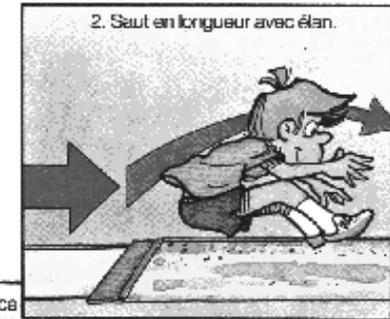
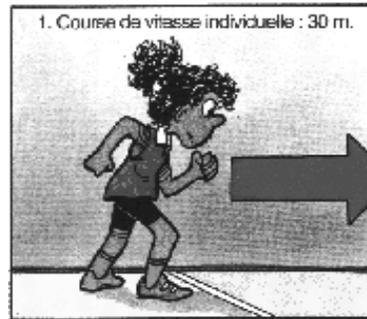


Mini-dossier

Triath'Réseau Agenais

Vendredi 13 juin
2008
Stade RABAL



Ecole : _____

Enseignant(e) : _____

Effectifs / ateliers / consignes

Préparation du Triath'Jeunes Réseau Agenais

Effectif :

Ecole :	MPS	MMS	MGS	CP F	CP G	CE1 F	CE1 G	CE2 F	CE2 G	CM1 F	CM1 G	CM2 F	CM2 G
<i>Félix-Aunac</i>		46	55	31	28	25	41	38	45	26	40	45	61
<i>Ste Foy</i>		29	42	15	11	15	14	15	21	33	20	23	32
<i>Sacré-Cœur</i>		23	23	11	13	10	11	13	10	9	15	11	11
<i>St Christophe</i>		15	14	4	7	14	8	9	9	5	4	3	8
<i>Ste Geneviève</i>		5	2	2	0	1	7	2	4	4	4	4	5
<i>Ste Anne</i>		7	3	0	3	3	5	1	4	3	5	6	5
Total		125	139	63	62	68	86	78	93	80	88	92	122
		MMS + MGS		CP		CE1		CE2		CM1		CM2	
Total par Classe		264		125		154		171		168		214	

Total élèves Maternelles : **264** MMS MGS

Total élèves primaire : **832**

Miniolympuces(2/3 ans): le Mardi 24 juin sur le stade Loubière

Olympuces (MMS MGS) : le Vendredi 13 juin au Stade Rabal

TriathJeunes : Vendredi 13 juin au Stade Rabal

COURSES : Répartition automatique suivant effectifs

couloir

- 1 { **Félix-Aunac** : chaque classe se
2 } répartit sur les couloirs **1 et 2**
- 3 { **Ste Foy** : couloir **3**
- 4 { **Ste Anne + SteGenevieve +
St Christophe + S-Cœur** : couloir **4**

Répartir les dernières courses suivant le nombre d'élèves qui restent.

Pour les relais , élèves par 4

(les derniers groupes de 4 seront à composer sur place)

CM2 F

CM2 G

4 couloirs :	1	2	3	4		1	2	3	4
<i>Ecole</i>	F-A	F-A	St Foy	Autres		F-A	F-A	St Foy	Autres
Vitesse	23	23	23	24		31	31	32	29
Haies	23	23	23	24		31	31	32	29
Relais x 4	par 4	par 4	par 4	par 4		par 4	par 4	par 4	par 4

CM1 F

CM1 G

4 couloirs :	1	2	3	4		1	2	3	4
<i>Ecole</i>	F-A	F-A	St Foy	Autres		F-A	F-A	St Foy	Autres
Vitesse	13	13	33	21		20	20	20	28
Haies	13	13	33	21		20	20	20	28
Relais x 4	par 4	par 4	par 4	par 4		par 4	par 4	par 4	par 4

CE2 F

CE2 G

CP F

4 couloirs :	1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4
<i>Ecole</i>	F-A	F-A	St Foy	Autres		F-A	F-A	St Foy	Autres		F-A	F-A	St Foy	Autres
Vitesse	19	19	15	25		23	23	21	27		16	16	15	17
Haies	19	19	15	25		23	23	21	27		16	16	15	17
Relais x 4	par 4	par 4	par 4	par 4		par 4	par 4	par 4	par 4		par 4	par 4	par 4	par 4

CE1 F

CE1 G

CP G

4 couloirs :	1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4
<i>Ecole</i>	F-A	F-A	St Foy	Autres		F-A	F-A	St Foy	Autres		F-A	F-A	St Foy	Autres
Vitesse	13	13	15	28		21	21	14	31		14	14	11	23
Haies	13	13	15	28		21	21	14	31		14	14	11	23
Relais x 4	par 4	par 4	par 4	par 4		par 4	par 4	par 4	par 4		par 4	par 4	par 4	par 4

10 ateliers pour 10 niveaux de classe

10 ateliers => vitesse x 2/ haie / relais / longueur / multibond x2/ lancer lointain x2/ précis x2

Les élèves passeront 1 fois le matin et une fois l'après-midi aux ateliers ci-dessous
saut en longueur - multibonds - lancer lointain - course vitesse = 2 passages

20 minutes par atelier -

IMPERATIF : Il faut 2 responsables pour chaque classe

Déroulement :

Atelier 5 : Placer les élèves par 4

horaire indicatif	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	lancer lointain	saut multib	course vitesse	lancer précis	course relais	saut multib	course vitesse	lancer précis	lancer lointain	course haie
début 10h 20	CM2 F	CM2 G	CM1 F	CM1 G	CE2 F	CE2G	CE1F	CE1G	CP F	CP G
10h40	CP G	CM2 F	CM2 G	CM1 F	CM1 G	CE2 F	CE2G	CE1F	CE1G	CP F
11h	CP F	CP G	CM2 F	CM2 G	CM1 F	CM1 G	CE2 F	CE2G	CE1F	CE1G
11h20	CE1G	CP F	CP G	CM2 F	CM2 G	CM1 F	CM1 G	CE2 F	CE2G	CE1F
11h40	CE1F	CE1G	CP F	CP G	CM2 F	CM2 G	CM1 F	CM1 G	CE2 F	CE2G
12 h -13 h	Pique-nique		Pique-nique				Pique-nique			
13h	CE2G	CE1F	CE1G	CP F	CP G	CM2 F	CM2 G	CM1 F	CM1 G	CE2 F
13h20	CE2 F	CE2G	CE1F	CE1G	CP F	CP G	CM2 F	CM2 G	CM1 F	CM1 G
13h40	CM1 G	CE2 F	CE2G	CE1F	CE1G	CP F	CP G	CM2 F	CM2 G	CM1 F
14h	CM1 F	CM1 G	CE2 F	CE2G	CE1F	CE1G	CP F	CP G	CM2 F	CM2 G
14h20	CM2 G	CM1 F	CM1 G	CE2 F	CE2G	CE1F	CE1G	CP F	CP G	CM2 F

14h40 **FIN des activités** Ajustement si temps insuffisant -

14h40 - 15h30 Grand goûter en commun - grand cercle ?
- Rangement - bus à **15h30** -

Courses de Haie : à 11h 40 changer la hauteur des haies après le passage des CE1 F



Récapitulatif par Classe / heures et activités

A un horaire donné , Tous les ateliers sont occupés , vérifier bien votre ordre de passage .

effectif par niveau :

92 122 80 88 78 93 68 86 63 62

	CM2 F	CM2 G	CM1 F	CM1 G	CE2 F	CE2G	CE1F	CE1G	CP F	CP G
10h20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10h40	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1
11h	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2
11h20	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3
11h40	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4

pique-nique

pique-nique

pique-nique

13h	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5
13h20	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6
13h40	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7
14h	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8
14h20	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9

14h40

Rassemblement - goûter en commun / partage - grand cercle convivial -

activités :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
lancer lointain	saut multib	course vitesse	lancer précis	course relais	saut multib	course vitesse	Lancer précis 2	lancer lointain	course haie

Exemple : la classe de CP filles commence par l'activité 9 (lancer lointain), puis 10 (course haie) , puis 1 etc.....

info ==> =>

Course RELAIS : mettre les élèves par 4 , donner un numéro à chacun.

Départ (élève1) =>Relais 1 (élève2) => Relais 2 (élève 3) =>Relais 3 (élève4) Arrivée

Pour que la journée se passe le mieux possible,



Montrer vos beaux sourires , élèves et collègues en seront plus heureux .

Respecter les horaires , et l'ordre des ateliers .

Garder le sourire en toutes circonstances !

Veiller à la bonne conduite de vos élèves .



L'essentiel est de passer une "bonne journée" , sportive et relationnelle .

Si course de relais : se fera tout autour de la Plaine de Pistre (remplacera Hauteur)

Toilettes

Terrain de BASKET

PHOTOS des lieux sur le site de la DDEC47
Partie UGSEL
Triath Agenais

Allée

Entrée rue de Lille

Plaine de Pistre

Saut Multibonds
6 élèves à la fois **6**

Course Haies **10**

Vitesse **3**

Course RELAIS
Tout autour de la plaine **5**

Bande Terrain

7 Vitesse

Terrain Stabilisé
(Sol dur)

Lancer Lointain
6 élèves à la fois **1**

Lancer Lointain
6 élèves à la fois **9**

Terrain LILLE 2

Saut Multibonds
6 élèves à la fois **2**

Lancer Précis 1
6 élèves à la fois **4**

Lancer Précis 2
6 élèves à la fois **8**

Terrain LILLE 1

OLYMPUCES

MMS et MGS

rue de Lille

rue de Lille

Matériel à prévoir :

Atelier 1 : lancer lointain 3 balles X 12 = 36 balles + 12 sardines + bandes pour délimiter

Atelier 2 : saut multibond 6 cerceaux (pied d'appel rond du départ) + 4 sardines + bande pour délimiter la ligne d'arrivée

Atelier 3 : course vitesse 1 sifflet 4 plots (2 pour délimiter le départ , 2 pour l'arrivée)

Atelier 4 : lancer précis 18 cerceaux 6 lattes pour délimiter 18 balles (3 balles X 6)

Atelier 5 : Relais des Témoins + 5 plots (Départ/Relais1 / 2 / 3 / Arrivée)

Atelier 6 : saut multibond 6 cerceaux (pied d'appel rond du départ) + 4 sardines + bande pour délimiter la ligne d'arrivée

Atelier 7 : course vitesse 1 sifflet 4 plots (2 pour délimiter le départ , 2 pour l'arrivée)

Atelier 8 : lancer précis 18 cerceaux 6 lattes pour délimiter 18 balles (3 balles X 6)

Atelier 9 : lancer lointain 3 balles X 12 = 36 balles + 12 sardines + bandes pour délimiter

Atelier 10 : course haies 4 couloirs x 5 obstacles ==> 20 lattes 40 plots 1 sifflet 4 plots (2 au départ , 2 à l' arrivée)

+ 20 plots si courses RELAIS

Total :

balles : **108 balles de tennis** 108
sardines : **44 sardines** 44
bandes : **plusieurs jeux de bandes** beaucoup
plots : **80 plots** 80
lattes : **32 lattes** 32
cerceaux : **48 cerceaux** 48
matelas saut : **2** 2
sifflets : **2** 2
Courses Relais 8 Témoins 8

Ecoles : matériel amené par chaque école						TOTAL	MANQUE
Ste Foy	Fél-Aun	Sac-C	Ste Ge	St Chr	Ste Ann		-
59	0	10	0	0	0	69	39
44	0	0	0	0	0	44	0
OK	0	0	0	porte	0		
0	85	0	0	des	0	85	-5
23	0	9	0	haies	0	32	0
15	10	10	0	0	0	35	13
non	non	0	0	0	0	0	2
0	0	1	1	0	0	2	0
non	8	0	0	0	0	8	0

ATTENTION , Sans matériel... certains ateliers seront en difficulté .

Pour l'agenais, simplification de toutes les distances , pour faciliter l'installation sur le Stade .

SAUTS MULTIBONDS

Franchir une distance avec le minimum d'appuis , élan réduit , impulsion dans une zone large .



Distance à franchir :

Evaluation :

CP / CE	6,5 m
CM1 CM2	9,0 m

4 Appuis	Or
5 Appuis	Argent
6 Appuis	Bronze
+ de 6 Appuis	Espoir

2 essais , le meilleur est pris en compte .

SAUTS EN LONGUEUR

Sauter le plus loin possible dans le sable. Elan réduit, l'impulsion est prise sur un pied juste devant le sable, à la fin de la prise d'élan.

3 lignes ou 3 repères sont tracés sur le bord de la fosse à sable .

Distance des lignes :

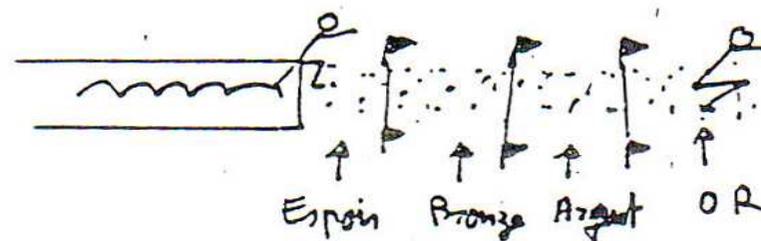
CE2 CM1 CM2	1,50m - 2m - 2,50m
-------------	--------------------



Evaluation :

L'enfant retombe de la 1ère Ligne Espoir
L'enfant retombe au delà de la 1ère Ligne Bronze
L'enfant retombe au delà de la 2ème Ligne Argent
L'enfant retombe au delà de la 3ème Ligne Or

CP CE1	1m - 1,50m - 2m
--------	-----------------



COURSE DE VITESSE

Franchir la ligne d'arrivée le plus rapidement possible , en restant dans son couloir .

Distances de courses :

CE2/ CM1/CM2	45 m
CP/ CE1	30 m

Evaluation :

Le 1 ^{er}	Or
Le 2 ^o	Argent
Le 3 ^o	Bronze
Le 4 ^o	Espoir
Le 5 ^o	Espoir



COURSE D' OBSTACLES

Courir le plus rapidement possible en franchissant cinq obstacles disposés sur la largeur, à intervalles réguliers .

Distance de course :

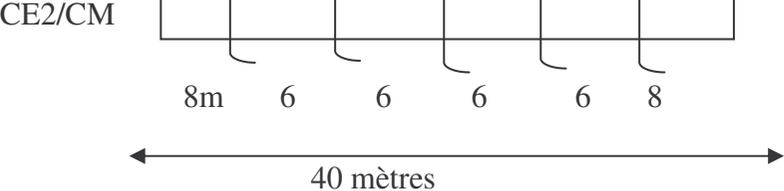


CE2/CM1/CM2	40 m	8 – 6 – 6 – 6 – 6 – 8	4 obstacles
CP/CE1	34m	8 – 6 – 6 – 6 - 8	3 obstacles

Evaluation :

Le 1 ^{er} arrivé	Or
Le 2 ^o	Argent
Le 3 ^o	Bronze
Le 4 ^o	Espoir

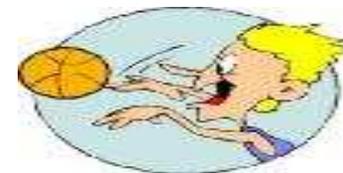
Exemple :



LANCERS PRECIS (Balles de tennis)

Lancer la balle dans le cercle : (la balle tombe dans le cercle)

3 cercles à atteindre , 3 balles à lancer , une dans chaque cercle, + une balle joker .



Distance des cercles : _____

Evaluation :

3 cercles atteints	Or
2 cercles atteints	Argent
1 cercle atteint	Bronze
0 cercle atteint	Espoir

CP / CE1	1m-2m-3m
CE2/ CM1 / CM2	4m-5m-6m

LANCERS LOINTAINS

Lancer à bras cassé obligatoire

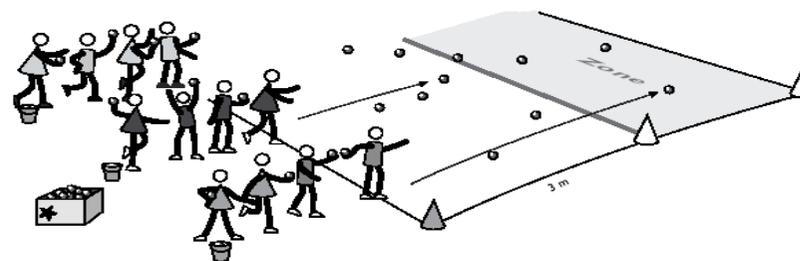
Lancer le plus loin possible , dans le secteur de lancer , une balle de tennis .

Elan : 2 ou 3 pas

3 essais

Evaluation :

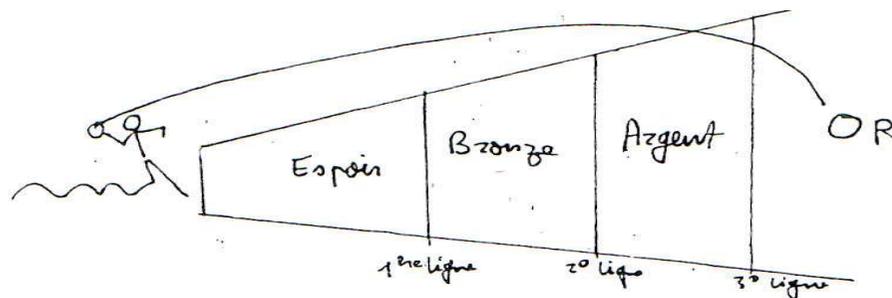
Pour éviter une perte de temps , prévoir une rotation des élèves pour la récupération des balles .



Distance :

CE2/CM1/CM2	7	10	14
CP / CE1	4	7	10

Marquage au sol à 4 m , 7 m , 10 m et 14 mètres



Evaluation :

Bronze

Argent

Or

Dossard Triath'réseau

Etablissement : _____

Nom et Prénom : _____

Classe : _____

Ateliers :

1 Lancer lointain	2 Saut multibond	3 Course vitesse	4 Lancer précis 1	5 Course relais
Or Argent Bronze Espoir	Or Argent Bronze Espoir	Or Argent Bronze Espoir	Or Argent Bronze Espoir	Or Argent Bronze Espoir

6 Saut multibond	7 Course Vitesse	8 Lancer précis 2	9 lancer lointain	10 course haie
Or Argent Bronze Espoir	Or Argent Bronze Espoir	Or Argent Bronze Espoir	Or Argent Bronze Espoir	Or Argent Bronze Espoir



Récapitulatif pour Diplôme UGSEL :

Prends ton meilleur résultat !
parmi les ateliers .

Course	Saut	lancer
3-5-7-10	2 - 6	1-4-8-9
Or Argent Bronze Espoir	Or Argent Bronze Espoir	Or Argent Bronze Espoir

Dossard Triath'réseau

Etablissement : _____

Nom et Prénom : _____

Classe : _____

Ateliers :

1 Lancer lointain	2 Saut multibond	3 Course vitesse	4 Lancer précis 1	5 Course relais
Or Argent Bronze Espoir	Or Argent Bronze Espoir	Or Argent Bronze Espoir	Or Argent Bronze Espoir	Or Argent Bronze Espoir

6 Saut multibond	7 Course Vitesse	8 Lancer précis 2	9 lancer lointain	10 course haie
Or Argent Bronze Espoir	Or Argent Bronze Espoir	Or Argent Bronze Espoir	Or Argent Bronze Espoir	Or Argent Bronze Espoir



Récapitulatif pour Diplôme UGSEL :

Prends ton meilleur résultat !
parmi les ateliers .

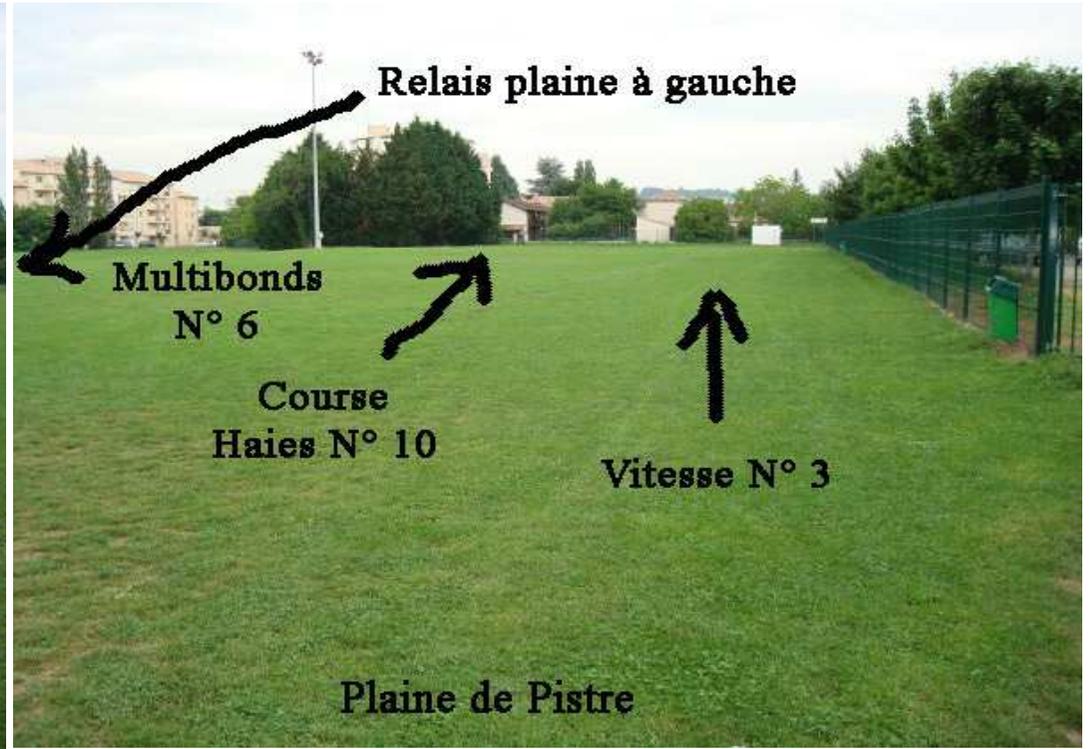
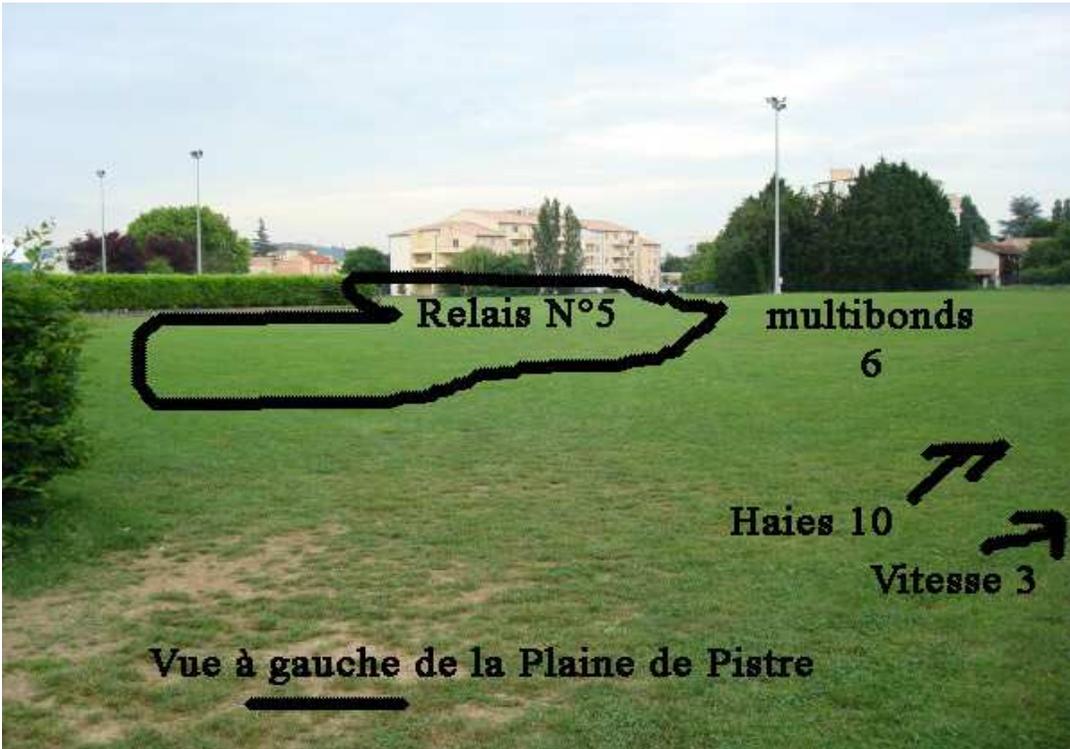
Course	Saut	lancer
3-5-7-10	2 - 6	1-4-8-9
Or Argent Bronze Espoir	Or Argent Bronze Espoir	Or Argent Bronze Espoir

Plaine de Pistre à voir sur page suivante ==>

PHOTOS en GRAND
sur le site de la DDEC47
partie UGSEL Triath Agenais



Plaine de Pistre



Vue en repartant de la Plaine de Pistre vers l'entrée rue de Lille

