

CONCOURS NAT

DESCRIPTION DES ÉPREUVES

COURSE DE VITESSE INDIVIDUELLE : 30 MÈTRES

Au signal « à vos marques », l'élève s'immobilise debout derrière la ligne de départ. Il s'élance au bruit d'un claquoir, d'un frapper de mains ou d'un coup de sifflet. Si l'élève démarre avant le signal (faux départ), il est rappelé de la voix. S'il fait deux faux départs sa tentative est nulle.

1

- Le temps de course est pris au 1/10^e de seconde par deux chronomètres placés sur la ligne d'arrivée.

- Si l'écart entre les deux chronos est de 1/10^e, le temps supérieur est retenu. Supérieur au 1/10^e, le temps retenu est le temps moyen arrondi par excès en cas d'écart impair.

Deux tentatives par séance officielle.

SAUT EN LONGEUR AVEC ÉLAN

Dans une zone d'élan fixée à huit mètres maximum et bornée, l'élève peut choisir lui-même son point de départ.

2

- Il prend son appel d'un pied dans une zone de 50 cm délimitée par deux lignes. La ligne la plus éloignée du point de départ est « la ligne d'appel ». La réception s'effectue sur un sautoir ou sur un tapis qui, au sol, doit demeurer fixe. Le saut est mesuré de la marque du talon la plus proche perpendiculairement à la ligne d'appel.

- Trois tentatives par séance officielle. Si au cours d'une tentative, l'élève touche ou dépasse la ligne d'appel (saut mordu) ou s'il tombe à la réception en arrière des pieds, le saut n'est pas mesuré et peut être recommencé une seule fois.

LANCER EN DISTANCE AVEC ÉLAN

Lancer d'une balle de tennis d'une main « à bras cassé » avec 5 mètres d'élan maximum. La balle doit retomber dans une zone, un couloir de 10 mètres de large. Pour que le lancer soit « bon » et mesuré, il ne faut pas que le lanceur touche ni ne dépasse la ligne de lancer. La mesure, en fonction du barème ci-contre, s'effectue perpendiculairement du point de chute de la balle à la ligne de lancer (pour faciliter la prise de performance, des lignes blanches peuvent être tracées au sol). Retenir le meilleur lancer sur 5 essais par séance officielle.

3

LANCER D'ADRESSE SANS ÉLAN

A partir d'une ligne, lancer successif de cinq balles de tennis sur une cible de 1,20 mètre de diamètre, tracée ou disposée verticalement à un mètre du sol. Le lancer est nul si l'élève franchit la ligne. La distance du lancer varie en fonction du barème ci-contre. Chaque balle dans la cible = 1 point.

4

Chaque enfant a droit à deux essais d'une série de cinq balles par séance officielle. Retenir le score de la meilleure série.

RELAIS COLLECTIF

« 1 000 mètres à 20 » ou « 500 mètres à 10 » selon la catégorie d'école. Les 20 ou 10 élèves retenus pour les 1 000 ou 500 mètres doivent s'organiser pour que le témoin (cylindre de bois de 20 cm ou morceau de manche à balai) passant de main en main parcoure 1 000 ou 500 mètres dans le temps le plus court.

- La distance à courir par chaque élève ne peut être inférieure à 30 mètres et supérieure à 70 mètres. Dans ces limites, elle est laissée à l'initiative de l'équipe.

- Le passage du témoin est libre.

- Aucun élève ne peut courir deux fois au cours d'une tentative.

- Le chronométrage est assuré par deux chronomètres, le temps est pris au 1/10^e (cf. course de 30 mètres).

- Les courses peuvent être effectuées sur une piste d'athlétisme, autour d'un terrain de sport ou en ligne sur une route.

La formule relais navette est proscrite.

- L'épreuve peut être répétée deux fois par séance officielle. Est retenu le meilleur temps réalisé.

Sponsors



IONAL REVUE EPS 1

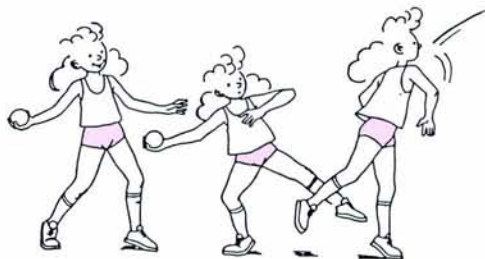
CONSEILS PRATIQUES

Course de vitesse

Aucune position de départ n'étant imposée, veiller à ce que l'enfant soit derrière la ligne de départ, debout, pieds décalés, jambes fléchies, buste légèrement penché en avant.

Ne donner le départ qu'à partir du moment où l'enfant est bien immobilisé.

- Insister pour que l'enfant regarde loin devant lui, afin qu'il coure en ligne droite.
- Placer un repère visuel (fanion, plot...) 10 mètres après la ligne d'arrivée afin qu'il maintienne son effort jusqu'à l'arrivée.



Course de relais

• Montrer aux élèves que la performance dans cette épreuve, c'est-à-dire le temps chronométré au 1 000 mètres ou au 500 mètres, dépend de la vitesse du témoin porté par les 10 ou les 5 coureurs.

• Leur expliquer que le témoin perd surtout de la vitesse à chaque transmission si le relayeur reçoit le témoin alors qu'il est arrêté sur la ligne de départ ou s'il démarre trop tôt et est obligé de ralentir pour attendre le relayé qui ne peut le rattraper.

• Exercer les élèves à démarrer au bon moment, soit « au jugé », soit lorsque le relayeur atteint un repère placé sur le bord de la piste.

• Apprendre aux élèves à saisir le témoin pendant la course, à le changer de main, et à le transmettre en tenant le bras.

Lancer en distance

• Commencer la préparation à l'arrêt ou lentement avec peu d'élan pour utiliser progressivement les 5 mètres autorisés car la plupart des enfants éprouvent des difficultés à coordonner la course d'élan avec la mobilisation du corps et du bras dans l'action de lancer.

• Au départ, le poids du corps du lanceur est sur la jambe arrière fléchie. La balle est loin en arrière. La course d'élan s'effectue légèrement de profil en conservant la position initiale.

• Les meilleurs résultats sont obtenus si les lancers sont successifs.

• Suggérer à l'enfant, le jour de l'épreuve, d'assurer une performance minimum avant de chercher à obtenir le meilleur score. Avant de déclencher l'action du bras, le lanceur est en double appui, les deux pieds fermes au sol. Quand il lance, il évite de casser le corps, fesses vers l'arrière. Mais il cherche à « se grandir » sur sa première jambe et effectue un pas en avant.

Faire comprendre à l'élève que s'il veut profiter de tout son élan et de toute sa force en évitant de dépasser la ligne, il doit effectuer son jet un mètre en arrière de cette ligne.



Lancer d'adresse

• Insister sur le lancer « à bras cassé ».

• Demander à l'enfant de se placer légèrement de profil par rapport à la cible. Il tient la balle derrière lui et pointe de l'autre main l'endroit précis qu'il désire atteindre. Compte tenu des résultats obtenus, on peut conseiller à l'enfant de se décaler latéralement derrière sa ligne en fonction de la trajectoire de la balle.

Les meilleurs résultats sont obtenus si les lancers sont successifs.

Saut en longueur

• Limiter volontairement par un obstacle (barre, poutre, mur) la distance d'élan fixée à 8 mètres.

• Faire comprendre à l'enfant que l'efficacité d'un saut ne dépend pas uniquement de la longueur de la course d'élan mais de la progressivité de la vitesse. Il importe, par ailleurs, de lui donner une image du « bon » saut qui dérive de l'idée de « bondir haut vers l'avant » pour « sauter loin ».

Dans ce but, il est recommandé, au cours de la préparation, de tendre un élastique à 20/30 centimètres de hauteur à l'endroit correspondant aux trois quarts de la longueur du saut, ce qui constituera un repère visuel important.

