

II.2. Athlétisme



Athlétisme

Défiche 1

Top AS N° 5 Promotionnel – Graine d'athlètes

Composition d'équipe

Graine d'Athlètes

Benjamins : Équipe de 4 avec parité (2F et 2G).
Minimes : Équipe de 4 avec parité (2F et 2G).
Lycées : Équipe de 4 avec parité (2F et 2G).
LP : Équipe de 4 Open.
Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.

Jeune Organisateur

Mise en place des ateliers.

Jeune Arbitre / Jeune Juge

Cf. Jeunes officiels athlétisme course, saut, lancer.
Certification niveau district minimum.

Jeune Coach - Jeune Capitaine

Conseille le concurrent, le motive.

Jeune Reporter

Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.

Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 5

Nombre d'élèves participant au challenge % / nombre scolarisés et performances réalisées.
Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

Illustration



Dispositif

Possibilité pour les concurrents de faire 1 à 4 épreuves au maximum

- 50 m.
- Longueur.
- Vortex.
- 1 000 m.

Recueil individuel puis classement par équipes (2F + 2G).

Le classement se fera sur 4 côtes (une par athlète où les 4 épreuves sont représentées).

Table de cotation.

<https://opuss.unss.org/article/72972>

Déroulement

Compilation des résultats et classement des équipes.

Logiciel Graine d'athlètes sur OPUSS **ET** Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

Remontées des résultats au niveau national.

Épreuve de vitesse : 50 m

- Mesurer 50 m et matérialiser le départ et l'arrivée avec 1 plot.
- Départ debout pieds décalés, après les commandements « à vos marques », « prêt » et « Hop » (déclencher le chrono).
- Arrêter le chrono quand la ligne d'épaule de l'élève passe la ligne d'arrivée.
- Plusieurs essais possibles.

Épreuve d'endurance aérobique : 1 000 m

- Mesurer 1 000 m et matérialiser le départ et l'arrivée avec un plot.
- Départ debout pieds décalés, après les commandements « à vos marques » et « Hop » (déclencher le chrono).
- Arrêter le chrono quand la ligne d'épaule de l'élève passe la ligne d'arrivée.
- 1 seul essai par semaine.

Épreuve de saut (course/impulsion) : choix du saut en longueur

- Matérialiser une zone d'impulsion proche du sable (entre 0,50 m et 1,50 m maxi, en fonction de la longueur du bac à sable et de l'existant).
- Mesurer du point d'impulsion à la marque laissée dans le sable (la plus proche de la planche, que ce soit le pied, la main ou les fesses).
- Plusieurs essais possibles dont ceux de réglage des marques.

Épreuve de lancer : choix du lancer de Vortex

- Matérialiser une zone d'élan (couloir de 2 m de large sur 5 m à 10 m de long) avec une ligne de limite d'élan.
- Matérialiser et sécuriser une zone de chute (un couloir de 6 m de large sur 50 m à 80 m de long).
- Mesurer au m près.

- Plusieurs essais possibles.

Athlétisme

Défiche 2

Top AS N° 6 Établissements

Composition d'équipe

Benjamins : Équipe de 4 avec parité (2F et 2G).
Minimes : Équipe de 4 avec parité (2F et 2G).
Lycées : Équipe de 4 avec parité (2F et 2G).
LP : Équipe de 4 Open.

Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.

Jeune Organisateur

Mise en place des ateliers.

Jeune Arbitre / Jeune Juge

Cf. Jeunes officiels athlétisme course, saut, lancer.

Certification niveau district minimum.

Jeune Coach - Jeune Capitaine

Conseille le concurrent, le motive.

Jeune Reporter

Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.

Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 6

Total des points par équipe.

Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».

Illustration



Dispositif

Possibilité pour les concurrents de faire 1 à 4 épreuves au maximum

- 50 m.
- Longueur.
- Vortex.
- 1 000 m.

Recueil individuel puis classement par équipes (2F + 2G).

Le classement se fera sur 4 côtes (une par athlète où les 4 épreuves sont représentées).

Table de cotation.

<https://opuss.unss.org/article/72972>

Déroulement

Compilation des résultats et classement des équipes.

Logiciel Graine d'athlètes sur OPUSS **ET** saisie sur OPUSS XXXXXXXXXXXXX

Remontées des résultats au niveau national.

Épreuve de vitesse : 50 m

- Mesurer 50 m et matérialiser le départ et l'arrivée avec 1 plot.
- Départ debout pieds décalés, après les commandements « à vos marques », « prêt » et « Hop » (déclencher le chrono).
- Arrêter le chrono quand la ligne d'épaule de l'élève passe la ligne d'arrivée.
- Plusieurs essais possibles.

Épreuve d'endurance aérobie : 1 000 m

- Mesurer 1 000 m et matérialiser le départ et l'arrivée avec un plot.
- Départ debout pieds décalés, après les commandements « à vos marques » et « Hop » (déclencher le chrono).
- Arrêter le chrono quand la ligne d'épaule de l'élève passe la ligne d'arrivée.
- 1 seul essai par semaine.

Épreuve de saut (course/impulsion) : choix du saut en longueur

- Matérialiser une zone d'impulsion proche du sable (entre 0,50 m et 1,50 m maxi, en fonction de la longueur du bac à sable et de l'existant).
- Mesurer du point d'impulsion à la marque laissée dans le sable (la plus proche de la planche, que ce soit le pied, la main ou les fesses).
- Plusieurs essais possibles dont ceux de réglage des marques.

Épreuve de lancer : choix du lancer de Vortex

- Matérialiser une zone d'élan (couloir de 2 m de large sur 5 m à 10 m de long) avec une ligne de limite d'élan.
- Matérialiser et sécuriser une zone de chute (un couloir de 6 m de large sur 50 m à 80 m de long).
- Mesurer au m près.
- Plusieurs essais possibles.

Athlétisme

Défiche 3

Top AS N° 7 Excellence

Composition d'équipe	<p>Benjamins : Équipe de 4 avec parité (2F et 2G). Minimes : Équipe de 4 avec parité (2F et 2G). Lycées : Équipe de 4 avec parité (2F et 2G). LP : Équipe de 4 Open.</p> <p>Nombre d'équipes illimité, mais une seule comptera pour le classement général.</p>
Jeune Organisateur	Mise en place des ateliers.
Jeune Arbitre / Jeune Juge	<p>Cf. Jeunes officiels athlétisme course, saut, lancer.</p> <p>Certification niveau district minimum.</p>
Jeune Coach - Jeune Capitaine	Conseille le concurrent, le motive.
Jeune Reporter	Pour restituer les résultats, une photo (groupe / action) + 3 lignes de commentaires.
Chiffres « clés » du Top AS UNSS N° 7	<p>Total des points par équipe.</p> <p>Saisie sur OPUSS : Cf. « Trophée des AS UNSS, Introduction et Règlements ».</p>
Illustration	<p>Dispositif</p> <p>Possibilité pour les concurrents de faire 1 à 4 épreuves au maximum</p> <ul style="list-style-type: none"> - 50 m. - Longueur. - Vortex. - 1 000 m. <p>Recueil individuel puis classement par équipes (2F + 2G).</p>



Le classement se fera sur 4 côtes (une par athlète où les 4 épreuves sont représentées).

Table de cotation.

<https://opuss.unss.org/article/72972>

Déroulement

Compilation des résultats et classement des équipes.

Logiciel Graine d'athlètes sur OPUSS **ET** saisie sur OPUSS XXXXXXXXXXXXX

Remontées des résultats au niveau national.

Épreuve de vitesse : 50 m

- Mesurer 50 m et matérialiser le départ et l'arrivée avec 1 plot.
- Départ debout pieds décalés, après les commandements « à vos marques », « prêt » et « Hop » (déclencher le chrono).
- Arrêter le chrono quand la ligne d'épaule de l'élève passe la ligne d'arrivée.
- Plusieurs essais possibles.

Épreuve d'endurance aérobie : 1 000 m

- Mesurer 1 000 m et matérialiser le départ et l'arrivée avec un plot.
- Départ debout pieds décalés, après les commandements « à vos marques » et « Hop » (déclencher le chrono).
- Arrêter le chrono quand la ligne d'épaule de l'élève passe la ligne d'arrivée.
- 1 seul essai par semaine.

Épreuve de saut (course/impulsion) : choix du saut en longueur

- Matérialiser une zone d'impulsion proche du sable (entre 0,50 m et 1,50 m maxi, en fonction de la longueur du bac à sable et de l'existant).
- Mesurer du point d'impulsion à la marque laissée dans le sable (la plus proche de la planche, que ce soit le pied, la main ou les fesses).
- Plusieurs essais possibles dont ceux de réglage des marques.

Épreuve de lancer : choix du lancer de Vortex

- Matérialiser une zone d'élan (couloir de 2 m de large sur 5 m à 10 m de long) avec une ligne de limite d'élan.
- Matérialiser et sécuriser une zone de chute (un couloir de 6 m de large sur 50 m à 80 m de long).
- Mesurer au m près.
- Plusieurs essais possibles.