

# Challenge UGSEL 2020/2021

## + vite, + haut, + fort, + loin



Challenge ouvert à tous les élèves du diocèse de Cambrai de la TPS au CM2.

+ vite : Sprint

+ haut : Saut

+ fort : Lancer

+ loin : Endurance

### Description du challenge:

Parce qu'il faut se réinventer et redynamiser la pratique sportive dans nos écoles, après une difficile année scolaire marquée par cette crise du covid. On ne sait pas si les rencontres sportives inter-écoles pourront se dérouler normalement. Nous avons donc décidé de mettre en place un challenge sportif, basé sur les grandes lignes de l'olympisme. Sa mise en place sera très simple.

Ce challenge sportif se déroule en 4 étapes. Vous pouvez choisir les modalités de sa mise en place dans vos classes ou écoles. A savoir que tous les ateliers sont réalisables dans les écoles (cour de récréation, salle de sport, terrain de sport).

Vous pouvez choisir de mettre en place les activités à n'importe quel moment de l'année. Par exemple, vous pouvez réaliser plusieurs ateliers sur une période ou les étaler sur l'année (7 par période). Vous pouvez également choisir de les mettre en place dans n'importe quel sens, en fonction de vos programmations sportives (vous pouvez tout à fait commencer par l'endurance, puis faire les autres).

Des séquences seront proposées afin de préparer ces épreuves sportives.

Des vidéos explicatives seront publiées sur le site de l'UGSEL.

Fin du challenge étant fixé au 15 juin afin d'établir les classements et la remise des récompenses.

Challenge préparé par Marc-Antoine Pagnen, référent UGSEL59c,  
avec l'aide de Bertrand Regnier, MAP EPS DDEC Cambrai

+ vite : Sprint

Courir le plus vite possible sur une distance donnée

**Mise en place** : Disposer 2 sas de départ en utilisant 2 plots, espacés de 20 mètres (ou 15 m pour le cycle 1). **Disposer les élèves équitablement** à chaque sas. Utiliser un anneau de transmission pour les relais.

Sprint

Cycle 1 : 15 m

Cycle 2/3 : 20 m

Ex 10 élèves de CE2 = 10 élèves x 3 relais x 20 m = 600 m. Chronométrer le temps total de tous les élèves.

Remplir le tableau, en renseignant nb d'élèves, temps total. Le temps de la classe sera calculé dans la colonne temps sur 1000 m afin d'effectuer un classement sur les mêmes bases pour toutes les classes.

**Conditions** : A réaliser par niveaux de classe.

3 relais par élève. Si certaines classes sont avec petits effectifs : Réaliser le parcours en 3 fois (Chronométrer 3 fois en laissant un temps de pause entre chaque passage).



### Matériel



Anneau de relais



Chronomètre

### + haut : Saut

Effectuer le plus grand nombre de saut pieds joints au-dessus de la haie en 20 s

**Mise en place :** Installer 2 plots percés avec un jalon. Chaque élève effectue le plus grand nombre de sauts au-dessus du jalon en 20 s.

Totaliser le total de sauts de tous les élèves.

Cycle 1 : 8 cm GS/CP : 15 cm CE1/CE2 : 20 cm CM1/CM2 : 30 cm

Ex 10 élèves de CE2 = 10 élèves total du nombre de sauts : 170 sauts

Remplir le tableau, en renseignant nb d'élèves, nombre total de sauts

Vous pouvez installer plusieurs ateliers en même temps, avec un élève qui saute, et un autre qui compte.

Conditions : A réaliser par niveaux de classe

20 secondes /élève. Mettre les élèves par 2 pour que l'un saute et l'autre compte.

Saut pieds joints (privilégiez saut de côté)



#### Matériel



Plots percés



Jalons



Chronomètre

### + fort : Lancer

Effectuer un lancer lourd le plus loin possible. Lancer à 2 mains, les mains collées à la poitrine avant la prise d'élan.

**Mise en place :** Installer 2 plots et une ligne au sol. Chaque élève effectue 3 lancers. Installer des zones entre 0 et 1 m = 1 point, ... L'enseignant annonce à l'élève secrétaire le point obtenu par le lanceur. (Au-delà de 10m = 10 pts)

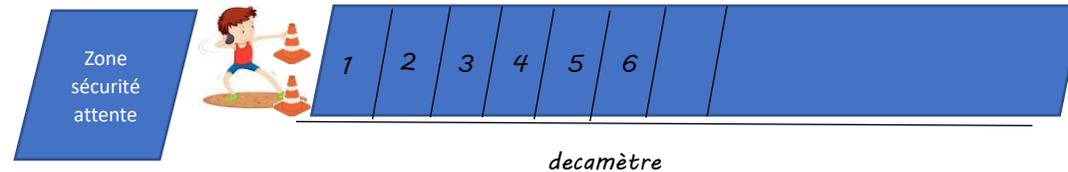
Totaliser le total de points de tous les lancers des élèves.

cycle 1/GS/CP : ballon 400 gr (ballon de basket)

CE1/CE2/CM1/CM2 : Médecine ball 1kg. **Attention à la mise en sécurité**

Conditions : A réaliser par niveaux de classe

3 lancers par élève



### + loin : Endurance

Effectuer une course longue.

**Mise en place :** Installer un parcours d'endurance (en fonction de vos possibilités : cour d'école, terrain de foot, parc, ...) . Le parcours doit tenir compte de la longueur pour chaque niveau.

Totaliser le temps total de tous les élèves.

Maternelle : 400 m GS/CP : 600 m CE1/CE2 : 800 m CM1/CM2 : 1000 m

Conditions : A réaliser par niveaux de classe

Possibilité de faire en groupe ou classe entière. Prendre 1 temps par élève

*Aide : Tableaux de marque*

*Vous pouvez utiliser directement le fichier excel*

*+ vite (plusieurs colonnes si chronométrage en plusieurs fois)*

	Tour 1	Tour 2	Tour 3
Nb d'élèves			
Temps total			
Temps total 3 relais			

*+ haut*

Nb d'élèves	
Total de tous les sauts	

*+ loin (agrandir le tableau en fonction du nombre d'élèves)*

élève	temps
1	
2	
3	
4	
5	
...	
Temps total classe	

*+ fort (mettre un petit bâton à chaque réalisation)*

Zone de lancer atteinte	Fille	garçon
1 point		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

*Aide : Tableaux de marque*

*Vous pouvez utiliser directement le fichier excel*

*+ vite (plusieurs colonnes si chronométrage en plusieurs fois)*

	Tour 1	Tour 2	Tour 3
Nb d'élèves			
Temps total			
Temps total 3 relais			

*+ haut*

Nb d'élèves	
Total de tous les sauts	

*+ loin (agrandir le tableau en fonction du nombre d'élèves)*

élève	temps
1	
2	
3	
4	
5	
...	
Temps total classe	

*+ fort (mettre un petit bâton à chaque réalisation)*

Zone de lancer atteinte	Fille	garçon
1 point		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		