

Combiner des épreuves d'athlétisme

Objectif :

Les joutes du printemps 2013 porteront principalement sur des épreuves d'athlétisme **Courir - Sauter – Lancer**. Pour varier les situations, nous vous proposons de les entraîner de manière combinée comme le proposent les manuels d'EP (M2, br4, p.18 et 19 / M3, br4, p.25 à 27). Les combinaisons ci-dessous ne sont que **quelques exemples** pour donner des idées, à vous de les adapter, les modifier, les enrichir selon votre **imagination**.



Organisation :

- Chaque partie d'une combinaison peut être mise en place comme **poste à entraîner**.
- Une combinaison peut faire l'objet de **concours individuel** chronométré, ou d'une course avec **plusieurs concurrents** en même temps en parallèle.
- Les combinaisons peuvent être utilisées pour une course d'**estafette**.
- La **collaboration** peut être mise en valeur dans la combinaison.
- Les élèves peuvent **inventer** d'autres combinaisons.

Quelques suggestions :

CIN

- a. Prendre une petite balle, franchir rapidement 6 blocs de bois posés sur la tranche, viser un cône à l'envers (coincé dans un banc).
- b. Courir, sauter pour toucher un sautoir suspendu aux anneaux, prendre un ballon, le lancer dans un cerceau fixé horizontalement aux espaliers.
- c. Courir dans une suite de cerceaux, sauter sur un tapis à pieds joints, rouler un ballon lourd dans un slalom.

CYP1

- d. Franchir 3 bancs (avec appui d'un pied), s'arrêter sur le 4e, recevoir un ballon et tirer au panier.
- e. Courir, prendre une petite balle, lancer contre le mur rattraper et poser la balle, au retour sauter par-dessus une suite de cerceaux.
- f. Prendre son élan pour franchir la rivière (2 tapis), prendre un anneau, viser dans un cerceau posé au sol.

CYP2

- g. Frapper le ballon au sol, passer sous le rebond, courir, monter 2 marches construites à l'aide de caissons, sauter en longueur sur un gros tapis, se réceptionner sur les deux pieds.
- h. Prendre le ruban, franchir des haies placées irrégulièrement sur la longueur de la salle, lancer le ruban dans un cerceau suspendu aux anneaux, le reprendre et le donner au suivant.
- i. Traverser la salle (aller et retour) en sautant à la corde, attacher la corde, la lancer à travers un cerceau suspendu et la rattraper.
- j. Une petite balle dans la main, courir et sauter pour toucher de la tête un ballon (ou autre objet) suspendu aux anneaux, au retour lancer la petite balle dans un cône tenu par le camarade suivant.