

LE DÉFI ATHLÉTISME



Usep 49

11

VALORISER L'ENGAGEMENT SPORTIF ET ASSOCIATIF DES ENFANTS

Parce que courir, sauter et lancer constituent les gammes de l'éducation physique et sportive, l'athlétisme est depuis toujours l'une des activités les plus pratiquées à l'Usep. L'athlétisme représentait ainsi en 2005 plus du tiers des activités déclarées par les comités départementaux, avec 1 200 000 jeunes participants recensés, et plus d'une rencontre sur cinq.

Développé depuis trois ans à l'Usep de Gironde, le concept de « défi athlétisme » répond justement au souci de proposer aux enfants des cycles 2 et 3 (de la grande section de maternelle au cours moyen) une forme de rencontre où ils puissent s'exprimer totalement : s'exprimer dans la pratique sportive tout d'abord, avec un temps « d'engagement moteur » plus important que dans une rencontre traditionnelle ; s'exprimer dans la vie associative ensuite,

en participant pleinement aux rôles de juge et d'officiel. Cette formule du « défi athlétisme », dans laquelle les enfants sont regroupés en équipes, a été imaginée lors de sessions de formation réunissant des animateurs Usep, des conseillers pédagogiques départementaux et des professeurs de l'UFR Staps et de l'UFR de Bordeaux. Ce n'est qu'une expérience, et d'autres départements ont expérimenté d'autres formes de rencontres d'athlétisme. Rien n'est d'ailleurs figé, et la convention entre l'Usep et la Fédération française d'athlétisme, réactualisée en mars 2006, ainsi que celle, quadripartite, signée en mai par nos deux fédérations avec le ministère de l'Éducation nationale et l'UNSS, ne pourront qu'enrichir ces réflexions, tant au niveau national que régional ou départemental.

I. ORGANISER UN DÉFI ATHLÉTISME

NOS POSTULATS DE DÉPART

1. Respecter la logique interne de l'activité, à savoir celle d'une dépense énergétique maîtrisée dans la recherche d'une performance individuelle et collective.

2. Adapter les épreuves en fonction de l'âge des enfants et ne pas copier des schémas d'épreuves d'adultes. Nous nous sommes également demandé comment des enfants pouvaient jouer le rôle de juge ou de secrétaire selon leur âge et leur capacité à acquérir des compétences (exemple : le chronomètre semble un outil inapproprié pour un enfant de 8 ans à qui l'on demande de mesurer en temps une course de 30 mètres).

3. Augmenter le temps d'activité de l'enfant par rapport à son temps de présence sur le stade. Dans la forme traditionnelle de rencontre, les enfants ne sont en action que quinze minutes environ.

4. Donner des rôles différents (athlète, secrétaire, juge...) pour chaque enfant à des moments différents.

5. Donner un véritable sens à la notion de rencontre par la constitution de groupes ou d'équipes restant ensemble durant toute la durée de la manifestation. Cette notion peut être accentuée en mélangeant les enfants de différentes associations dans une équipe.

6. Cette forme de rencontre exige un cycle de préparation dans les associations avec document envoyé en amont, tant pour les enfants que pour les animateurs adultes (enseignants, parents, éducateurs territoriaux...).

7. Pour que les enfants puissent vivre pleinement ce défi athlétisme, il faut limiter leur nombre en fonction des lieux, du nombre d'activités, de la composition des équipes, du temps disponible. Un maximum de 150 enfants nous paraît réaliste.

8. Pour parfaire la dimension associative, la mise en place d'une pause-goûter par groupes d'équipes, incluse dans la rotation des ateliers, favorise les échanges. Ce dispositif est d'ailleurs très apprécié des enfants.



Quand ils ne sont pas « en piste », les enfants se muent en juges ou secrétaires.

9. Une évaluation, via les remarques formulées pendant la rencontre et au retour dans les associations par les enfants et les adultes, permet de faire évoluer le défi.

10. Prévoir le rôle des adultes en tant que tuteurs des groupes d'enfants dans les ateliers pour assurer une sécurité maximum des enfants et des lieux imposait que les adultes des associations soient aussi préparés à l'avance à ce type de rencontre.

En résumé, le défi athlétisme est une forme réglée de rencontre d'athlétisme qui oppose des équipes organisées sur la base de la mixité et de l'hétérogénéité, avec pour finalité l'autonomie de l'enfant.

UNE RENCONTRE FIDÈLE À L'ESPRIT DE L'USEP

Le défi athlétisme s'efforce de :

- retrouver les fondements de notre mouvement : accès à tous, responsabilisation, solidarité, capacité de jugement, prise d'initiatives, prévention en terme de sécurité passive et active ;
- respecter la logique interne de l'activité : sauter, lancer, courir avec dépense énergétique mesurée par une performance et/ou un classement ;

- rechercher un temps d'activité optimum pour l'enfant à travers les rôles de joueur, juge, secrétaire ;
- mettre en place des ateliers en privilégiant le résultat de l'équipe ;
- favoriser la dimension associative : préparation de la rencontre, constitution des équipes inter-associations, moment du goûter, bilan.

LE PRINCIPE DU DÉFI : UN DUEL ENTRE ÉQUIPES

Rotation des équipes :

Le « défi athlétisme » est conçu en 6 ateliers, chacun réunissant 4 équipes en même temps : 2 équipes de couleur différente s'affrontent tandis que les 2 autres les évaluent. Puis on inverse les rôles : il y a donc 2 « défis » par atelier.

Ensuite, d'un atelier à l'autre on change d'adversaire : l'équipe A défiera ainsi l'équipe B au premier atelier, puis l'équipe C au deuxième, et enfin l'équipe D au troisième. Puis on recommence. Comme il y a au total 6 ateliers, chaque équipe rencontrera donc deux fois chacune des autres équipes.

Composition des équipes :

Les équipes sont constituées de 5 enfants, avec au moins 2 garçons ou 2 filles par équipe (le nombre d'enfants par équipe a été défini en fonction de l'épreuve de relais où les équipes de 5 s'affrontent).

On peut porter ce nombre à 6 ou 7 enfants par équipe, mais alors la densité de la rencontre peut s'en ressentir : temps d'activité plus long dans les ateliers, temps de rotation plus court ou enfants momentanément écartés.

ORGANISATION PRATIQUE

Date de la rencontre :

Prévoir la date de la rencontre en fonction de la mise en place de cycles de préparation dans les associations. Cette préparation comprend l'entraînement aux trois activités (courir, sauter, lancer) et la familiarisation des enfants et des adultes avec les fiches d'organisation logistique et matérielle.

Disposition des lieux :

Deux exigences principales : une piste circulaire, indispensable pour le relais, et une organisation spatiale respectant les règles de sécurité (notamment sur les aires de lancer).

Déroulement (exemple) :

13h30 : rassemblement des enfants pour la constitution des équipes, avec distribution des chasubles (4 couleurs différentes), d'une feuille de score et d'une fiche de rotation des

ateliers par équipe. Rappel, également, des consignes de sécurité et des règles concernant les ateliers.

14h à 16h : fonctionnement des 6 ateliers

16h à 16h30 : relais

16h30 : remise des fiches de score des équipes

Fiches à distribuer :

Les « fiches de rotation » (enchaînement des ateliers et des équipes à défier) et les « fiches équipes » (leur composition) sont distribuées sur place. Un numéro est alors attribué à chaque équipe.

Gestion du matériel :

Le matériel est décrit sur chaque fiche d'atelier, ce qui permet aux enfants de l'installer eux-mêmes pendant le cycle de préparation, voire pendant la rencontre. Ceci toujours dans un objectif d'autonomie et de responsabilisation.



Rassemblement des enfants pour la constitution des équipes.

II. ATELIERS DE LANCERS

LANCER DU JAVELOT (CYCLES 2 ET 3)

Arbitre ligne 1 secrétaire		juge n°1			juge n°2			juge n°3		
ZONE D'ÉLAN DE 5M		1 point	2 points	3 points	4 points	5 points	6 points	7 points	8 points	9 points
Zone de sécurité										
ZONE D'ÉLAN DE 5M		1 point	2 points	3 points	4 points	5 points	6 points	7 points	8 points	9 points
Arbitre ligne 1 secrétaire		juge n°1			juge n°2			juge n°3		

Principe :

Tout lanceur dépassant la zone d'élan voit son essai annulé, et on prend en compte le 1^{er} contact du javelot avec le sol. Chaque juge s'occupe de 3 « zones ».

Déroulement :

Le défi peut se faire en 2 manches de 3 lancers par enfant (en retenant à chaque fois le meilleur jet). On totalise alors les points obtenus par l'équipe sur les 2 manches.

L'équipe qui a totalisé le plus de points gagne 10 points,

l'autre équipe 5 points. En cas d'égalité chaque équipe marque 8 points.

Matériel :

Des javelots mousse (6) et des plots pour délimiter les zones. La zone d'élan sera matérialisée par un élastique tendu à la hauteur du bassin de l'enfant, afin que son regard ne se porte pas vers le sol.

Règles de sécurité :

Ce n'est que lorsque tous les javelots auront été lancés que les juges les ramèneront à la zone d'élan.

LANCER DE BALLONS LESTÉS (CYCLE 3) : LANCER RELAIS

1 arbitre sécurité		2 juges posent le plot au point de chute			2 secrétaires	
LANCEURS N° 5 4 3 2 1						
Zone de Sécurité						
LANCEURS N° 5 4 3 2 1						
1 arbitre sécurité		2 juges posent le plot au point de chute			2 secrétaires	

Principe :

Obligation de lancer le ballon lesté à 2 mains dans l'axe, mais liberté de la technique utilisée.

Prise de la marque par les arbitres au 1^{er} contact du ballon avec le sol.

Le lanceur suivant lance à partir du point de chute indiqué au moyen d'un plot par les arbitres.

Tout lanceur dépassant la ligne de lancer verra son essai annulé.

Déroulement :

Ce défi peut se dérouler en 2 manches : l'équipe qui gagne les 2 manches empoche 10 points, l'autre 5. Si

chaque équipe gagne 1 manche, chacune empoche 8 points.

Matériel :

Ballons lestés de 1,5 ou 2 kilos pour le cycle 3, plots pour délimiter le départ et les points de chute.

Règles de sécurité :

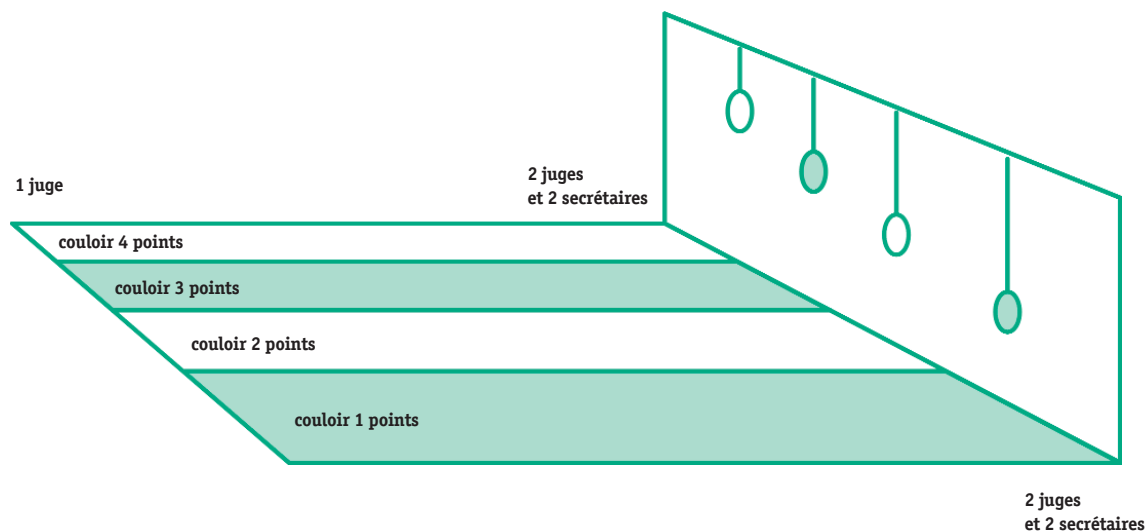
C'est l'arbitre qui donne le signal du lancer. Il doit **TOUJOURS AVOIR L'ŒIL À LA FOIS SUR LE BALLON LESTÉ ET SUR LA ZONE DE LANCER (DÉSERTÉ) POUR ASSURER UNE SÉCURITÉ MAXIMALE.**

Les équipiers du lanceur devront toujours se tenir derrière lui au moment du lancer.



III. ATELIERS DE SAUTS

SAUT EN HAUTEUR (CYCLE 2): « ATTRAPE CIEL »



Principe :

Le sauteur prend 6 mètres maximum de course d'élan et doit sauter pour toucher l'objet choisi suspendu à l'élastique.

L'équipe qui a totalisé le plus de points gagne 10 points, l'autre équipe 5 points.
En cas d'égalité 8 points pour chaque équipe.

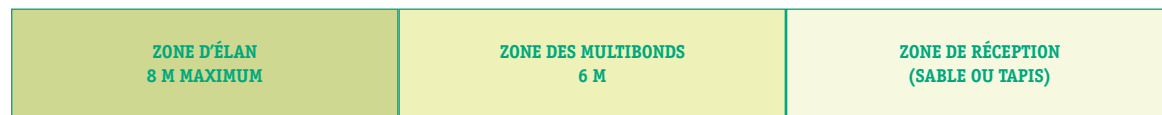
Déroulement :

Le défi peut se faire en 2 manches.
On totalise alors les points obtenus de l'équipe sur les 2 manches.

Matériel :

Deux poteaux fixes et un élastique, 4 fils, 4 anneaux ou cerceaux.

ATELIER MULTIBONDS (CYCLE 3)



Principe :

Le sauteur après une course d'élan doit atteindre la zone de réception en un minimum de bonds successifs.
La **réception** doit se faire **pieds joints**.

On totalise alors le nombre de bonds obtenus sur les 2 manches.
L'équipe qui a réalisé le moins de bonds gagne 10 points, l'autre équipe 5 points.
En cas d'égalité : 8 points pour les 2 équipes.

1 juge pour la zone d'élan, 2 juges pour compter les bonds, 2 secrétaires.

Déroulement :

Le défi peut se faire en 2 manches.

Matériel :

Zone de réception : sable ou tapis mousse (éviter les surfaces dures); plots pour la ligne d'appel.



IV. ATELIERS DE COURSES

COURSE DE HAIES DE 30 M (CYCLES 2 ET 3)

1 juge départ	1 secrétaire			2 juges arrivée	
	haie	haie	haie	haie	haie
8 M	5 M	5 M	5 M	5 M	5 M
Couloir neutre 2 juges haies					
8 M	5 M	5 M	5 M	5 M	5 M
1 juge départ	1 secrétaire			2 juges arrivée	

Déroulement :

En fonction du temps dont on dispose le défi peut se faire en 2 manches.

Les enfants courent 2 par 2, avec 2 points pour le vainqueur et 1 point pour l'autre coureur.

On totalise alors les points obtenus par l'équipe sur les 2 manches. L'équipe qui a réalisé le plus de points gagne 10 points, l'autre 5 points.

En cas d'égalité, 8 points pour chaque équipe.

Départ conseillé pour les coureurs : position demi fléchie avec un point d'appui pour le pied arrière.

Matériel :

8 haies réglées à une hauteur obligeant le coureur à rythmer sa course entre les haies et/ou réglées à une hauteur moyenne de mi-fémur de l'enfant. Une ligne est tracée au sol pour le départ, l'arrivée étant matérialisée par un fil ou un ruban de balisage tendu par les deux juges.



COURSE DE VITESSE : (CYCLE 2) DÉFI SUR 40 M

1 juge chronométrateur siffleur 1 juge surveillant le départ	2 secrétaires	
couloir 1		
juge d'arrivée tenant un foulard dans chaque main →		
couloir 2		
1 juge surveillant le départ 1 juge donnant le départ	2 secrétaires	

Déroulement :

Le coureur qui saisit le premier le foulard a gagné sa course.

En fonction du temps dont on dispose le défi peut se faire en 2 manches.

On totalise alors les points obtenus de l'équipe sur les 2 manches.

On ne défie pas le même concurrent sur la 2^e manche.

L'équipe gagnante a 10 points, l'autre 5 points. En cas d'égalité, 8 points pour chaque équipe.

COURSE DE VITESSE (CYCLE 3) : DÉFI SUR 50 M

1 juge chronométrateur siffleur
1 juge surveillant le départ

2 juges de zones

1 secrétaire

Zone de 30 m	1	2	3	4	5	6	7	8
zones marquées tous les 2,50 m								
Zone de 30 m	1	2	3	4	5	6	7	8

1 juge chronométrateur siffleur
1 juge donnant le départ

2 juges de zones

1 secrétaire

Principe :

Le parcours est balisé de 30 m à 50 m tous les 2,50 m, soit 8 zones numérotées de 1 à 8.

2 juges responsables des zones pour chaque couloir, 2 équipes au départ du starter.

Déroulement :

Le juge chronométrateur donne le coup de sifflet de départ et siffle au bout de 7 secondes.

On note le coureur de l'équipe par rapport à la zone atteinte au coup de sifflet (pied le plus en avant).

Les 2 juges de zones communiquent les points obtenus par le coureur au secrétaire.

En fonction du temps dont on dispose le défi peut se faire en 2 manches. On totalise alors les points obtenus de l'équipe sur les 2 manches.

On ne défie pas le même concurrent sur la 2^e manche.

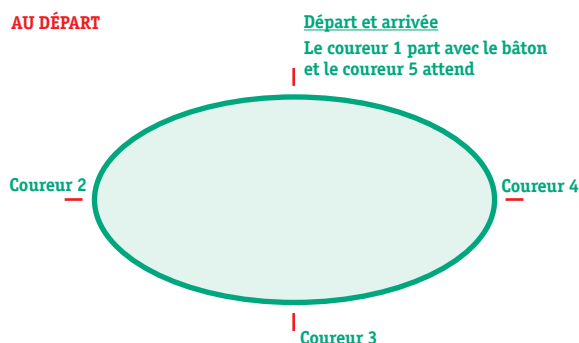
L'équipe gagnante a 10 points, l'autre 5 points. En cas d'égalité 8 points pour chaque équipe.

Matériel :

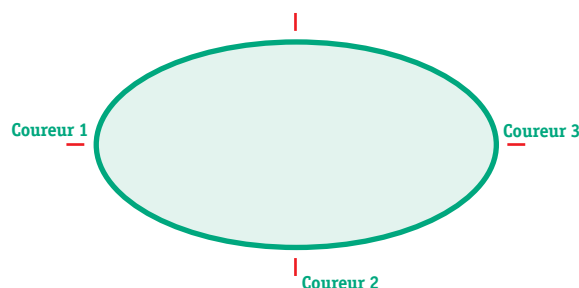
2 couloirs de 50 m

RELAIS (CYCLES 2 ET 3)

AU DÉPART



À la fin du 1^{er} tour, le coureur 4 arrive et passe le témoin au coureur 5



Le relais se déroulera à la fin des ateliers.

Principe :

Le témoin (bâton de relais) doit être transmis entre équipiers le plus vite possible jusqu'à ce que le coureur n°1 ait franchi la ligne d'arrivée.

Pour un relais de cinq équipiers le témoin parcourra 4 tours de piste.

Déroulement :

Les coureurs n° 1 porteront un signe distinctif (casquette, foulard, dossard...) pour les reconnaître à l'arrivée.

Les 4 équipes s'affrontent en même temps.

Départ décalé (si marquage au sol) : nous proposons que chaque équipe conserve son couloir durant le premier tour du témoin.

Au sein de chaque équipe, les enfants se donnent des numéros de 1 à 5 en début de rencontre (gain de temps).

Et ainsi de suite jusqu'à ce que le coureur 1 franchisse la ligne d'arrivée avec le témoin.

Pour plus d'efficacité, on attribuera un couloir défini à la même couleur le temps des relais.

Pour donner le départ et juger : la dernière équipe de coureurs en attente donne le départ et juge, et ainsi de suite.

Points attribués : 20 points à la 1^{ère} équipe, 15 points à la 2^e, 10 points à la 3^e, 5 points à la 4^e.

Matériel :

4 couloirs matérialisés, 4 témoins de couleur de préférence, casquettes ou dossard pour les coureurs n°1, starter ou claquoir.

Cahier conçu avec le concours de Guy Géron, Yves Appriou, Jean-Yves Audis, Jean-Luc Guillot, Jean-Marie Laborde, Patrick Lazare, David Mémain, Jacques Vanhuyse, Annie Vuarand.

V. GRILLE D'ÉVALUATION ADULTES ET ENFANTS

Cette grille d'évaluation peut être utilisée par les tuteurs adultes de chaque atelier à la fin des épreuves et par chaque équipe d'enfants. Entourer le numéro du curseur qui convient le mieux à votre avis (1 : insuffisant ; 2 : moyen ; 3 : satisfaisant ; 4 : très satisfaisant)

Adultes tuteurs					Enfants
Durée des ateliers	1	2	3	4	Que penses-tu de la durée des ateliers ?
<i>Commentaires éventuels :</i>					
	1	2	3	4	As-tu pris du plaisir dans tes différents rôles (athlète, juge, arbitre, secrétaire) ?
<i>Commentaires éventuels :</i>					
Equilibre entre le temps d'activité motrice et celui de juge arbitre, secrétaire	1	2	3	4	
<i>Commentaires éventuels :</i>					
Rapidité de mise en place des ateliers	1	2	3	4	La mise en place des ateliers a t-elle été assez rapide ?
<i>Commentaires éventuels :</i>					
Activités d'athlète adaptées aux enfants	1	2	3	4	Les ateliers t'ont-ils semblé réalisables ?
<i>Commentaires éventuels :</i>					
Secrétariat enfant, lisibilité de la fiche de résultats	1	2	3	4	Les fiches de résultats étaient-elles faciles à comprendre ?
<i>Commentaires éventuels :</i>					
Juge enfant : tâche adaptée	1	2	3	4	L'activité de juge t'a t-elle plu ?
<i>Commentaires éventuels :</i>					
Sécurité : clarté des consignes et application	1	2	3	4	As-tu bien compris toutes les consignes de sécurité ?
<i>Commentaires éventuels :</i>					

Toutes les fiches (modifiables) sont téléchargeables sur <http://usep33.free.fr>

Ce cahier pédagogique, qui témoigne d'une expérience de terrain de quatre années, se veut être évolutif :

adressez vos suggestions et observations à usep33@free.fr

D'autres départements ont également mis en place des expériences de ce type :

faites-en part au centre national de ressources (smakovski@laligue.org).