



LE CROSS'ATHLON par l'USEPO I



...



...



2h30



N = 24 élèves (4 x 6) Classe de ...



(Rémi FAURE Délégué USEPO1)



Thème

Vivre une rencontre « ANIM'CROSS »



Objectifs

- S'approprier par la pratique une ressource pédagogique partenariale, ANIM'CROSS, en vue de préparer une rencontre sportive associative sous la forme d'un CROSS'ATHLON



Techniques d'animations

- Présentation des deux temps de la séance – 20'
- Le manège et/ou La roue de la fortune – 30'
- Le Cross'athlon – 90'
- Bilan : 10'



Séquençage

Présentation des deux temps de la rencontre

- **Objectif** : Entrée dans la séance
- **Organisation** : Grand groupe
- **Déroulement** :
 - Présenter les objectifs de cette demi-journée
 - Citer les 2 ateliers : « Manège » / « roue de la fortune » et « cross'athlon »

Matériel
Fiche matériel



Timing

La roue de la fortune

- **Objectif** : S'approprier le concept ANIM' par la pratique
- **Organisation** : 4 équipes / 3 manches de 2'30 récupération 1' / circuit 180 m
- **Déroulement** :
 - Réglette individuelle EFFORT
 - Composition des équipes à l'aide de bouchons (4 couleurs / 4 équipes),
 - Dispositif : boucle de 180 m délimitée par des plots qui « seront toujours à votre gauche », SIAM (sens inverse des aiguilles d'une montre), 4 bases numérotées de 1 à 4, « seuu-performance » de chaque équipe placée à 2 m de la lisse (vers l'extérieur),
 - **BUT : transférer le plus de bouchons possibles vers un « seuu-performance » cible ; un seul bouchon par tour et par personne**
 - Durée : 3 x 2'30 avec 1' de récupération pour revenir à la base ; à chaque départ on change de cible : 1^{er} départ la plus proche, 2^{ème} départ n+1, 3^{ème} départ n+2
 - Au coup de sifflet, on ne prend plus de bouchon



LE CROSS'ATHLON par l'USEPO I

- Comptage des bouchons
- Bâche des émotions + débat (grand groupe)

CROSS'ATHLON

- **Objectif** : Vivre le CROSS'ATHLON, en tant que pratiquants et animateurs
- **Organisation** : 2 groupes (12 pratiquants / 12 animateurs-juges) puis inversion
- **Déroulement** :
 - 2 équipes de la situation précédente sont « pratiquants » / les 2 autres équipes sont « animateurs-juges ».
 - **BUT : rapporter un maximum de bouchons pour son équipe en réalisant un effort continu au travers d'activités intermittentes**
 1. Donner les fiches ateliers aux 6 groupes de 4. Ils prennent connaissance du plan, de l'atelier et définissent le critère de réussite de l'activité.
 2. Une fois les ateliers installés, expliquer les consignes aux « 12 pratiquants » et attribuer un seau-performance à chaque équipe (couleur de chasubles) et aux « 12 juges ».
 3. Au signal, les équipent se DEPLACENT vers un atelier (respecter l'ordre de 1 à 6). Chacun collecte des bouchons pour son équipe
 4. A l'atelier, chacun prend 1 bouchon pour le déplacement + 1 bouchon pour l'atelier réussi
 5. Chacun dépose les bouchons récoltés dans le seau-performance de son équipe
 6. Les pratiquants enchainent les ateliers jusqu'au signal de fin.
 7. Comptage des bouchons PUIS inversion des rôles
 8. Bâche collective PLAISIR (prévoir des bouchons) + débat

BILAN