

# ATHLETISME

## Qu'est-ce que l'athlétisme ?

Athlétisme vient du mot grec « athos » qui signifie combat. C'est l'art de dépasser les performances des adversaires en vitesse, en hauteur, en endurance ou en distance.

C'est un sport qui comporte plusieurs disciplines regroupées en Courses, Sauts, Lancers, Épreuves combinées et Marche.

Les premières traces de concours athlétiques remontent aux civilisations antiques.



Amphore panathénaïque du peintre Cléophradès – 500av JC, Musée du Louvre

**CITE QUELQUES DISCIPLINES CONNUES :** .....

.....

Au cours du cycle d'apprentissage, colorie une coupe lorsque tu as acquis la compétence.



# ATHLETISME

## Qu'est-ce que l'athlétisme ?

Athlétisme vient du mot grec « athos » qui signifie combat. C'est l'art de dépasser les performances des adversaires en vitesse, en hauteur, en endurance ou en distance.

C'est un sport qui comporte plusieurs disciplines regroupées en Courses, Sauts, Lancers, Épreuves combinées et Marche.

Les premières traces de concours athlétiques remontent aux civilisations antiques.



Amphore panathénaïque du peintre Cléophradès – 500av JC, Musée du Louvre

**CITE QUELQUES DISCIPLINES CONNUES :** .....

.....

À la fin de chaque cycle d'apprentissage, colorie une coupe lorsque tu as acquis la compétence.



◆ **COURSE LONGUE** « Courir 15 min sans s'arrêter »

Mes compétences :

- garder une allure régulière 

- ne pas marcher ni accélérer 

Mon commentaire personnel : .....

.....

.....

Mes performances			
Date	Durée	Nombre de tours	Nombre d'arrêts

◆ **COURSE DE VITESSE** « Courir vite sur 50 m »

Mes compétences :

- réagir vite au signal 

- partir debout, pieds décalés, buste légèrement penché en avant 

- balancer les bras dans l'axe de la course 

- monter le genou 

- rester dans mon couloir 

- franchir la ligne d'arrivée en pleine vitesse 

Mes performances	

Le sais-tu ? Le 100m est une course très rapide appelée aussi le **sprint**. Le coureur est donc un sprinter.  
Record masculin, 2009 (Usain Bolt) : 9s58  
Record féminin , 1988 (Florence Griffith-Joyner) : 10s49

◆ **COURSE LONGUE** « Courir 15 min sans s'arrêter »

Mes compétences :

- garder une allure régulière 

- ne pas marcher ni accélérer 

Mon commentaire personnel : .....

.....

.....

Mes performances			
Date	Durée	Nombre de tours	Nombre d'arrêts

◆ **COURSE DE VITESSE** « Courir vite sur 50 m »

Mes compétences :

- réagir vite au signal 

- partir debout, pieds décalés, buste légèrement penché en avant 

- balancer les bras dans l'axe de la course 

- monter le genou 

- rester dans mon couloir 

- franchir la ligne d'arrivée en pleine vitesse 

Mes performances	

Le sais-tu ? Le 100m est une course très rapide appelée aussi le **sprint**. Le coureur est donc un sprinter.  
Record masculin, 2009 (Usain Bolt) : 9s58  
Record féminin , 1988 (Florence Griffith-Joyner) : 10s49

## ◆ COURSE DE HAIES

« Courir sur 40 m en franchissant des obstacles »

Mes compétences :

- réagir vite au signal 
- ne pas piétiner devant la haie 
- franchir la haie en lançant le genou haut vers l'avant 
- courir vite du départ à l'arrivée 



## ◆ COURSE DE RELAIS

« Courir vite sur 25 m et transmettre un témoin »

Mes compétences :

- réagir vite au signal 
- donner le témoin avec la main droite 
- me préparer à recevoir le témoin avec la main gauche 
- franchir la ligne d'arrivée en pleine vitesse 



## ◆ COURSE DE HAIES

« Courir sur 40 m en franchissant des obstacles »

Mes compétences :

- réagir vite au signal 
- ne pas piétiner devant la haie 
- franchir la haie en lançant le genou haut vers l'avant 
- courir vite du départ à l'arrivée 



## ◆ COURSE DE RELAIS

« Courir vite sur 25 m et transmettre un témoin »

Mes compétences :

- réagir vite au signal 
- donner le témoin avec la main droite 
- me préparer à recevoir le témoin avec la main gauche 
- franchir la ligne d'arrivée en pleine vitesse 



### ◆ SAUT EN LONGUEUR

Mes compétences :

- accélérer dans ma course d'élan 
- prendre appui sur la planche d'appel 
- me propulser loin devant en m'aidant des bras 



Mes performances

Date	Longueur sautée

### ◆ SAUT EN HAUTEUR

Mes compétences :

- avoir une course d'élan rythmée 
- trouver mon pied d'appel 
- me propulser en hauteur 
- sauter en fente 



Le sais-tu ? Le record du monde de saut en longueur masculin est de 8m95 depuis 1991 et le record féminin est de 7m52 depuis 1988.

Le sais-tu ? Le record du monde de saut en hauteur masculin est de 2m45 depuis 1993 et le record féminin est de 2m09 depuis 1987

### ◆ SAUT EN LONGUEUR

Mes compétences :

- accélérer dans ma course d'élan 
- prendre appui sur la planche d'appel 
- me propulser loin devant en m'aidant des bras 



Mes performances

Date	Longueur sautée

### ◆ SAUT EN HAUTEUR

Mes compétences :

- avoir une course d'élan rythmée 
- trouver mon pied d'appel 
- me propulser en hauteur 
- sauter en fente 



Le sais-tu ? Le record du monde de saut en longueur masculin est de 8m95 depuis 1991 et le record féminin est de 7m52 depuis 1988.

Le sais-tu ? Le record du monde de saut en hauteur masculin est de 2m45 depuis 1993 et le record féminin est de 2m09 depuis 1987

### ◆ LANCER DE VORTEX

Mes compétences :

- connaître les règles de sécurité



- lancer à bras cassé



- tourner les épaules sur le côté



### ◆ LANCER D'ANNEAUX

Mes compétences :

- connaître les règles de sécurité



- lancer en rotation



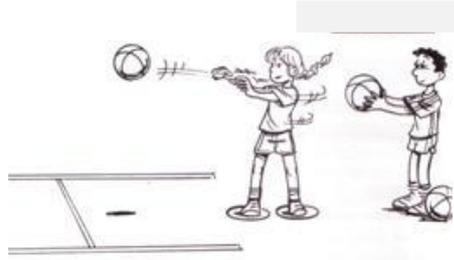
### ◆ LANCER DE MEDECINE BALL

Mes compétences :

- connaître les règles de sécurité



- lancer en poussant



### ◆ LANCER DE VORTEX

Mes compétences :

- connaître les règles de sécurité



- lancer à bras cassé



- tourner les épaules sur le côté



### ◆ LANCER D'ANNEAUX

Mes compétences :

- connaître les règles de sécurité



- lancer en rotation



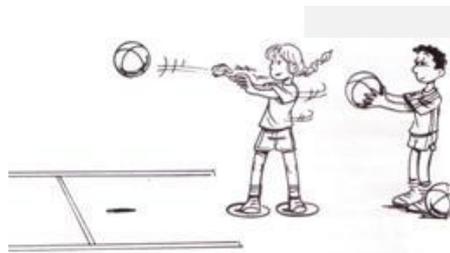
### ◆ LANCER DE MEDECINE BALL

Mes compétences :

- connaître les règles de sécurité



- lancer en poussant



## RENCONTRES ATHLÉTIQUES : La JOURNÉE USEP DES CYCLES 3

Cette année, je participerai à la journée USEP en tant que Jeune Officiel.  
Avec mes camarades, nous encadrerons l'atelier « saut en longueur ».



Être Jeune Officiel, cela veut dire que :

- je dois .....
- je dois .....
- je dois .....

Les règles de l'atelier « saut en longueur » :

.....  
.....  
.....



**JE M'ENGAGE à TENIR CORRECTEMENT MON RÔLE DE JEUNE OFFICIEL,  
DATE ET SIGNATURE,**

## RENCONTRES ATHLÉTIQUES : La JOURNÉE USEP DES CYCLES 3

Cette année, je participerai à la journée USEP en tant que Jeune Officiel.  
Avec mes camarades, nous encadrerons l'atelier « saut en longueur ».



Être Jeune Officiel, cela veut dire que :

- je dois .....
- je dois .....
- je dois .....

Les règles de l'atelier « saut en longueur » :

.....  
.....  
.....



**JE M'ENGAGE à TENIR CORRECTEMENT MON RÔLE DE JEUNE OFFICIEL,  
DATE ET SIGNATURE,**

## RENCONTRES ATHLÉTIQUES DES MATERNELLES



Cette année, j'accompagnerai, en tant que Jeune Officiel, les élèves de maternelle au cours de leurs rencontres athlétiques.

- J'aiderai les enseignants à installer et gérer l'atelier « lancer d'anneaux ».
- J'évaluerai les performances des élèves.
- Je serai responsable d'un groupe d'élèves :



La journée se terminera par des danses traditionnelles.

## RENCONTRES ATHLÉTIQUES DES MATERNELLES



Cette année, j'accompagnerai, en tant que Jeune Officiel, les élèves de maternelle au cours de leurs rencontres athlétiques.

- J'aiderai les enseignants à installer et gérer l'atelier « lancer d'anneaux ».
- J'évaluerai les performances des élèves.
- Je serai responsable d'un groupe d'élèves :



La journée se terminera par des danses traditionnelles.