèves tiendront alternativement 2 rôles :
 - o les **biathlètes** (première moitié des équipes),
 - o les **jeunes-officiels** (seconde moitié des équipes).
- **Deux courses** avec **inversion des rôles** seront alors organisées pour chaque rencontre.

Déroulement de la course

- **Chaque équipe de biathlètes** se voit attribuer autour de la piste un **stand** géré par une équipe de **jeunes-officiels** sous la responsabilité d'un adulte. Le stand servira :
 - o de départ,

- d'atelier de tirs de précision qui change à chaque tour.
- Après avoir effectué **un tour complet**, l'équipe de biathlètes revient à son stand et effectue son **atelier de tir de précision**.
- Seuls les **tours** effectués par **la totalité de l'équipe** sont pris en compte.
- Les stands des différentes équipes sont répartis le long de la piste.
- Le responsable-chronométrateur de la rencontre siffle le départ et la fin de la course.

Fonctionnement des ateliers de tirs de précision

- Avant de débiter l'atelier, l'équipe doit **arriver au complet**.
- Les élèves effectuent **un lancer chacun leur tour**, dans un **ordre préétabli** en classe.
- L'équipe peut lancer / tirer autant de fois qu'elle le souhaite pour un **maximum de 6 réussites**.
- Pour ne pas perdre trop de temps, l'équipe peut décider de **repartir sans obtenir le maximum de points**.
- Chaque équipe conserve son stand, mais l'**atelier change à chaque tour** dans l'ordre suivant :
handball – mölkky – pétanque – football – frisbee (que cycle 3).
- L'équipe des **jeunes-officiels** se chargera d'**installer le nouvel atelier** entre chaque arrivée au stand.

Gains

	Plutôt cycle 2	Plutôt cycle 3
Un tour complet effectué	10 points	400 m
Une réussite au tir	1 point	50 m

Rôle des jeunes-officiels

- Sur la **fiche** de l'équipe de biathlètes :
 - indiquer le **nombre de points gagnés** à chaque **tour** complet effectué par la totalité de l'équipe,
 - indiquer le **nombre de réussites** à chaque atelier,
 - effectuer les différents **totaux**.
- Concernant le fonctionnement des ateliers :
 - **mettre en place** le prochain atelier,
 - chercher et donner le **projectile au tireur suivant**.

Fin de la course

- Les **5 dernières minutes** sont **annoncées** par le responsable-chronométrateur de la rencontre.
- Pour les **élèves de cycle 2**, si le **dernier tour est incomplet**, **ajouter un point par stand dépassé**. C'est la position du dernier coureur de l'équipe qui est prise en compte.
- Pour les élèves de cycle 3, un dernier tour incomplet ne donne aucun mètre supplémentaire.

Préparation de la rencontre

- Les classes auront effectué **au-préalable un cycle course longue**. Ils auront notamment appris à courir à plusieurs au même rythme.
- Le **rôle de jeune-officiel** est également travaillé en amont.
- Les élèves peuvent également s'entraîner aux différents **ateliers de précision**. Les élèves ont le droit de prendre de l'élan pour effectuer leur lancer.

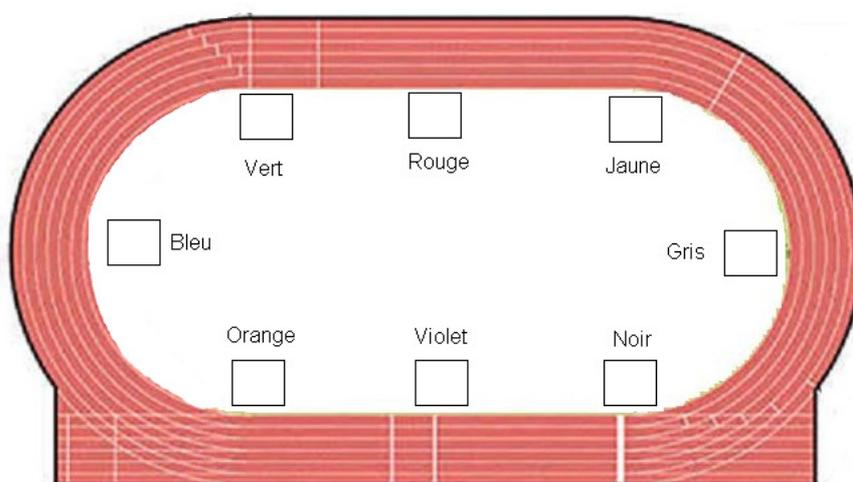
Atelier handball	Lancer un ballon à une main pour toucher une cible type grand cône située à 4 m pour les cycles 2, 5 m pour les cycles 3. La balle ne doit pas rebondir avant de toucher la cible.
-------------------------	--

Atelier mölkky	Abattre avec le mölkky (lanceur) une quille parmi six réparties en arc de cercle. Toute quille tombée n'est pas relevée. Les quilles sont placées à 3 m au cycle 2 et à 4 m au cycle 3. Elles sont séparées les unes des autres d'une longueur de lanceur.
-----------------------	--

Atelier pétanque	Placer une boule de pétanque à l'intérieur d'un carré « ouvert » formé de 3 jalons de 1 m de côté. Si la boule touche un des jalons, elle est retirée du jeu. Six boules au maximum peuvent être utilisées. Le carré est placé à 4 m avec boule en plastique au cycle 2 et à 6 m avec « vraie » boule de pétanque au cycle 3
-------------------------	--

Atelier football	Tirer au pied dans un ballon pour qu'il passe entre deux poteaux espacés de 1 m et situés à 5 m pour les cycles 2, 7 m pour les cycles 3.
-------------------------	---

Atelier frisbee	Lancer un frisbee pour qu'il atterrisse (sans forcément y rester) dans un carré 1 m x 1 m délimité par 4 cônes situé à 5 m. Ne concerne que les élèves de cycle 3. Si le frisbee touche une des objets délimitant la zone d'atterrissage, le tir est validé.
------------------------	--



Rencontre Biathlon – Fiche équipe cycle 2 *exemple*

Ecole : *Annie Cordy*

Prénoms :

1	<i>Juliette</i>
2	<i>Samir</i>
3	<i>Kévin</i>
4	<i>Sonia</i>
5	<i>Rose</i>
6	<i>Martin</i>

Couleur de chasuble : *rouge*

	Points	Atelier	Réussite aux tirs	Points
Tour 1	<i>10 points</i>	handball	● ● ● ● ○ ○	<i>4 points</i>
Tour 2	<i>10 points</i>	basket	● ● ● ● ● ●	<i>6 points</i>
Tour 3	<i>10 points</i>	football	● ● ● ○ ○ ○	<i>3 points</i>
Tour 4	<i>10 points</i>	handball	● ● ● ● ● ●	<i>6 points</i>
Tour 5	<i>6 points</i>	basket	● ● ○ ○ ○ ○	<i>2 points</i>
Tour 6		football	○ ○ ○ ○ ○ ○	
Tour 7		handball	○ ○ ○ ○ ○ ○	
Tour 8		basket	○ ○ ○ ○ ○ ○	
Tour 9		football	○ ○ ○ ○ ○ ○	
Totaux	<i>46 points</i>			<i>21 points</i>

Total	<i>67 points</i>
--------------	------------------

Pour la fiche cycle 3, indiquer des mètres à la place des points.

Rencontre Biathlon – Fiche équipe cycle 2

Ecole :

Prénoms :

1	
2	
3	
4	
5	
6	

Couleur de chasuble :

	Points	Atelier	Réussite aux tirs	Points
Tour 1		handball	○ ○ ○ ○ ○ ○	
Tour 2		mölkkky	○ ○ ○ ○ ○ ○	
Tour 3		pétanque	○ ○ ○ ○ ○ ○	
Tour 4		football	○ ○ ○ ○ ○ ○	
Tour 5		handball	○ ○ ○ ○ ○ ○	
Tour 6		mölkkky	○ ○ ○ ○ ○ ○	
Tour 7		pétanque	○ ○ ○ ○ ○ ○	
Tour 8		football	○ ○ ○ ○ ○ ○	
Tour 9		handball	○ ○ ○ ○ ○ ○	
Tour 10		mölkkky	○ ○ ○ ○ ○ ○	

Totaux				
---------------	--	--	--	--

Total	
--------------	--

Rencontre Biathlon – Fiche équipe cycle 3

Ecole :

Prénoms :	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	

Couleur de chasuble :

	Distance parcourue	Atelier	Réussite aux tirs	Distance gagnée
Tour 1	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	handball	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
Tour 2	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	mölkkky	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
Tour 3	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	pétanque	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
Tour 4	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	football	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
Tour 5	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	frisbee	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
Tour 6	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	handball	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
Tour 7	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	mölkkky	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
Tour 8	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	pétanque	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
Tour 9	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	football	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
Tour 10	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	frisbee	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
Tour 11	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	handball	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
Tour 12	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	mölkkky	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
Totaux	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>			<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>

Total	
--------------	--

Cross

La circonscription propose cette année deux cross organisés sur le temps scolaire, à **Champlitte le 6 mars** et à **Rigny le 30 mars**. Voici approximativement les distances parcourues selon les catégories :

Catégorie	Distance	Catégorie	Distance
Moustiques	1 000 m	Poussins 1	1 600 m
Papillons 1	1 300 m	Poussins 2	1 600 m
Papillons 2	1 300 m		

Jeux d'Opposition

Présentation de l'activité

Définition de l'activité

Les jeux d'opposition sont des **activités de confrontation duelle** dans lesquelles chaque adversaire a **l'intention de vaincre**.

Prendre le dessus sur son adversaire peut avoir plusieurs significations :

- **placer dans l'impossibilité d'agir** (en immobilisant par exemple),
- réussir à **défendre** son camp, à **occuper** un camp ou à **exclure d'un camp**,
- **s'emparer d'un objet**.

Conditions matérielles

- Un **espace délimité** sans incertitude.

- Un **temps de combat réduit : 20 s.**

Recommandations

- Les enfants portent **des tenues adéquates** : survêtement et tee-shirt par exemple (prévenir les parents).
Pas de bijoux, pas de ceinture avec des grosses boucles, cheveux attachés.
- **Organiser les groupes d'enfants** ou les binômes en fonction du **poids** et de la **taille**.
- **Proposer un échauffement adapté** aux actions spécifiques des jeux d'opposition : tirer, chuter, porter, rouler...
- Insister sur **les règles de sécurité** et **de camaraderie**.

Les règles d'or

Ne pas se faire mal.

Ne pas faire mal.

Ne pas se laisser faire mal.

Plus particulièrement :

- **Respecter les codes** : signaux de début et de fin de combat, signal d'arrêt donné par l'adversaire, limite de l'aire de combat,
- Interdire : toute **saisie du cou**, **tout appui sur le torse ou le ventre** (avec le genou, le coude...), de **forcer une articulation**, de **croiser les doigts**.

- **Aucun combat ne se déroule debout**, l'attaquant ou le défenseur a toujours **au moins un genou à terre**.

Organisation de la rencontre

Le jour de la rencontre

- Horaires : 9 heures – 11 heures le matin, 14 heures – 16 heures l'après-midi.
- Chaque rencontre accueille **2 ou 3 classes**.
- Les élèves sont répartis par catégorie **en groupes de 6**, 2 provenant de chaque classe.
- La rencontre débutera par des **jeux d'échauffement**.
- Chaque combat dure au maximum **20 s**.
- Chaque élève rencontrera **les 4 élèves** des deux autres classes **1 fois** dans **chaque jeu** (voir tableau de rotation avec comme exemple une classe bleue, une classe jaune et une classe verte).
- Les élèves seront tour à tour **combattant** puis **juge**.
- Les combattants sont **attaquant** ou **défenseur**.
- Les **aires de combat** seront composées de **2 tapis**.
- Un adulte minimum sera le référent de 2 groupes de 6.

Préparation de la rencontre

- **Former des binômes de même gabarit (taille et poids)**. Ils seront ensemble le jour de la rencontre. Si le nombre d'élèves de la classe est impair, formation de binômes interclasse sur place le jour de la rencontre.
- Préparer les élèves aux différents rôles : **combattant** ou **juge**.

Déroulement d'un combat

- Les 2 adversaires se placent sur l'aire de lutte. Début de la première manche.
- Ils débutent le combat au signal : coup de sifflet donné par le responsable de la rencontre.
- Ils arrêtent le combat au second signal.
- Durée du combat : 20 secondes.
- Les juges désignent le vainqueur et complètent la fiche de résultats.
- Début de la deuxième manche.

Tableau de rotation

Rencontre	Attaquant	Défenseur	Vainqueur				Juges
-----------	-----------	-----------	-----------	--	--	--	-------

Serpent	Chameau	Lézard	Fouine
Mangouste	Chamois	Chat	Ornitho

Exemple	Bleu 1	Jaune 2	B	B	J	B	Vert 1 - Vert 2
---------	--------	---------	---	---	---	---	-----------------

1	Bleu 1	Jaune 1					Vert 1 – Vert 2
2	Bleu 2	Jaune 2					
3	Bleu 1	Jaune 2					
4	Bleu 2	Jaune 1					

5	Jaune 1	Vert 1					Bleu 1 – Bleu 2
6	Jaune 2	Vert 2					
7	Jaune 1	Vert 2					
8	Jaune 2	Vert 1					

9	Vert 1	Bleu 1					Jaune 1 – Jaune 2
10	Vert 2	Bleu 2					
11	Vert 1	Bleu 2					
12	Vert 2	Bleu 1					

Totaux	Bleus	
---------------	--------------	--

Jaunes	
---------------	--

Verts	
--------------	--

- Indiquer dans les cases « Vainqueur », l'initiale de la couleur.
- Le tableau se remplit verticalement : 12 combats serpent / mangouste, puis 12 combats chameau / chamois...
- Calculer le total des victoires pour chaque couleur à la fin des rotations.

ECHAUFFEMENT

1. Echauffer les différentes articulations : cou, épaules, coudes, genoux, poignets, chevilles, bassin.
2. La chenille : se déplacer sur le tapis en se tenant par les chevilles (en avant, en arrière).
3. Face à face : A est debout, B à 4 pattes face à lui ; au signal A doit tenter de passer derrière B qui s'efforce de rester en face de A (pas de contact autorisé).

Jeu n°1 : LE SERPENT ET LA MANGOUSTE

But

Le serpent (**attaquant**) doit quitter complètement les tapis en rampant.

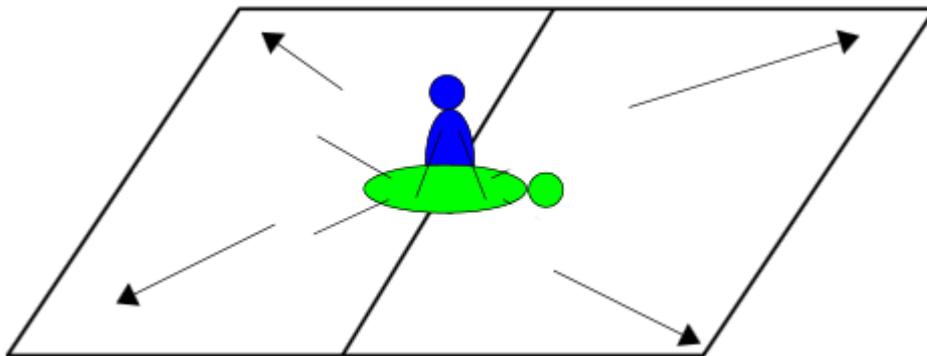
La mangouste (**défenseur**) doit l'en empêcher. Elle doit bloquer le serpent dans le temps imparti. Elle n'est jamais debout (toujours au moins un genou à terre).

Départ du jeu

Le serpent est allongé sur le ventre au milieu des deux tapis, les bras le long du corps au début du combat. La mangouste est à quatre pattes à côté du serpent.

Gain du jeu

Victoire pour le serpent (**attaquant**) s'il réussit à sortir complètement des tapis dans les 20 secondes ; sinon victoire pour la mangouste (**défenseur**).



Ce qu'il y a à apprendre

Pour le serpent : ramper, se déplacer comme un serpent (dissociation segmentaire).

Pour la mangouste : supprimer les appuis, être le plus lourd possible, être collé au serpent, effectuer des prises correctes (aux chevilles par exemple) pour retenir le serpent (ne pas tirer les habits...).

Jeu n°2 : LE CHAMEAU ET LE CHAMOIS

But

Le chameau (**attaquant**) doit quitter complètement les tapis en se déplaçant à quatre pattes.

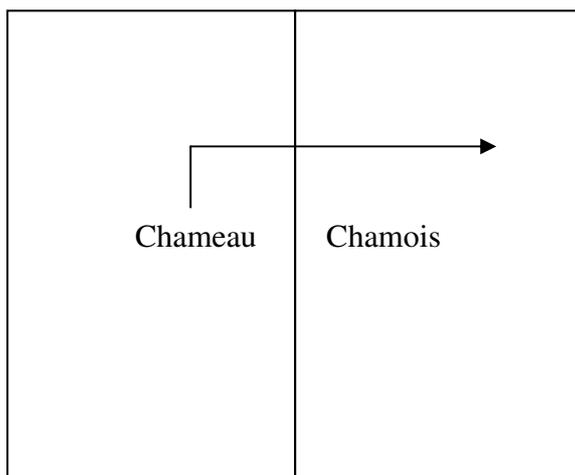
Le chamois (**défenseur**) doit l'en empêcher.

Départ du jeu

Le chameau (**attaquant**) et le chamois (**défenseur**) sont assis dos à dos, chacun sur un tapis. Le chameau est recroquevillé, les genoux entourés par ses bras et ramenés contre lui. Le chamois est simplement assis. Au coup de sifflet, le chameau s'enfuit en se retournant pour quitter le tapis côté chamois.

Gain du jeu

Victoire pour le chameau (**attaquant**) s'il réussit à sortir complètement des tapis dans les 20 secondes, sinon victoire pour le chamois (**défenseur**).



Ce qu'il y a à apprendre

C'est le rôle du chamois qui est le plus compliqué. Il peut uniquement faire barrage mais aussi plaquer le chameau au sol pour l'empêcher de progresser.

Jeu n°3 : LE LEZARD ET LE CHAT

But

Le chat (**attaquant**) doit s'emparer de la queue du lézard (foulard).

Le lézard (**défenseur**) doit la protéger pour la conserver.

Départ du jeu

Le lézard (**défenseur**) et le chat (**attaquant**) se placent chacun sur un tapis. Au coup de sifflet, le chat essaie de s'emparer de la queue du lézard. Les deux combattants peuvent se déplacer mais ne doivent jamais se tenir debout (toujours au moins un genou à terre). Le foulard placé dans le dos doit être visible mais ne pas dépasser de plus d'une dizaine de cm. Le lézard ne tient jamais sa queue.

Gain du jeu

Victoire du chat (**attaquant**) quand il s'empare du foulard avant 20 secondes, sinon victoire pour le lézard (**défenseur**).

Ce qu'il y a à apprendre

Travailler davantage le rôle du lézard qui doit protéger sa queue.

Jeu n°4 : LA FOUINE ET L'ORNITHORYNQUE

But

La fouine (**attaquant**) doit s'emparer de l'œuf (balle en tissu) de l'ornithorynque.

L'ornithorynque (**défenseur**) doit le protéger.

Départ du jeu

L'ornithorynque (**défenseur**) se met à genoux au centre des tapis et place son œuf derrière lui en le maintenant entre ses pieds. Au signal, la fouine (**attaquant**) tente de s'emparer de l'œuf. Les deux combattants peuvent se déplacer mais ne doivent jamais se tenir debout (toujours au moins un genou à terre).

Si l'ornithorynque sort des tapis, lui laisser le temps de se remettre en place. Il n'a pas le droit de protéger l'œuf dans ses mains.

Gain du jeu

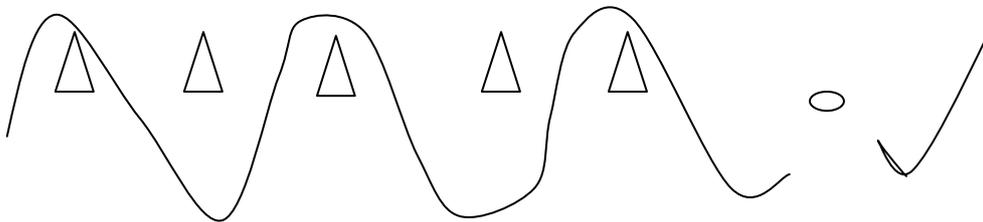
Victoire pour la fouine (**attaquant**) si elle s'empare de l'œuf dans les 20 secondes, sinon victoire pour l'ornithorynque (**défenseur**).

Parcours cycle 1

1. Suivre un parcours d'équilibre (matériel ASCO)



2. Suivre un parcours avec crosses et palets



3. Sauter avec le tremplin + plinth – Aller taper la clochette



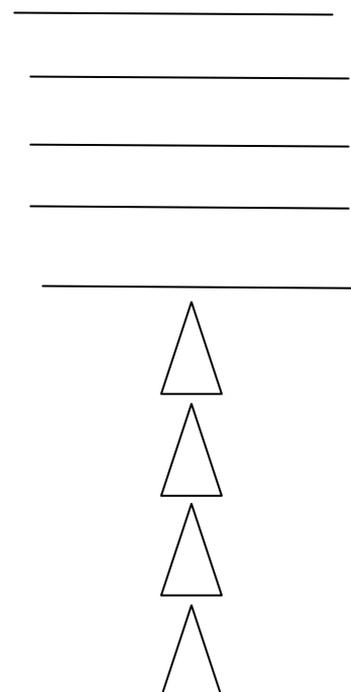
4. Franchir l'obstacle à califourchon



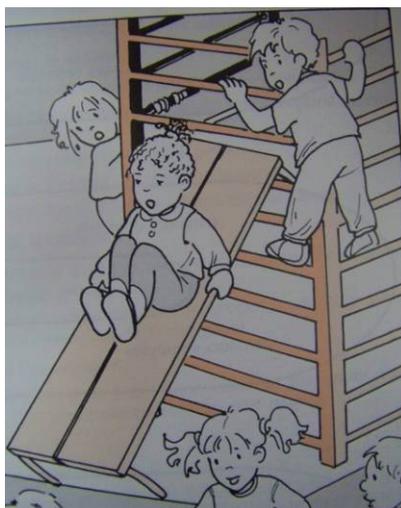
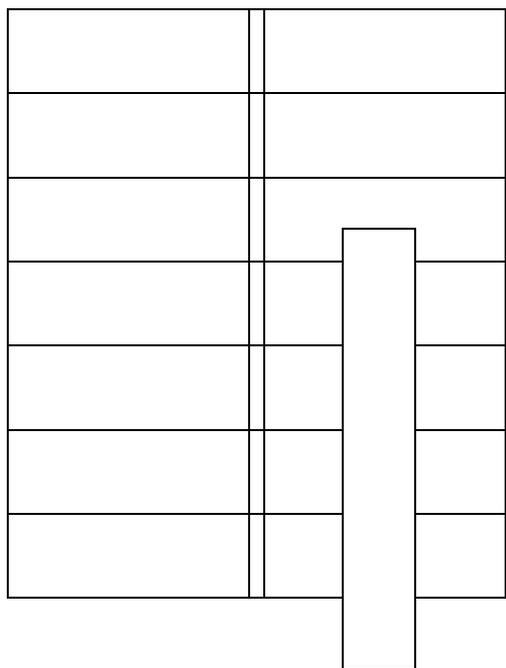
5. Rouler (faire une roulade autour de la barre ou au sol)



6. Suivre un parcours sur les échasses (slalomer entre les cônes puis franchir les lattes)



7. Monter l'espalier et redescendre sur le banc (toboggan)



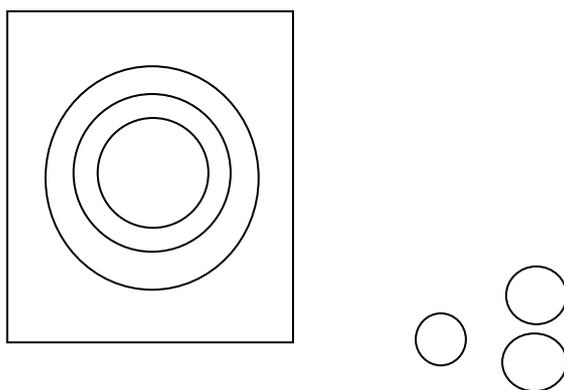
8. Lancer la boule pour faire tomber les quilles (Bowling)



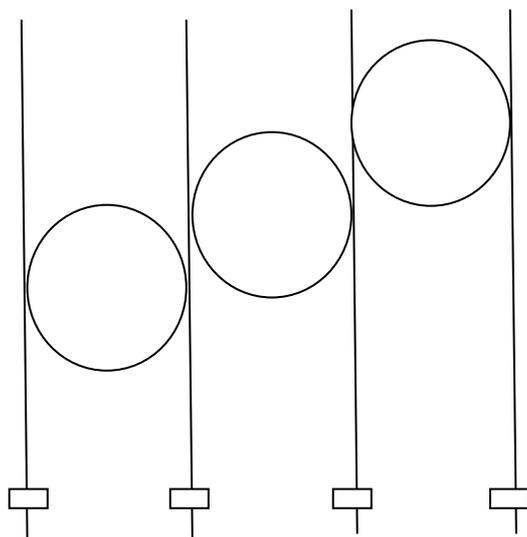
9. Lancer les pompons et les rattraper à l'aide de la raquette



10. Lancer les balles sur la cible (balles scratch)



11. Lancer les balles dans les cerceaux à différentes hauteurs



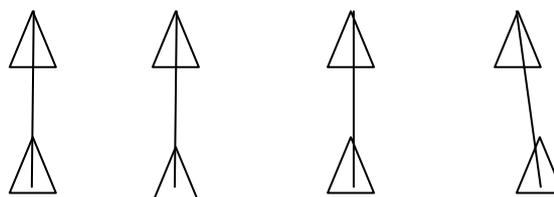
12. Sauter de différentes façons (haies puis cerceaux)



13. Sauter de différentes façons (marelle)



14. Ramper (Cônes+lattes – tunnel)



15. Se déplacer en équilibre (poutre)

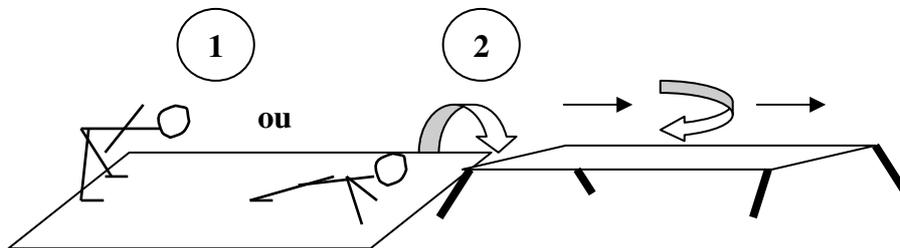


Parcours cycle 2

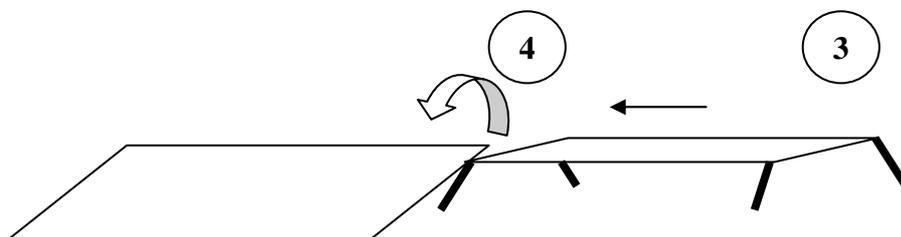
Organisation

- Les équipes, composées de **6 élèves**, seront **mixtes**.
- Une fiche par équipe (**obligatoirement remplie par les participants avant la rencontre**) précisera, dans les colonnes grisées, les éléments gymniques choisis.
- **Evaluation** : les enfants seront évalués par les autres élèves présents à l'atelier sous la surveillance de l'enseignant ; **les enfants devront donc y être préparés**.
- Pour les ateliers « équilibre / saut » et « rotation », la **présentation** (initiale et finale) sera la même :
 - debout, jambes serrées, pieds joints, bras le long du corps,
 - présenter les paumes de main vers l'avant, doigts serrés,
 - tenir la présentation 3 secondes.

Equilibre & Saut

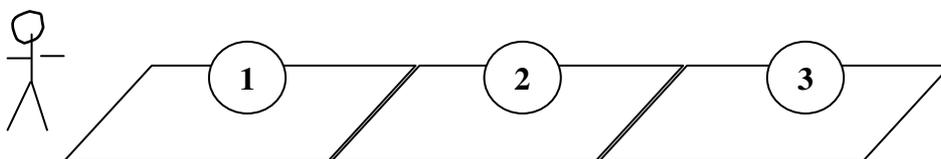


- 1 Début de l'enchaînement :
 - A Planche** : jambes écart, planche faciale, buste horizontal et bras écartés tendus **ou**
 - B Appui facial** : départ accroupi, mains au sol, lancer les jambes vers l'arrière, appui facial tenu 5 secondes, puis ramener les jambes en une seule fois et se remettre debout.
- 2 Montée sur le banc par un **saut de lapin** puis déplacement libre jusqu'au milieu du banc. Au milieu du banc, $\frac{1}{2}$ tour puis déplacement en arrière jusqu'à l'autre bout.



- 3 **Position d'équilibre** (au choix), *la position est à tenir 5 secondes* :
- A** 1 pied glisse le long de l'autre jambe et se place au niveau du genou **ou**
 - B** **Equilibre en X**, 1 jambe tendue se décolle du banc et se tend sur le côté, pointe de pied tendue. Puis déplacement libre jusqu'au début du banc.
- 4 **Saut final** avec amplitude, bras levés (au choix) :
- A** **Saut simple**, pieds joints, arrivée équilibrée **ou**
 - B** **Saut avec demi-tour**, arrivée équilibrée **ou**
 - C** **Saut carpé** (jambes écartées et levées), arrivée équilibrée.

Rotation



Départ : présentation face au tapis puis demi-tour.

- 1 **Culbuto** : départ accroupi dos au tapis, 3 bascules, jambes tenues. Puis demi-tour, déplacement libre jusqu'au tapis n°2.
- 2 **Roulade**, départ accroupi (au choix) :
- A** roulade avant axée, se relever avec l'aide des mains **ou**
 - B** roulade avant axée, se relever sans les mains, jambes serrées, pieds joints **ou**
 - C** roulade arrière arrivée jambes à l'écart tendues.
- Puis déplacement latéral en pas chassés jusqu'au milieu du tapis n°3 et ¼ de tour.
- 3 **A** **Charrue** : départ assis, jambes pliées serrées, se mettre dans la position épaules au sol, jambes tendues en arrière de la tête, retour debout **ou**
- B** **Chandelle** : passer de la position assise à la position verticale jambes-bassin-coude, retour debout.

Acrogym ou danse

Voir descriptif de l'activité dans la partie cycle 3. Au cycle 2, c'est l'ensemble de la prestation qui est

évalué : 😐 ou 😊 ou 👍 . Et non chaque phase de la formation de la figure.

Noms et prénoms	Equilibre & Saut						Rotation						
	A Planche B Appui facial		Saut de lapin		A Pied-genou B Equilibre X		A Saut simple B Saut 1/2 tour C Saut carapé		Culbuto		A Roulade av 1 B Roulade av 2 C Roulade ar		A Charrue B Chandelle
	Chx			Chx		Chx			Chx			Chx	
		ou	ou		ou		ou	ou		ou	ou		ou
													

Acrogyrn ou danse					
Présentation initiale	Entrée dans la figure		Figure	Sortie de la figure	Présentation finale
 ou  ou 					

A remplir avant la rencontre.

Parcours cycle 3

Organisation

- Les équipes, composées de **6 élèves**, seront **mixtes**.
- Une fiche par équipe (**obligatoirement remplie par les participants avant la rencontre**) précisera, dans les colonnes grisées, le barème de chaque élément gymnique choisi qui sera validé ou non le jour de la rencontre par les juges.
- **Evaluation** : les enfants seront évalués par les élèves des autres équipes présentes à l'atelier (par exemple, les 2 élèves de chaque équipe jugés les plus compétents à noter). **Les enfants devront donc y être préparés** : des séances de travail spécifique « apprendre à évaluer » pourront être menées en amont de la rencontre. L'enseignant est responsable du bon déroulement de l'atelier et veillera **à distance** à la qualité d'attention et de débat du jury ; en aucun cas, il **n'influencera** la notation.
- L'enchaînement rotation / équilibre / renversement se fait individuellement, la figure d'acrogym ou la danse sont présentées par la totalité de l'équipe.

I Activités gymniques

* Présentation initiale et finale :

La **présentation** initiale et finale sera la même :

- debout, jambes serrées, pieds joints, bras le long du corps,
- présenter les paumes de main vers l'avant, doigts serrés,
- tenir la présentation 3 secondes.

* Rotation :

1 point	2 points	3 points
Présentation, roulade avant axée, se relever sans poser de main, jambes serrées et pieds joints, présentation.	Présentation, roulade arrière axée, arrivée jambes à l'écart tendues, présentation.	Présentation, 3 pas d'élan, appel pieds joints, roulade piquée. Entre l'impulsion et la réception avec les mains, l'enfant ne devra plus avoir aucun appui avec le sol. Se relever sans les mains. Présentation.

* Equilibre :

1 point	2 points	3 points
Présentation, planche faciale jambes écart, buste horizontal bras écartés tendus en V vers l'avant, présentation.	Présentation, appui facial 5 s, appui dorsal 5 s, appui facial 5 s, ramener les jambes en une seule fois, debout présentation. ou Présentation, équilibre en X (la jambe en extension <u>nettement décollée du sol</u> pointe de pied tendue), présentation.	Présentation, planche faciale (une jambe tendue en arrière, <u>bras perpendiculaires</u> au corps), présentation.

Tous les équilibres devront être tenus durant 5 secondes.

* Renversement :

1 point	2 points	3 points
Présentation, charrue : se mettre dans la position épaule au sol jambes tendues en arrière de la tête, retour debout, présentation. ou Présentation, chandelle : passer de la position assise à la position verticale jambes – bassin – coude, retour debout, présentation.	Présentation, appui renversé au mur avec bras tendus, jambes tendues et jointes (ne pas poser la tête au sol).	Présentation, poirier jambes tendues, retour debout, présentation.

Tous les renversements devront être tenus durant 5 secondes.

* Enchaînement :

Il s'agit de l'enchaînement entre les figures de rotation, d'équilibre et de renversement. Chaque geste doit se justifier. Tout geste de transition doit être un élément gymnique à travailler dans un souci de fluidité et d'esthétisme.

Quelques éléments permettent de lier les figures : pas chassés, mouvements de bras, demi-tour, quart de tour, pas lancé...

II Présentation d'une figure d'acrogym

* Descriptif :

L'Acrogym est une activité de gymnastique acrobatique et d'expression basée sur la construction à plusieurs de relations corporelles équilibrées et esthétiques impliquant différents rôles :

- le porteur qui porte, soulève, projette un ou plusieurs voltigeurs (les membres d'appui, cuisses, bras, doivent toujours être verticaux),
- le voltigeur qui monte, se renverse, quitte l'appui au sol, s'équilibre sur un ou plusieurs porteurs (pas d'appui sur la colonne vertébrale du porteur),
- le joker, acrobate polyvalent, assure la sécurité de la figure, aide, soutient.

* La Prestation :

Les partenaires se rendent à leur point de départ. Ils savent que dès qu'ils pénètrent sur l'aire, ils sont en démonstration. Leur démarche est donc celle des gymnastes, corps dressé et tête droite, bras allongés. En même temps, ils se présentent face au public.

* Notation :

Présentation initiale.	0 ou 1
Entrée dans la figure (déplacement gymnique) : enchaînement, coordination, construction de la figure.	0, 1 ou 2
Figure une fois mise en place: difficultés, rendu agréable.	2, 4 ou 6
Sortie de la figure (déplacement gymnique) : démontage ordonné et coordonné de la figure.	0, 1 ou 2
Présentation finale.	0 ou 1

Au cycle 3, un effort particulier sera porté sur l'esthétique :

- même tee-shirt, pourquoi pas même tenue pour les 6 membres de l'équipe,
- **travail gymnique de l'entrée et de la sortie de la figure** plus approfondi (**réinvestissement** des ateliers de travail précédents).

Ne pas hésiter à utiliser divers accessoires (ballons, rubans, cerceaux...).

Handball

- Le handball concerne cette année uniquement les classes de **cycle 3**.
- Un tournoi sera organisé à **Gray le lundi 25 juin**.
- Le règlement des rencontres sera communiqué plus tard aux classes participantes.
- L'accent sera mis sur l'**arbitrage effectué par les élèves eux-mêmes**.

Athlétisme Nouvelle Formule : exemple d'organisation

Finalité

Proposer des rencontres dans le domaine de l'athlétisme (**courir, sauter, lancer**) organisées sous formes d'**ateliers**, pour favoriser :

- **le temps d'activité** motrice des élèves,
- l'aspect **ludique**,
- **la prise d'initiative** des élèves (autonomie, responsabilités...),
- **les liens entre les élèves** des différentes classes.

Inscriptions et responsable de rencontre

Dans un premier temps, les classes font part de **leur souhait de participer** à une rencontre athlétisme « nouvelle formule » **par retour de mail** à Gilles Froidevaux.

Ensuite **la liste des classes participantes est diffusée**. **Les collègues prennent contact entre eux** pour décider de la date, du lieu et du contenu de la rencontre.

Enfin **une fiche d'inscription** est retournée à Gilles Froidevaux.

Un enseignant et sa classe ont la responsabilité d'une rencontre.

Date, lieu et horaires

Il est préconisé de prévoir la rencontre au **mois de juin**.

Un **stade d'athlétisme**, un **terrain de football**, un **plateau sportif**, une **cour d'école...** peuvent accueillir la rencontre.

Prévoir **3 heures** pour la rencontre sans compter le pique-nique : 9h30-12h30, 10h-12h puis 13h-14h...

Les équipes

Une rencontre peut accueillir au **maximum 4 classes** d'un **même cycle**.

Les équipes sont **constituées à l'avance**. Elles peuvent regrouper **des élèves de chaque classe** participante. Elles sont **mixtes** et **homogènes**.

Prévoir des équipes de **5 élèves**.

L'idéal est de former **20 équipes**.

Les équipes fonctionneront en **binôme durant toute la durée de la rencontre**, une équipe étant chargée de relever les performances de l'autre équipe et inversement. Elles effectueront les mêmes ateliers au même moment. Chaque élève d'une équipe est également en binôme avec un élève de l'autre équipe.

Un exemple de **fiche-équipe** à adapter aux spécificités de la rencontre est proposé.

Organisation des ateliers

Cinq « blocs ateliers » sont organisés avec pour dominante le saut, la course ou le lancer.

Chaque « bloc atelier » contient un **atelier découverte** et un **atelier performance**.

Tous **les ateliers** sont **dédoublés**, c'est-à-dire que chaque « bloc atelier » contient 2 ateliers découverte et 2 ateliers performances identiques. Il y aura donc 4 équipes en même temps par « bloc atelier ».

Un adulte (enseignant, parent...) sera responsable de chaque atelier. Il aura à sa disposition la fiche descriptive.

Déroulement des ateliers

Les équipes restent **30 minutes** dans chaque « bloc atelier ».

Durant les **10 premières minutes**, les équipes s'échauffent lors d'un **atelier découverte**.

Les **20 minutes** suivantes sont consacrées à l'**atelier performance**, une équipe mesurant et notant les performances de son équipe binôme et inversement. Plusieurs essais sont possibles.

Rotation

L'enseignant responsable de la rencontre est chargé d'indiquer par **un signal sonore le moment de chaque rotation**, toutes les **30 min**.

Un plan est donné à chaque équipe pour se repérer sur le lieu de la rencontre.

Les équipes **installent** l'atelier qu'elles effectueront **en premier** et **rangent** l'atelier qu'elles effectueront **en dernier**.

Contenu et choix des ateliers

Les ateliers peuvent être **conçus par les enseignants** ou choisis dans **un catalogue d'activités** fourni par l'USEP 70.

Chaque **fiche-atelier** indiquera l'objectif, le ou les critères de réussite, l'aménagement et le matériel, le déroulement, éventuellement un schéma, le barème de 1 à 5.

Fiche d'inscription rencontre athlétisme nouvelle formule

Date		Lieu		Cycle	
-------------	--	-------------	--	--------------	--

Ecole	Enseignant	Nombre d'élèves

Nombre d'équipes		
-------------------------	--	--

Ateliers choisis			
Ateliers découverte		Ateliers performance	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	

Rotation

Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4	Atelier 5
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

Rotation 1	Equipes 1 & 2	Equipes 3 & 4	Equipes 5 & 6	Equipes 7 & 8	Equipes 9 & 10	Equipes 11 & 12	Equipes 13 & 14	Equipes 15 & 16	Equipes 17 & 18	Equipes 19 & 20
-----------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	-------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Rotation 2	Equipes 17 & 18	Equipes 7 & 8	Equipes 1 & 2	Equipes 11 & 12	Equipes 5 & 6	Equipes 15 & 16	Equipes 9 & 10	Equipes 19 & 20	Equipes 13 & 14	Equipes 3 & 4
-----------------------	-----------------------	------------------	------------------	-----------------------	------------------	-----------------------	-------------------	-----------------------	-----------------------	------------------

Rotation 3	Equipes 13 & 14	Equipes 11 & 12	Equipes 17 & 18	Equipes 15 & 16	Equipes 1 & 2	Equipes 19 & 20	Equipes 5 & 6	Equipes 3 & 4	Equipes 9 & 10	Equipes 7 & 8
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	------------------	-----------------------	------------------	------------------	-------------------	------------------

Rotation 4	Equipes 9 & 10	Equipes 15 & 16	Equipes 13 & 14	Equipes 19 & 20	Equipes 17 & 18	Equipes 3 & 4	Equipes 1 & 2	Equipes 7 & 8	Equipes 5 & 6	Equipes 11 & 12
-----------------------	-------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	-----------------------

Rotation 5	Equipes 5 & 6	Equipes 19 & 20	Equipes 9 & 10	Equipes 3 & 4	Equipes 13 & 14	Equipes 7 & 8	Equipes 17 & 18	Equipes 11 & 12	Equipes 1 & 2	Equipes 15 & 16
-----------------------	------------------	-----------------------	-------------------	------------------	-----------------------	------------------	-----------------------	-----------------------	------------------	-----------------------

Fiche équipe

Nom Prénom	Atelier 1		Atelier 2		Atelier 3		Atelier 4		Atelier 5	
	Perf.	Points	Perf.	Points	Perf.	Points	Perf.	Points	Perf.	Points
Sous-totaux										
			Total							

Indiquer pour chaque atelier et pour chaque élève les différentes performances réalisées ainsi que le nombre de points correspondant à la meilleure performance.



Athlétisme formule traditionnelle



Modalités de fonctionnement

- La catégorie est celle de l'enfant le plus âgé de l'équipe.
- À partir d'un garçon dans l'équipe, celle-ci est considérée comme une équipe de garçons.
- Pour faciliter la gestion **des feuilles de score**, chaque école les imprimera sur **des feuilles de couleur** (la même pour une école).
- Les rencontres débuteront à 10 heures (**rendez-vous à 9 heures 30**) pour se terminer au plus tard à **15 heures**.
- **Les comportements sportifs seront privilégiés : la Charte USEP** sera lue et travaillée en classe.
- **Dans chaque atelier**, les équipes pourront se voir attribuer **2 points supplémentaires** si elles font preuve de fair-play. En cas de non-respect de la Charte du sportif, aucun point supplémentaire ne sera accordé pour l'atelier correspondant.

Descriptif des épreuves

EPREUVES	Moustiques	Papillons 1	Papillons 2	Poussins 1,2
vitesse	40 m		50 m	
relais	3 x 40 m		3 x 50 m	
haies	40 m – hauteur 30 cm		50 m – h 40 cm	50 m – hauteur 50 cm
saut	longueur			
lancer	balles - 90 g		balles - 200 g	

COURSES

Départ des courses

- La position de départ est libre, tous les points d'appuis sont derrière la ligne.
- Travailler avec les élèves la fin de course : ne pas s'arrêter net à la ligne d'arrivée, décélérer après.
- Ordres du starter (**installé derrière les coureurs au départ**).
 - « à vos marques » les enfants s'installent derrière la ligne.
 - « prêt » les enfants s'immobilisent.
 - « signal sonore » départ.
- Remarque sur le départ en position basse (non obligatoire).
 - « à vos marques » 5 appuis au sol (2 mains, 2 pieds, un genou).
 - « prêt » le genou décolle du sol et les coureurs s'immobilisent.

Pas de point si :
- un coureur sort de son couloir,
- 2 faux départs,
- arrêt avant la ligne.

chambre
d'appel

starter
en
arrière

départ

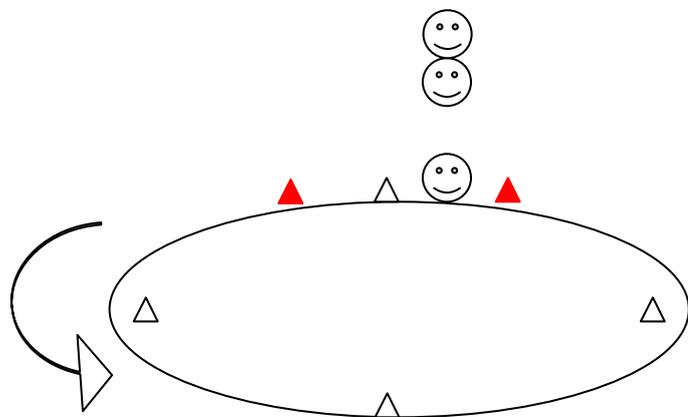
arrivée



Course de vitesse

- Moustiques et papillons 1 : **40 m**
- Papillons 2 et poussins : **50 m**

Relais moustiques et papillons 1 : 3 x 40 m



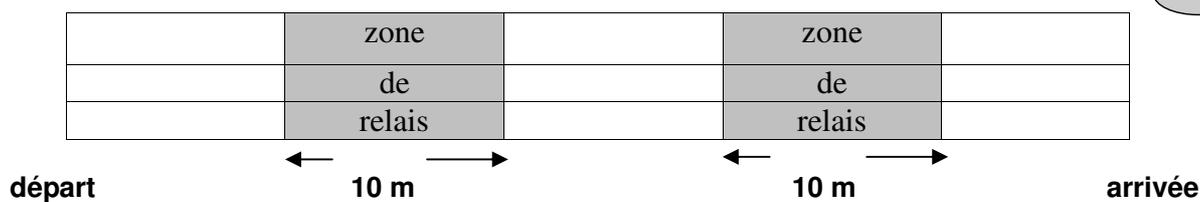
La boucle mesure 40 m (cercle de 6,40 m de rayon matérialisé dans l'herbe).

Le premier élève démarre sa course avec le témoin, le deuxième se place alors sur le trajet, prêt à recevoir le témoin. Même procédé ensuite pour le troisième.

Possibilité de transmettre le témoin en mouvement.

▲ zone de passage ▲

Relais papillons 2 et poussins : 3 x 50 m



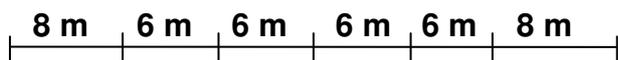
Passage témoin hors zone = élimination.



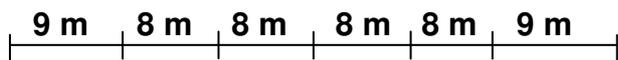
Une attention particulière sera portée au respect de la zone de passage du témoin.

Course de haies

- Moustiques et papillons 1 :
 - **5 haies** sur une distance de **40 m**,
 - hauteur des haies **30 cm**.



- Papillons 2 et poussins :
 - **5 haies** sur une distance de **50 m**,
 - hauteur des haies papillons 2 : **40 cm**, poussins : **50 cm**.



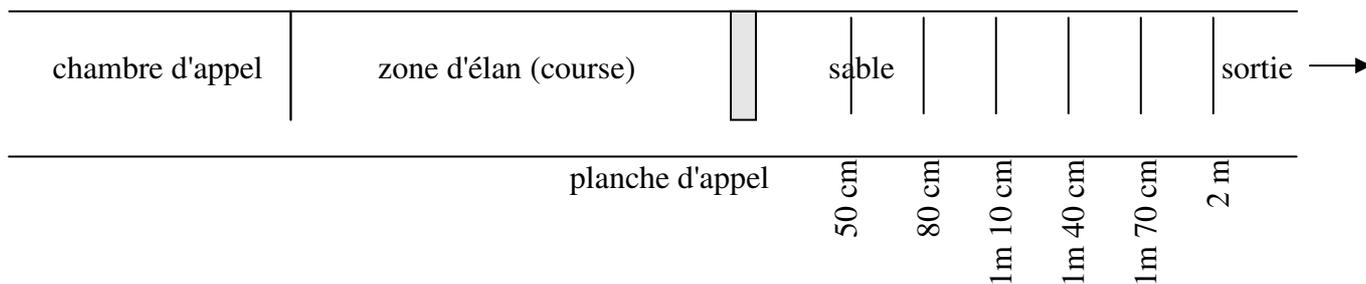
SAUT EN LONGUEUR

- 3 essais par élève.
- L'élève sort par le fond du sautoir.
- Mesure à partir de la planche d'appel jusqu'à la marque la plus proche de celle-ci.

Pas de point si la planche est « mordue ».

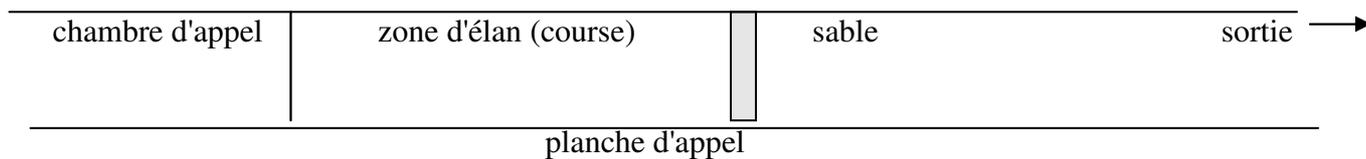


Saut moustiques et papillons 1



- Différentes zones sont délimitées, par des cordes de couleur par exemple.
- Il s'agit alors de sauter au-delà d'un repère au sol.
- Il est important que l'élève connaisse sa performance réelle en m et en cm.
- Pour chaque zone un nombre de points est attribué : **bien appliquer le barème cycle 2.**

Saut papillons 2 et poussins



LANCER

- Lancer de balle à **bras cassé** (avec ou sans élan).
- Chaque élève fait **3 essais**.
- **Permettre la prise d'élan.**
- Après lancement de la dernière balle, l'élève ne quittera pas la zone d'élan avant que la balle n'ait touché le sol (à l'intérieur d'un secteur angulaire de 30°).

Chambre d'appel

zone d'élan (4m)

30°

Pas de point si :

- mordu,
- jet hors zone,
- sortie par l'avant,
- lancer pas à bras cassé.



RENCONTRE ATHLETISME



Date : Lieu : Ecole :

Catégorie :

Moustiques

Papillons 1

Nom Prénom	Vitesse		Haies		Saut		Lancer		Relais		TOTAL
	Perf.	Pts	Perf.	Pts	Perf.	Pts	Perf.	Pts	Perf.	Pts	
Points fair-play attribués (0 ou 2)											
Total atelier											<input type="text"/>

RENCONTRE ATHLETISME



Date : Lieu : Ecole :

Catégorie :

Papillons 2

Poussins 1

Poussins 2

Garçon Fille

Nom Prénom	Vitesse		Haies		Saut		Lancer		Relais		TOTAL
	Perf.	Pts	Perf.	Pts	Perf.	Pts	Perf.	Pts	Perf.	Pts	
Points fair-play attribués (0 ou 2)											
Total atelier											<input type="text"/>

RENCONTRE ATHLETISME Inscription spécifique équipe de 4



Date : Lieu : Ecole :

Catégorie :

Moustiques

Papillons 1

Nom Prénom	Vitesse		Haies		Saut		Lancer		Relais		TOTAL		
	Perf.	Pts	Perf.	Pts	Perf.	Pts	Perf.	Pts	Perf.	Pts			
									Total intermédiaire	Multiplié par 3/4	Total sans relais		
Points fair-play attribués (0 ou 2)													
Total atelier													

RENCONTRE ATHLETISME Inscription spécifique équipe de 4 **USEP**

Date : Lieu : Ecole :

Catégorie :

Papillons 2

Poussins 1

Poussins 2

Garçon Fille

Nom Prénom	Vitesse		Haies		Saut		Lancer		Relais		TOTAL		
	Perf.	Pts	Perf.	Pts	Perf.	Pts	Perf.	Pts	Perf.	Pts			
									Total intermédiaire	Multiplié par 3/4	Total sans relais		
Points fair-play attribués (0 ou 2)													
Total atelier													

BAREME ATHLETISME

Vitesse		Points	Haies		Relais		Points	Saut		Points	Lancer	
40 et 50 m			40 et 50 m		3 x 40	3 x 50		Mous Pap1	Pap2 Pous		Mous Pap1	Pap2 Pous
6"5		36	7"4		28"1	24"1	108	290	4.20	36	36	40
6"6		35	7"6		28"4	24"4	105	-	4.00	35	35	39
6"7		34	7"8		28"7	24"7	102	260	3.90	34	34	38
6"8		33	8"		29"	25"	99	cm	3.80	33	33	37
6"9		32	8"2		29"4	25"4	96	260	3.70	32	32	36
7"		31	8"4		29"8	25"8	93	-	3.60	31	31	35
7"1		30	8"6		30"2	26"2	90	230	3.50	30	30	34
7"2		29	8"8		30"6	26"6	87	cm	3.40	29	29	33
7"3		28	9"		31"	27"	84	230	3.30	28	28	32
7"4		27	9"2		31"4	27"4	81	-	3.20	27	27	31
7"5		26	9"4		31"8	27"8	78	200	3.10	26	26	30
7"6		25	9"6		32"2	28"2	76	cm	3.00	25	25	29
7"7		24	9"8		32"6	28"6	72	200	2.90	24	24	28
7"8		23	10"		33"	29"	69	-	2.80	23	23	27
7"9		22	10"2		33"5	29"5	66	170	2.70	22	22	26
8"		21	10"4		34"	30"	63	cm	2.60	21	21	25
8"1		20	10"6		34"5	31"5	60	170	2.50	20	20	24
8"2		19	10"8		35"	32"	57	-	2.40	19	19	23
8"3		18	11"		36"5	32"5	54	140	2.30	18	18	22
8"4		17	11"2		37"	33"	51	cm	2.20	17	17	21
8"5		16	11"4		38"5	34"5	48	140	2.10	16	16	20
8"6		15	11"6		39"	35"	45	-	2.00	15	15	19
8"7		14	11"8		40"5	35"5	42	110	1.90	14	14	18
8"8		13	12"		41"	36"	39	cm	1.80	13	13	17
8"9		12	12"2		41"5	36"5	36	110	1.70	12	12	16
9"		11	12"4		42"	37"	33	-	1.60	11	11	15
9"1		10	12"6		42"5	37"5	30	80	1.50	10	10	14
9"2		9	12"8		43"	38"	27	cm	1.40	9	9	13
9"3		8	13"		44"	39"	24	80	1.30	8	8	12
9"4		7	13"2		45"	40"	21	-	1.20	7	7	11
9"5		6	13"4		46"	41"	18	50	1.10	6	6	10
9"6		5	13"6		47"	42"	15	cm	1.00	5	5	8
9"7		4	13"8		48"	43"	12	50	0.90	4	4	6
9"8		3	14"		49"	44"	9	-	0.80	3	3	4
9"9		2	14"2		50"	45"	6	0	0.70	2	2	2
>9"9		1	>14"2		>50"	>45"	3	cm	<1.70	1	<2	<1

Si le résultat obtenu ne figure pas directement dans le barème, appliquer la note immédiatement inférieure.

Concernant le saut en longueur pour les moustiques et les papillons 1, le nombre de points correspondant à la zone de réception est grisé.