



# Nant' Athlé indoor 2019 Ateliers



**Vendredi 22 Novembre 2019**  
**Stadium Pierre Quinon**

Bd Guy Mollet - 44300 Nantes

Tram ligne 2, descendre à l'arrêt Facultés ou École Centrale - Audencia

Bus lignes 20, 80, descendre à l'arrêt École Centrale - Audencia



# ATHLETISME INDOOR - Nantes 2019

## Cycle 3

### SITUATIONS DE RENCONTRE

**12 activités athlétiques :**

#### **Courses**

- de haies
- de vitesse « gagne terrain »
- de vitesse « course en virage »
- de vitesse « 20 mètres – réaction »

#### **Lancers**

- du vortex
- d'anneau
- du marteau
- de médecine-ball

#### **Sauts**

- foulées bondissantes
- triple saut
- saut en hauteur
- saut à la perche

# ATHLETISME INDOOR - Nantes 2019

## Cycle 3

### SITUATIONS DE RENCONTRE

### COURSE DE HAIES

#### Tâche :

Courir le plus vite possible pour arriver dans l'une des 5 zones matérialisées au sol, la plus éloignée possible.

Durée : 9"

Arrivée jugée par les élèves dans l'une des 5 zones

#### Dispositif :

Les enfants effectueront deux courses non consécutives si possibles...

**La meilleure performance sera retenue**

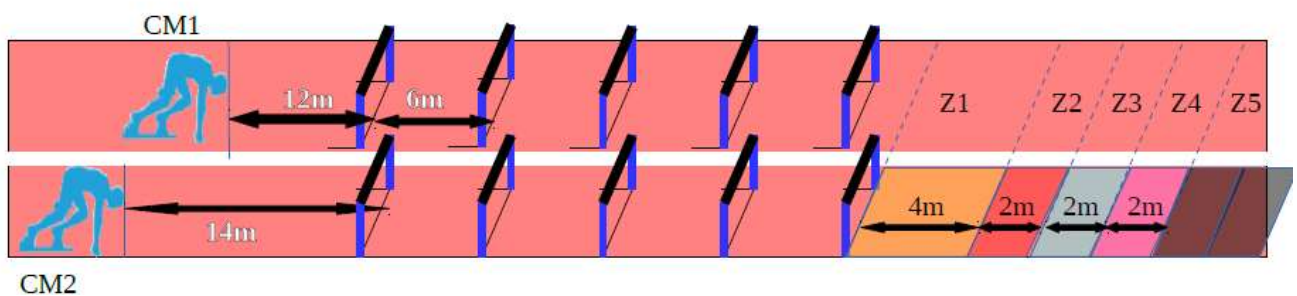
Les enfants tiennent deux rôles dans l'atelier : coureurs et juges .

Les juges iront se placer face aux zones repérées (2 à 3 par zone)

Les athlètes derrière la ligne de départ correspondant à leur niveau de classe .

Le chronométrage est assuré par un adulte.

Au signal de fin de course, les juges se trouvant devant la zone dans laquelle se trouve le coureur lèvent la main et annoncent la performance comprise entre 1 et 5 points.



#### Barème

	1	2	3	4	5
CM1	/40m	40/42m	42/44m	44/46m	+46m
CM2	0/42m	42/44m	44/46m	46/48m	+48m

# ATHLETISME INDOOR - Nantes 2019

## Cycle 3

### COURSE DE VITESSE « gagne terrain »

#### Tâche :

Courir le plus vite possible pour arriver dans l'une des 5 zones matérialisées au sol, la plus éloignée possible.

Durée : 7''

Arrivée jugée par les élèves dans l'une des 5 zones en présence d'un enseignant.

#### Dispositif :

Les enfants effectueront deux courses non consécutives si possible.

La première sera considérée comme une course d'échauffement.

La performance sera relevée sur les deux essais.

La meilleure des performances sera retenue.

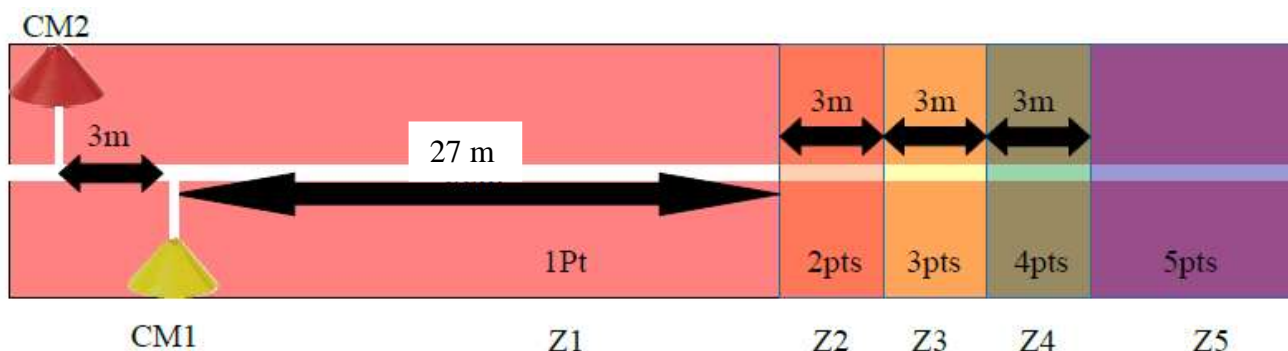
Les enfants tiennent deux rôles dans l'atelier : coureurs et juges.

Les juges iront se placer face aux zones repérées (2 à 3 par zone)

Les athlètes derrière la ligne de départ correspondant à leur niveau de classe.

Le chronométrage est assuré par un adulte.

Au signal de fin de course, les juges se trouvant devant la zone dans laquelle se trouve le coureur lèvent la main et annoncent la performance comprise entre 1 et 5 points.



#### Barème

	1	2	3	4	5
CM1	0/27m	27/30m	30/33m	33/36m	+36m
CM2	0/30m	30/33m	33/36m	36/39m	+39m



# ATHLETISME INDOOR - Nantes 2019

## Cycle 3

### COURSE DE VITESSE « course en virage »

#### Tâche :

Courir le plus vite possible pour arriver le premier sur la ligne d'arrivée

Distance : 60 mètres

Arrivée jugée et chronométrée par un adulte.

#### Dispositif :

Les enfants effectueront deux courses non consécutives si possible.

La première course sera considérée comme une course d'échauffement.

La performance sera mesurée sur les deux essais.

**La meilleure performance sera retenue.**

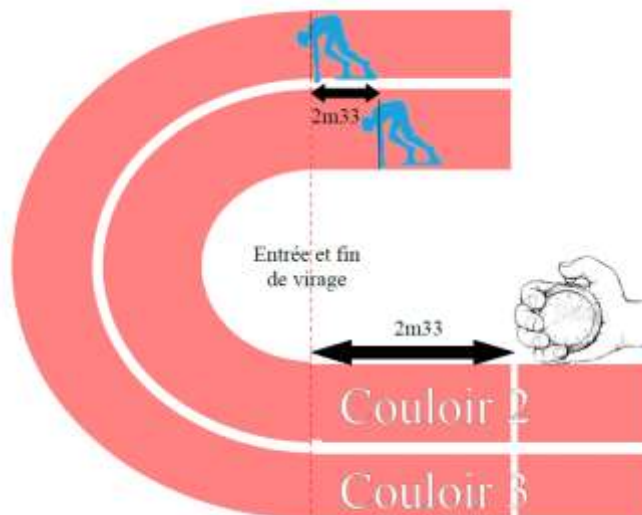
Les enfants partiront à l'entrée du dernier virage situé à 100 mètres.

Les lignes de départ seront décalées, le plus à l'extérieur partant précisément à l'entrée du virage.

Le chronométrage sera assuré par un adulte.

Le départ est donné par l'adulte avec les ordres officiels (à vos marques, prêt partez).

Le départ s'effectue en starting block, aux couloirs 2 et 3.



#### Barème :

	1 point	2 points	3 points	4 points	5 points
CM1	> 11"70	11"70>t>10"80	10"80> t >10"	10"> t >9"40	<9 "40
CM2	> 10"80	10"80> t > 10"	10"> t > 9"40	9"40 > t > 8"80	< 8"8

# ATHLETISME INDOOR - Nantes 2019

## Cycle 3

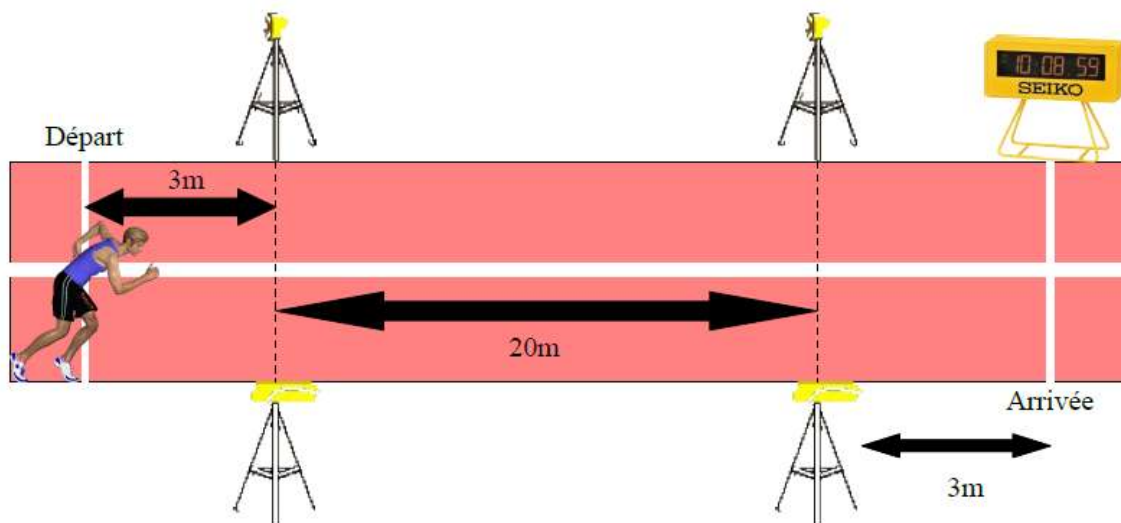
### COURSE DE VITESSE « 20 mètres réaction »

#### Tâche :

Courir le plus vite possible jusqu'à l'arrivée.  
Créer et maintenir la vitesse entre les cellules.  
Distance : 26 mètres (20 mètres entre les cellules).  
Course chronométrée par des cellules.

#### Dispositif :

Les enfants effectueront au moins deux courses non consécutives.  
Ils partiront un par un.  
La première sera considérée comme une course d'échauffement.  
La performance sera relevée sur les deux essais.  
La meilleure des performances sera retenue.



#### Barème :

	1 point	2 points	3 points	4 points	5 points
CM1	< 3 "89	3"89 > t > 3"59	3"59 > t > 3"33	3"33 > t > 3"11	< 3 "11
CM2	< 3"59	3"59 > t > 3"53	3"33 > t > 3"11	3"11 > t > 2"91	< 2"91



# ATHLETISME INDOOR - Nantes 2019

## Cycle 3

### LANCER DE VORTEX

#### Tâche :

Lancer un vortex pour le faire retomber dans l'une des 5 zones matérialisées au sol , la plus éloignée possible.

Matériel : Vortex (2 séries de 3)

Arrivée jugée par les élèves dans l'une des 5 zones

#### Dispositif :

Les enfants lancent deux fois trois vortex consécutivement

**La meilleure performance sera retenue**

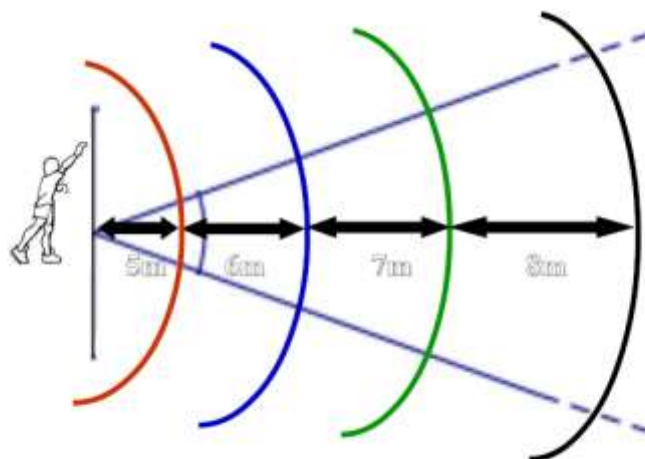
Les enfants tiennent deux rôles dans l'atelier : lanceurs et juges .

Les juges iront se placer face aux zones repérées (2 à 3 par zone)

Les lanceurs sont placés derrière la ligne de lancer

Au signal de fin de lancer, les juges se trouvant devant la zone dans laquelle se trouve le cerceau lèvent la main et annoncent la performance comprise entre 1 et 5 points.

#### Tracé du terrain :



#### Barème :

	1 point	2 points	3 points	4 points	5 points
CM1/CM2	0/5 m	5/11 m	11/18 m	18/26 m	26 m et +

# ATHLETISME INDOOR - Nantes 2019

## Cycle 3

### LANCER D'ANNEAU

#### Tâche :

Lancer un anneau (tenu à la main, au bout du bras à l'extérieur) avec précision pour le faire passer à travers l'une des 3 zones matérialisées grâce aux cordes.

Matériel : Anneaux en plastique (bleus ou rouges) (2 séries de 3)

Arrivée jugée par les élèves dans l'une des 5 zones

#### Dispositif :

Les enfants lancent deux fois trois anneaux consécutivement.

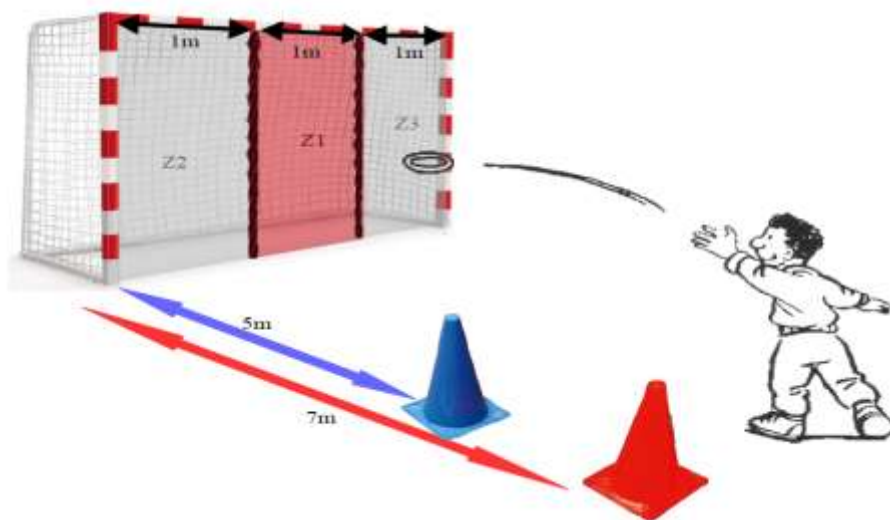
La performance correspond à l'addition des points des lancers.

Les enfants tiennent deux rôles dans l'atelier : lanceurs et juges .

Les juges iront se placer face aux zones repérées (2 à 3 par zone) derrière les buts.

Les lanceurs sont placés derrière la ligne de lancer de leur choix (5 ou 7 mètres).

Au signal de fin de lancer, les juges se trouvant devant la zone dans laquelle se trouve le cerceau lèvent la main et annoncent la performance comprise entre 1 et 3 points.



#### Barème :

	1 point	3 points	5 points
CM1/CM2	Z2 ou Z3	Z1 plot bleu	Z1 plot rouge





# ATHLETISME INDOOR - Nantes 2019

## Cycle 3

### LANCER DE MARTEAU

#### Tâche :

Lancer un marteau pour le faire retomber dans l'une des 5 zones la plus axiale possible.

Matériel : 3 marteaux.

Arrivée jugée par les élèves dans l'une des 5 zones.

#### Dispositif :

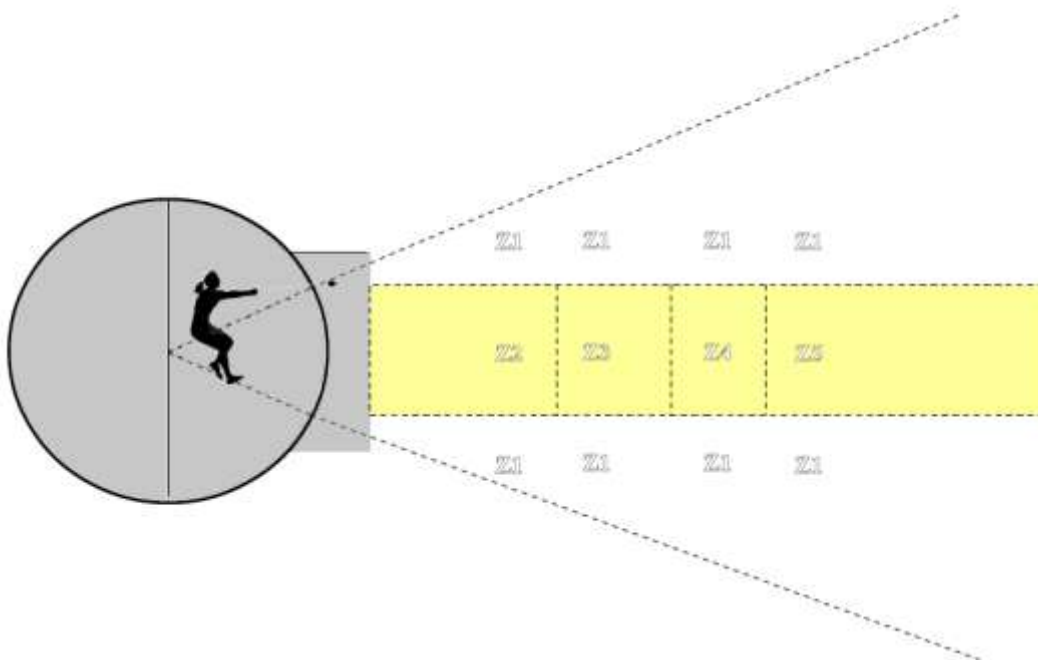
Les enfants lancent trois marteaux consécutivement.

La performance correspond à la somme des trois performances réalisées.

Les enfants tiennent deux rôles : lanceurs et juges.

Les juges iront se placer face aux zones repérées derrière le filet de sécurité.

Au signal de fin de lancer, les juges se trouvant devant la zone dans laquelle le marteau a atterri lèvent la main et annoncent la performance comprise entre 1 et 5 points.



#### Barème :

	1 point	2 points	3 points	4 points	5 points
CM1/CM2	Z1	Z2	Z3	Z4	Z5



# ATHLETISME INDOOR - Nantes 2019

## Cycle 3

### LANCER DE MEDECINE BALL

#### Tâche :

Lancer un medecine ball pour le faire retomber dans l'une des 5 zones matérialisées au sol, la plus éloignée possible.

Matériel : Medecine ball (2 séries de 3)

Arrivée jugée par les élèves dans l'une des 5 zones

#### Dispositif :

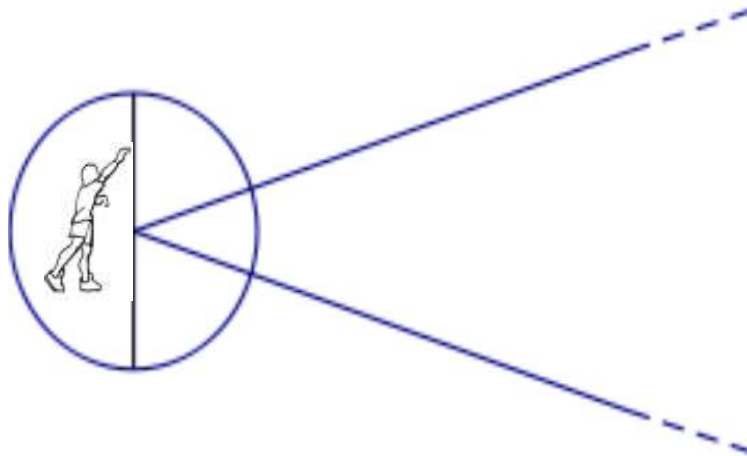
Les enfants lancent trois medecine ball consécutivement. La meilleure performance sera retenue.

Les enfants tiennent deux rôles dans l'atelier : lanceurs et juges

Les juges iront se placer face aux zones repérées (2 à 3 par zones)

Les lanceurs sont placés derrière la ligne de lancer, sans élan.

Au signal de fin de lancer, les juges se trouvant devant la zone dans laquelle se trouve l'anneau lèvent la main et annoncent la performance comprise entre 1 et 5 points.



#### Barème :

	1 point	2 points	3 points	4 points	5 points
CM1/CM2	0/4m	4/5m	5/6m	6/7m	+7m

# ATHLETISME INDOOR - Nantes 2019

## Cycle 3

### FOULEES BONDISSANTES

#### Tâche :

Sauter le plus loin possible pour arriver dans l'une des 5 zones matérialisées, la plus éloignée possible.

Arrivée jugée par les élèves dans l'une des 5 zones

#### Dispositif :

Les enfants effectueront deux sauts non consécutifs.

Le saut se déroule en dix appuis, le pied d'appel étant considéré comme le premier appui : d/g/d ou g/d/g...

La performance est prise sur le 10ème appui.

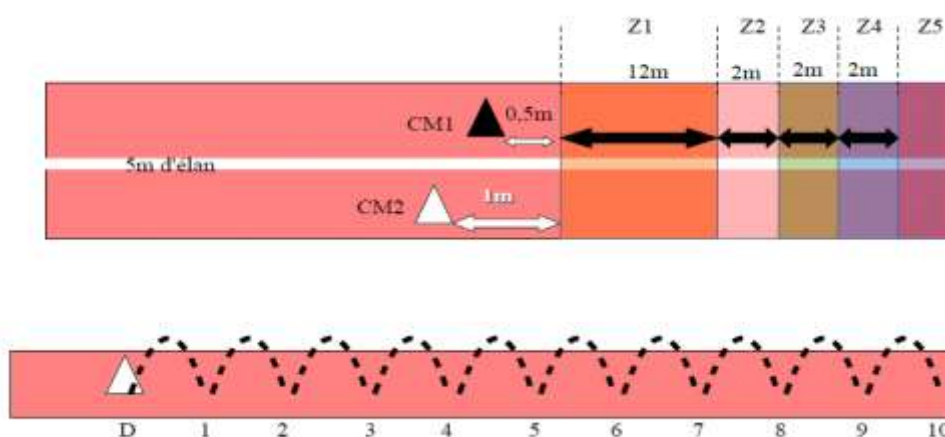
**La meilleure des performances sera retenue**

Les enfants tiennent deux rôles dans l'atelier : sauteurs et juges.

Les juges iront se placer face aux zones repérées (2 à 3 par zone)

Les athlètes derrière la ligne de départ correspondant à leur niveau de classe.

A la fin du saut, les juges se trouvant face à la zone dans laquelle se trouve le sauteur lèvent la main et annoncent la performance comprise entre 1 et 5 points. Course d'élan de 5 m.



#### Barème

	1	2	3	4	5
CM1 / CM2	0/12m 1 point	12/14m 2 points	14/16m 3 points	16/18m 4 points	+ 18m 5 points

# ATHLETISME INDOOR - Nantes 2019

## Cycle 3

### TRIPLE SAUT

#### Tâche :

Sauter le plus loin possible pour arriver dans l'une des 5 zones matérialisées, la plus éloignée possible.

Arrivée jugée par les élèves dans l'une des 3 zones.

3 parcours différents avec des écarts entre les cerceaux plus ou moins grands.

#### Dispositif :

Les enfants effectueront deux sauts non consécutifs.

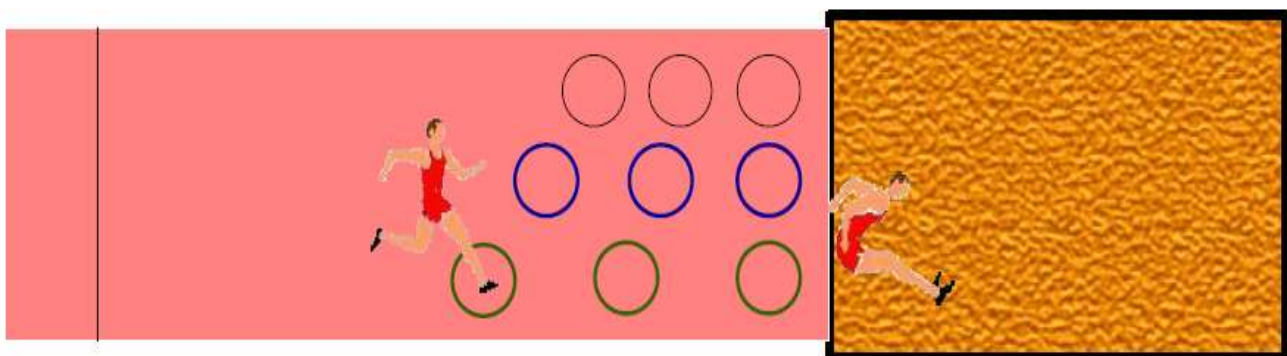
Les enfants choisissent leur parcours avant de sauter.

La meilleure performance sera retenue.

Les enfants tiennent deux rôles dans l'atelier : sauteurs et juges.

Les juges iront se placer face aux zones repérées (2 à 3 par zone).

A la fin du saut, les juges se trouvant face à la zone dans laquelle se trouve le sauteur lèvent la main et annoncent la performance comprise entre 1 et 5 points.



#### Barème :

	1 point	2 points	3 points	+ 1 point	+ 2 points
CM1/CM2	P1	P2	P3	Z1	Z2

# ATHLETISME INDOOR - Nantes 2019

## Cycle 3

### SAUT EN HAUTEUR

#### Tâche :

Franchir la barre la plus haute possible en sautant en ciseau.  
Validité du saut jugée par un adulte.

#### Dispositif :

Les enfants disposent de 4 essais dans le concours et peut faire l'impasse sur une ou plusieurs hauteurs.

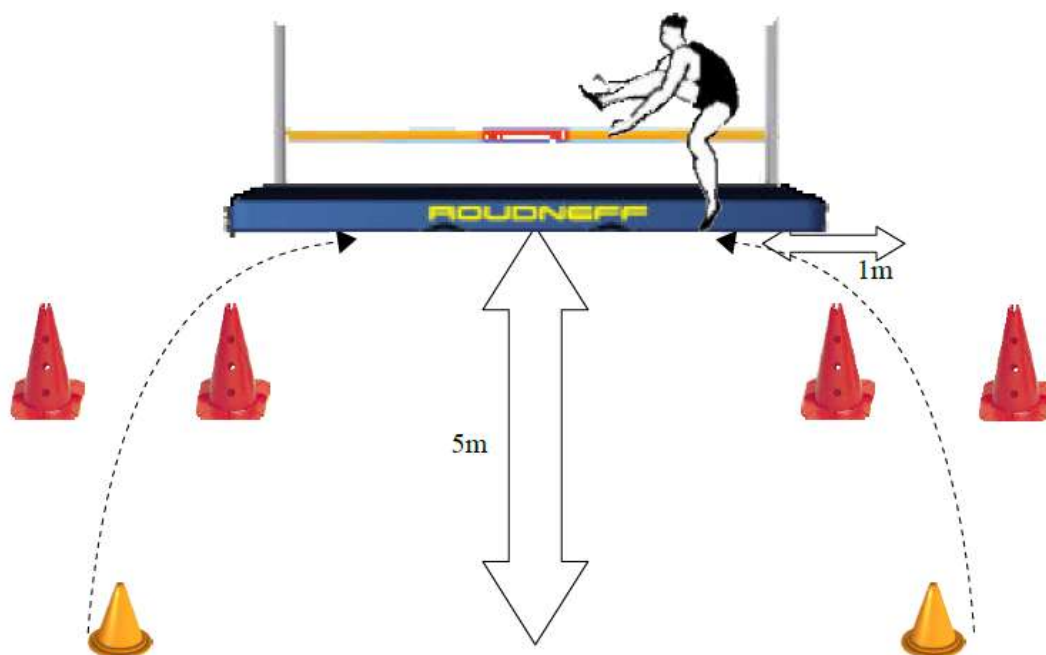
Le concours commence à 50cm. Puis, la barre monte de 20cm en 20cm, jusqu'à 1m10

Le nombre de points accordé à l'élève correspond à sa performance.

Les enfants sautent chacun leur tour.

Si l'essai est raté, l'élève choisi de réessayer la même hauteur immédiatement ou de tenter la barre supérieure.

Les enfants notent dans le tableau du concours le résultat de leur essai.



#### Barème :

	1 point	2 points	3 points	4 points	+ 1 point - bonus
CM2 - CM1	50 cm	70 cm	90 cm	1m10	Réussite à 1m10 au 1er essai

# ATHLETISME INDOOR - Nantes 2019

## Cycle 3

### SAUT A LA PERCHE

#### Tâche :

Sauter le plus loin possible en se propulsant avec la perche pour atterrir dans l'une des 5 zones matérialisées.

Arrivée jugée par les élèves dans chaque zone.

#### Dispositif :

Les enfants effectueront deux sauts non consécutifs.

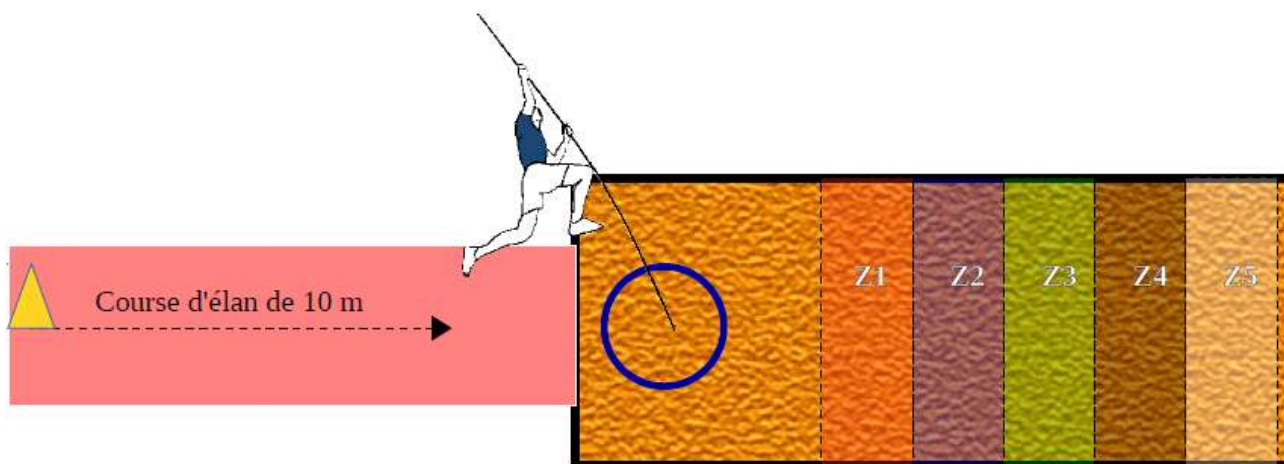
Il faut planter la perche dans le cerceau.

La meilleure performance sera retenue

Les enfants tiennent deux rôles dans l'atelier : sauteurs et juges.

Les juges iront se placer face aux zones repérées (2 à 3 par zone).

A la fin du saut, les juges se trouvant face à la zone dans laquelle se trouve le sauteur lèvent



la main et annoncent la performance comprise entre 1 et 5 points.

#### Barème :

	1 point	2 points	3 points	4 points	5 points
CM1	Z1	Z2	Z3	Z4	+Z4
CM2	Z2	Z3	Z4	Z5	+Z5



## Commentaires