ECOLE LA PLUS SPORTIVE 2018

ORGANISATION

Epreuves

- 4 épreuves individuelles : courir vite durant 7 secondes, sauter loin, lancer loin en rotation, lancer loin à bras cassé
- une épreuve collective : courir longtemps ensemble.
- *L'organisation des épreuves est faite avec les élèves.*

Remarque

Pour préparer les épreuves de ce concours, les enseignants pourront s'appuyer sur les documents départementaux « Vivre l'EPS au cycle 2 » et « Pratiquer l'EPS au cycle 3 ».

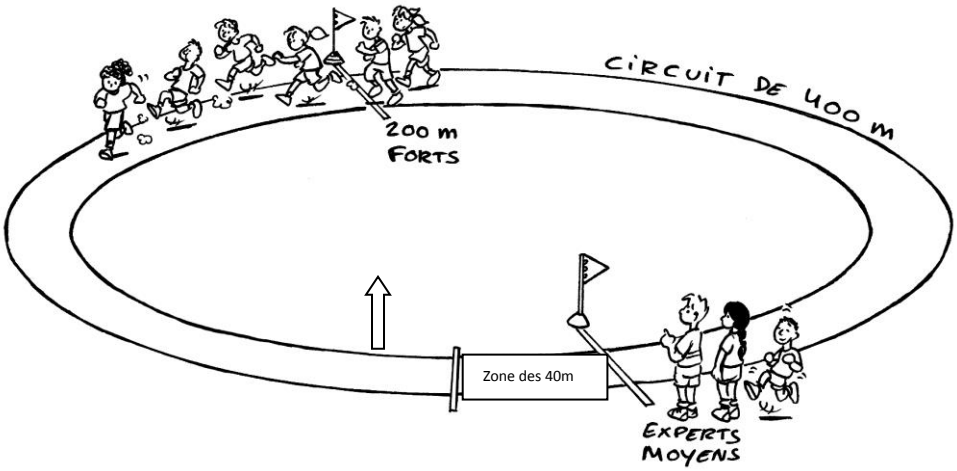
Programme : le concours Ecole la Plus Sportive s'inscrit dans les programmes de l'Education Nationale.

COURIR LONGTEMPS ENSEMBLE

La classe est divisée en 3 groupes : experts, forts, moyens.
Sur un circuit de 400 mètres :
Au signal (départ chrono) les experts démarrent. Au bout de 200 mètres (400 pour les CM), ils accrochent, sans s'arrêter, le groupe des forts. 200 mètres (400 pour les CM) plus loin, ils entraînent le groupe des moyens.
Les 3 groupes effectuent la fin du parcours ensemble.
Lorsque le premier enfant franchit la ligne d'arrivée (arrêt chrono), tous les autres doivent être dans la zone des 40 mètres.
On tolère 1 « abandon/coureur non comptabilisé » par tranche de 10 coureurs (exemple pour une classe de 26 élèves, le chrono est arrêté quand le 23ème élève entre dans la zone).

DISTANCES	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
EXPERTS	800m : 2t	1200m : 3t	1200m : 3t	1600m : 4t	1600m : 4t
FORTS	600m : 1t1/2	1000 : 2t1/2	1000 : 2t1/2	1200m : 3t	1200m : 3t
MOYENS	400m : 1t	800m : 2t	800m : 2t	800m : 2t	800m : 2t

Exemple d'organisation pour CP, CE1, CE2.



Temps à l'arrivée du dernier élève dans la zone	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
Classe 1					
Classe 2					
Classe 3					
Classe 4					
Classe 5					

Toutes les classes font remonter leur temps au comité USEP. Une moyenne départementale par classe sera calculée. Un temps supérieur ou égal à la moyenne = 100 pts, inférieur = 50 pts.

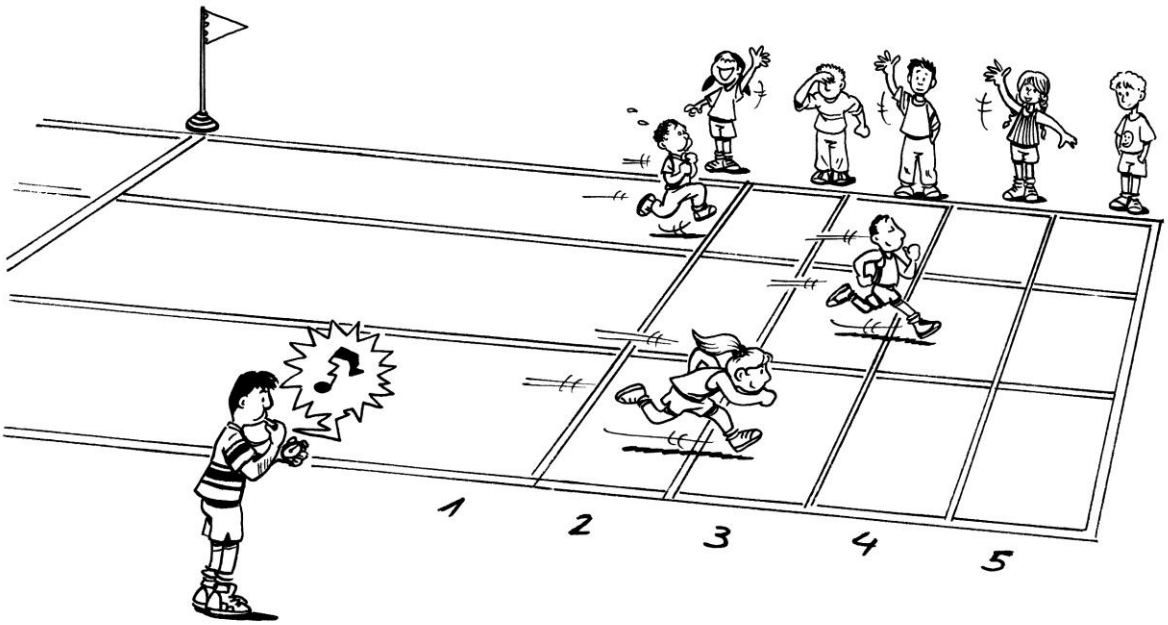
COURIR VITE

7 secondes

Au signal « A VOS MARQUES », les élèves se mettent en place sur la ligne de départ.
Au signal « PRET », ils se mettent en position.
Au signal de départ : claquoir ou sifflet, ils s'élancent.

L'enseignant ou un élève juge siffle au bout de 7 secondes.

Les élèves « juges-arbitres » placés le long des zones d'arrivée, lèvent la main pour indiquer la zone atteinte au coup de sifflet.



POINTS	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
1	d< 26m	d< 28m	d< 30m	d< 32m	d< 34m
2	26m<d<28m	28m<d<30m	30m<d<32m	32m<d<34m	34m<d<36m
3	28m<d<30m	30m<d<32m	32m<d<34m	34m<d<36m	36m<d<38m
4	30m<d<32m	32m<d<34m	34m<d<36m	36m<d<38m	38m<d<40m
5	32m <d	34m <d	36m <d	38m <d	40m <d

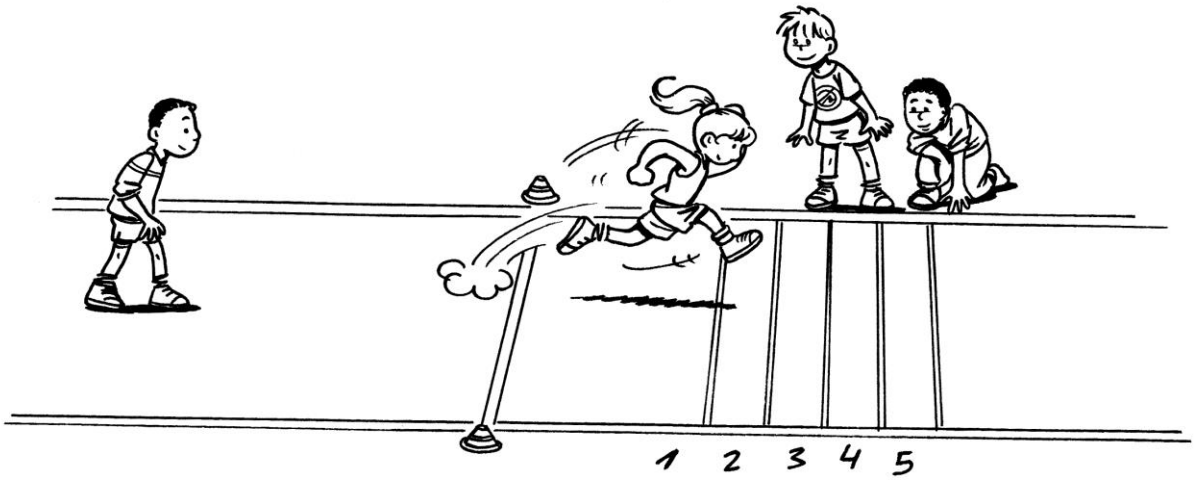
SAUTER LOIN

Dans une zone d'élan de 8m maximum, l'élève choisit lui-même son point de départ.

Il prend son appel avant la ligne.
La mesure des zones se fait à partir de la ligne d'appel.

Trois essais sont accordés à chaque enfant. Le meilleur est retenu.

Les élèves « juges » lèvent la main pour indiquer la zone d'arrivée. L'un des « juges » vérifie que le saut n'est pas mordu. Si c'est le cas, le saut est nul.



Saut sur sautoir sable en cm

POINTS	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
1	d<50	d<80	d<110	d<150	d<190
2	50<d<80	80<d<110	110<d<150	150<d<190	190<d<230
3	80<d<110	110<d<140	150<d<180	190<d<240	230<d<270
4	110<d<140	140<d<180	180<d<220	240<d<280	270<d<310
5	140<d	180<d	220<d	280<d	310<d

Saut sur « dur » (tapis, herbe…) en cm

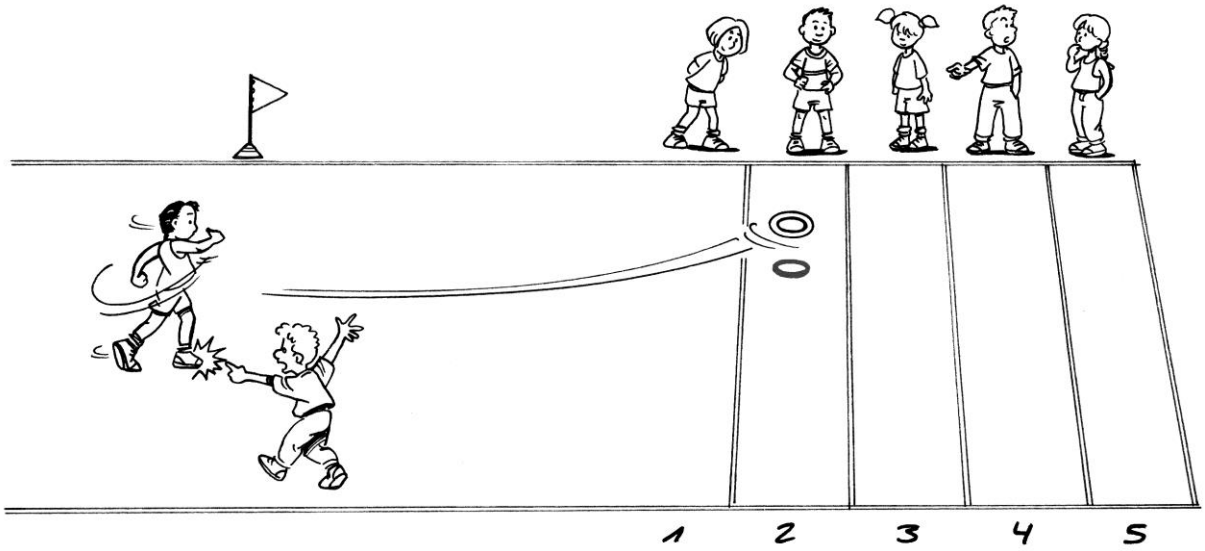
POINTS	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
1	d<30	d<60	d<90	d<120	d<160
2	30<d<60	60<d<90	90<d<130	120<d<160	160<d<200
3	60<d<90	90<d<120	130<d<170	160<d<200	200<d<240
4	90<d<110	120<d<150	170<d<210	200<d<240	240<d<280
5	110<d	150<d	210<d	240<d	280<d

LANCER LOIN EN ROTATION

Les élèves lancent un anneau ou un tuyau d'environ 30 cm le plus loin possible.
L'objet doit retomber dans le couloir de lancer dont la largeur est 10 m.

Les élèves « juges » lèvent la main pour indiquer la zone d'arrivée. L'un des « juges » vérifie que le lanceur n'a pas mordu la ligne de lancer. Si c'est le cas, le lancer est nul.

Le meilleur lancer sur 5 essais est retenu.



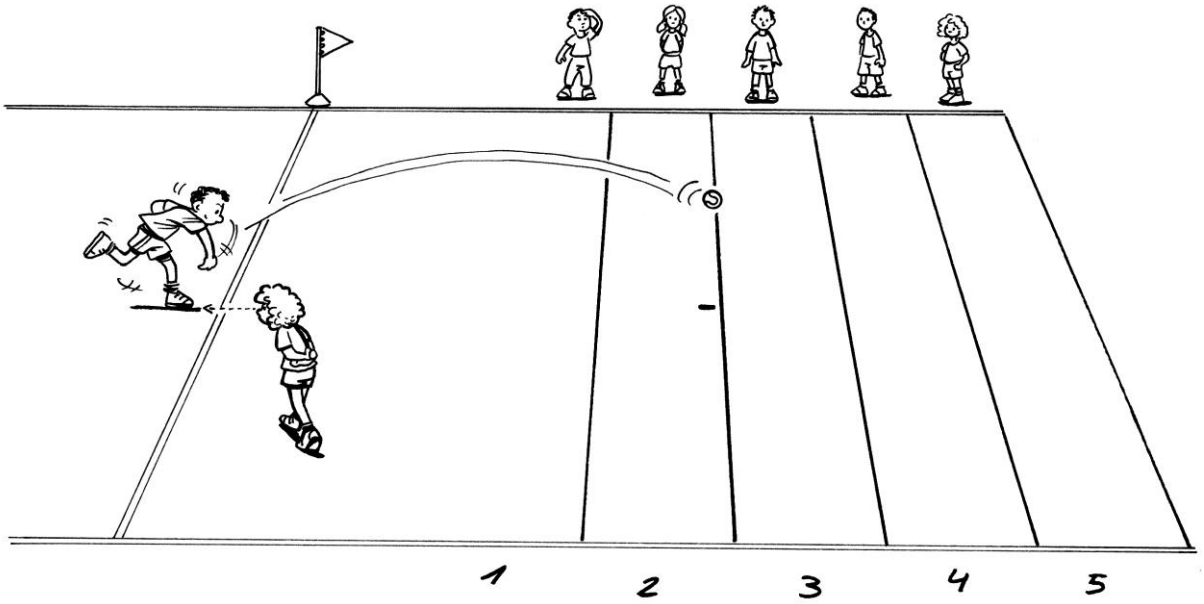
POINTS	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
1	d<3m	d<5m	d<7m	d<9m	d<11m
2	3m<d<5m	5m<d<7m	7m<d<9m	9m<d<11m	11m<d<13m
3	5m<d<7m	7m<d<9m	9m<d<11m	11m<d<13m	13m<d<15m
4	7m<d<9m	9m<d<11m	11m<d<13m	13m<d<15m	15m<d<17m
5	9m<d	11m<d	13m<d	15m<d	17m<d

LANCER LOIN A BRAS CASSE

Après 5 m d'élan maximum, les élèves lancent une balle de tennis le plus loin possible.
La balle doit retomber dans le couloir de lancer dont la largeur est 10 m.

Les élèves « juges » lèvent la main pour indiquer la zone d'arrivée. L'un des « juges » vérifie que le lanceur n'a pas mordu la ligne de lancer. Si c'est le cas, le lancer est nul.

Le meilleur lancer sur 5 essais est retenu.



POINTS	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
1	d<4m	d<6m	d<8m	d<10m	d<12m
2	4m<d<6m	6m<d<8m	8m<d<11m	10m<d<13m	12m<d<15m
3	6m<d<9m	8m<d<11m	11m<d<14m	13m<d<16m	15m<d<18m
4	9m<d<12m	11m<d<14m	14m<d<17m	16m<d<19m	18m<d<21m
5	12m<d	14m<d	17m<d<	19m<d	21m<d

FICHE DE RESULTATS – CLASSE

ECOLE LA PLUS SPORTIVE

ECOLE : _____ CLASSE : _____

Courir longtemps :

Temps de la classe	Moyenne départementale	points

	NOM-Prénom	Courir vite	Sauter loin	Lancer rotation	Lancer bras cassé	TOTAL individuel
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
					TOTAL CLASSE	

Indice sportif classe : total des points/ nb de participants =

FICHE INDIVIDUELLE

NOM _____ AGE _____
Prénom _____ COURS _____

EPREUVE POINTS

COURIR LONGTEMPS : temps classe :

COURIR VITE

SAUTER LOIN

LANCER EN ROTATION

LANCER A BRAS CASSE

TOTAL

FICHE INDIVIDUELLE

NOM _____ AGE _____
Prénom _____ COURS _____

EPREUVE POINTS

COURIR LONGTEMPS : temps classe :

COURIR VITE

SAUTER LOIN

LANCER EN ROTATION

LANCER A BRAS CASSE

TOTAL

FICHE INDIVIDUELLE

NOM _____ AGE _____
Prénom _____ COURS _____

EPREUVE POINTS

COURIR LONGTEMPS : temps classe :

COURIR VITE

SAUTER LOIN

LANCER EN ROTATION

LANCER A BRAS CASSE

TOTAL

FICHE INDIVIDUELLE

NOM _____ AGE _____
Prénom _____ COURS _____

EPREUVE POINTS

COURIR LONGTEMPS : temps classe :

COURIR VITE

SAUTER LOIN

LANCER EN ROTATION

LANCER A BRAS CASSE

TOTAL

FICHE DE RESULTATS - ECOLE

ECOLE LA PLUS SPORTIVE

NOM DE L'ECOLE : _____
ADRESSE : _____
CODE POSTAL : _____ LOCALITE : _____
Téléphone : _____ E-Mail : _____

Effectif de l'école (élémentaire) : _____
Nombre de classes élémentaires de l'école : _____
Nombre d'élèves participants : _____
Nombre de classes participantes : _____

Catégorie : ☐

Epreuves

	Total des points par épreuve					Total des points de l'école
Nombre d'élèves participants	Courir longtemps ***Temps classe***	Courir vite	Sauter loin	Lancer en rotation	Lancer à bras cassé	
	CP :					
	CE1 :					
	CE2					
	CM1 :					
	CM2 :					

<u>Indice sportif de l'école</u> : total des points / nombre de participants = ☐

Date et signature du chef d'établissement :