Cher(e) responsable

L’**Athlétisme Pour Ma Forme** (anciennement Tétrathlon de la Forme) constitue maintenant en province de Liège un évènement attendu et incontournable (**7035 participants en 2019**). Les différents acteurs de cette journée de découvertes sportives ont donc décidé de remettre le couvert, et ceci pour la 24me année consécutive.

L’**Athlétisme Pour Ma Forme** aura lieu principalement le **Vendredi 15 mai prochain** (d’autres dates sont programmées pour l’un ou l’autre centre) – 11 endroits différents sont proposés.

Dans ce périodique spécial, vous trouverez tous les renseignements utiles relatifs à cette organisation. Il contient également un bulletin d’inscription définitif, celui-ci doit être renvoyé au secrétariat FRSEL Liège pour le **lundi 30 mars** au plus tard. En parallèle l’école devra envoyer **2 listes complètes des** **participants** (nom, prénom, sexe, classe 3ème, 4ème, 5ème ou 6ème et école) :

🡪 **Une sous format « Excel »** (par e-mail [liege@frsel.be](mailto:liege@frsel.be) **au secrétariat FRSEL Liège** pour la préparation des brevets de participation).

🡪 **L’autre au responsable du centre** pour la constitution des groupes et des rotations.

Il est également demandé que le responsable de chaque école contacte l’organisateur local pour confirmer sa participation et prendre note éventuellement de quelques renseignements non fournis dans ce périodique.

Ci-joint vous trouverez :



✓Les renseignements généraux d’organisation.  
✓Un modèle d’organisation des groupes et des tournantes.  
✓Les barèmes d’évaluation.

✓Un modèle de brevet.

✓Les coordonnées des responsables et des intervenants pour chaque centre.

✓Deux articles pédagogiques sur l’athlétisme.

✓Le bulletin d’inscription définitif de l’**Athlétisme Pour Ma Forme**.

Nous vous rappelons que les enfants participent à l’**Athlétisme Pour Ma Forme** **par classe** et **non par année d’âge** (sauf avis contraire de l’organisateur local)

Dans quelques centres, un saut en hauteur est également programmé dans les activités de base.

Il est impératif que tous les enseignants soient vigilants à l’échauffement des enfants avant chaque épreuve.

Si le nombre de participants est important, il faut surtout se réjouir du contenu de ces journées et de la qualité des animations prévues.

Au nom du conseil provincial et des enfants qui, grâce à votre dévouement et votre disponibilité, pourront participer à l’opération, je vous remercie d’avance pour votre collaboration et votre dynamisme.

Soyez assuré, cher(e) Responsable, de mon entier dévouement.

DEBUISSON Anne

Directrice Provinciale FRSEL-Liège

|  |
| --- |
| Une organisation de la FRSEL-LIEGE |
| * AFFSS*Sous l’égide de l’AFFSS* |
|  |
| * *En collaboration avec la FEDEFOC* |
|  |
|  |
|  |
| * *Avec le soutien de l’Administration Communale et*   *de l’Echevinat des sports de* :  LIEGE , HANNUT, HERVE , HUY ,  SERAING , STAVELOT , VERVIERS , VISE, WAREMME |
|  |
| * *Avec le soutien des centres sportifs :*   De Hamoir, Hannut, Herve, Huy, Seraing, RCSS Football Stavelot  Du club du R.F.C. Liège Athlétisme |
|  |
| * *Avec l’aide des clubs d’athlétisme de la province de Liège, Verviers, Visé et du rugby Club, de l’IPES Waremme :*   CLUB D’ATHLETISME DE HERVE  CLUB D’ATHLETISME DES HAUTES FAGNES  FCHA HANNUT ATHLETISME  R.F.C.L. LIEGE ATHLETISME  SERAING ATHLETISME  WAREMME ATHLETISME |
|  |
| * *Avec l’aide des écoles secondaires :*   Collège St François d’Assise à Ans  Institut Notre-Dame à Heusy  Institut de la Providence à Herve  Institut Sacré cœur à Visé  Institut provincial de Hesbaye (IPES) à Waremme  Ecole Ste Croix Hannut |
|  |
| **Dessins de Monsieur DELIEGE BENOIT** |

*CONSIGNES GENERALES 2020*

Il est rappelé au responsable d’école qu’il doit s’inscrire dans les délais (date limite : **lundi 30 mars**) auprès du secrétariat FRSEL-Liège, mais qu’il doit impérativement prendre contact avec l’organisateur local :

* Pour confirmer la participation (plus le nombre de classes et d’élèves)
* Pour se mettre à disposition pour une aide éventuelle
* Pour prendre note des renseignements particuliers au centre

**✓Le matériel fourni par le secrétariat FRSEL et le reliquat des récompenses non distribuées doivent impérativement être rapportés au secrétariat FRSEL-Liège dans les jours qui suivent la journée.**

En cas de fortes intempéries mettant à mal l’organisation de « L’**Athlétisme Pour Ma Forme** », il est utile de se rappeler certaines considérations :

* La décision de ne pas organiser l’activité comme telle doit être prise **la veille ou au** **plus tard le matin** (entre 7h00 et 8h00). **Ne pas oublier de prévenir tous les intervenants** (Responsables des infrastructures,…)
* **Les étudiants prévus doivent être occupés** durant toute la journée (par exemple encadrement d’activités sportives dans les différentes écoles, mini-journée sportive intra-muros, passage des brevets,…) Ils ne peuvent en aucun cas être « déclarés » en congé. **Il ne sera en aucun cas possible d’obtenir leur aide lors d’une autre date éventuelle.**
* Les frais engagés par la FRSEL-Liège pour cet « **Athlétisme Pour Ma Forme**» sont irrécupérables même si celui-ci est supprimé.   
  **Dans ce cas extrême il n’est donc pas pensable de rembourser les P.A.F**

IMPERATIF : nous invitons les responsables des différents centres à vérifier si les écoles qui se présentent le jour de l’activité sont bien inscrites et dans le cas contraire à refuser la participation de ces écoles.

*Athlétisme Pour Ma Forme 2020 – Consignes générales – Page 1*

Ces consignes sont générales. Il faut vérifier les directives particulières et prendre contact avec l'organisateur local pour connaître les détails pour chacun des centres.

OBJECTIFS GENERAUX**:**

* Promouvoir la pratique du sport pour **TOUS**  nos jeunes de l'enseignement primaire.
* Apporter des réponses au constat du niveau lamentable de la condition physique des jeunes.
* Mettre en évidence les qualités physiques des jeunes dans le cadre de découvertes athlétiques.
* Assurer un prolongement du travail de préparation dans le cadre des cours d'Education Physique.
* Inscrire la préparation et le déroulement de cette activité dans un cadre spécifique de partenariat entre les enseignants et les maîtres spéciaux en Education Physique afin de faire prendre conscience de la nécessité et de la richesse d'une collaboration en interdisciplinarité.

HORAIRE THEORIQUE :

Matinée :

Réservée au degré moyen   
 (3ème et 4ème années - Garçons et Filles)

- entre 9H15 et 9H30 arrivée des écoles

- entre 9H30 et 10H00 constitution des groupes

- de 10H00 à 12H00 ateliers

Après-midi :

Réservée au degré supérieur   
 (5ème et 6ème années - Garçons et Filles)

- entre 12H15 et 12H30 arrivée des écoles

- entre 12H30 et 13H00 constitution des groupes

- entre 13H00 et 15H00 ateliers

* Certains centres peuvent proposer, si cela est possible, des activités complémentaires en parallèle : saut en hauteur, mesure de la détente verticale, utilisation du matériel d'athlétisme indoor, ...

*Athlétisme Pour Ma Forme 2020 – Consignes générales – Page 2*

**1. ENDURANCE**

En fonction du sexe et de la classe, proposer à l’enfant une durée pendant laquelle il doit trottiner.

**Consigne** :

* L’enfant ne peut s’arrêter, ni marcher.

**Conseils pédagogiques** :

* partir lentement,
* ne pas chercher la place,
* courir régulièrement,…

**Remarques pour les organisateurs** :

L’atelier ENDURANCE ne doit pas nécessairement se dérouler sur la piste (de façon à ne pas chevaucher sur l’organisation du sprint). Il peut s’envisager en circuit autour de repères visuels (arbres, cônes,…)



**2. LONGUEUR**

Selon son sexe et sa classe, l'enfant se voit proposer 3 distances repères correspondant aux 3 niveaux de médaille.

**Consigne :**

* L'enfant ne peut pas prendre une battue à 2 pieds
* L’enfant ne peut pas mordre "sa battue", c'est à dire dépasser la limite de la planche d'appel.
* L’enfant a droit, au maximum, à 3 essais.

**Remarques pour les organisateurs :**

* Si les installations ne permettent pas d'organiser le SAUT EN LONGUEUR comme tel (pas de sautoir) l'épreuve sera transformée en saut en longueur, pieds joints sur un tapis. Les performances ainsi réalisées seront multipliées par deux pour correspondre aux barèmes proposés.
* Si l'enfant réalise à son 1er ou 2ème essai la performance lui permettant d'obtenir la médaille d'OR, l'organisateur qui souhaite gagner du temps, peut demander à l'enfant de ne pas effectuer son 2ème et(ou) 3ème essai(s).



**3. SPRINT**

C'est le 60 M. qui est proposé à **TOUS** les participants.

**Remarques pour les organisateurs :**

* Les départs peuvent se donner au sifflet   
  si on ne dispose pas d'un pistolet d'alarme.
* Certains centres peuvent remplacer le 60 M. par un 80 M. pour les 6ème années (garçons et filles) (voir barèmes).

**4. LANCER DE LA BALLE LESTEE (200gr.)**

Selon son sexe et sa classe, l’enfant se voit proposer 3 distances repères correspondant aux 3 niveaux de médaille.

**Consigne :**

* Le lancer de la balle doit s’effectuer à bras cassé   
  (comparable au lancer du javelot).   
  Toute autre forme de lancer est à interdire et   
  entraîne la nullité du jet (par ex. par le bas,   
  lancer du grenadier, lancement du poids,…)
* L’élan est limité à 5 mètres.
* L’enfant a droit au maximum à 3 essais.

**Remarques pour les organisateurs :**

* Si l’enfant réalise à son 1er ou son 2ème essai la performance lui permettant d’obtenir la médaille d’OR , l’organisateur qui souhaite gagner du temps, peut demander à l’enfant de ne pas effectuer son 2ème et(ou) 3ème essai.
* Chaque organisateur peut demander au secrétariat des balles lestées (au maximum 6)

*Athlétisme Pour Ma Forme 2020 – Consignes générales – Page 3*

*DEROULEMENT AU POINT DE VUE ADMINISTRATIF*

L'école s'inscrit via la feuille jointe pour le **lundi 30 mars au plus tard**

(Par courrier, par fax 04/247.42.11 ou par e-mail « liege@frsel.be »).

# Le droit d'inscription (**1,00 € par élève**) est à faire parvenir au secrétariat FRSEL-LIEGE (BE84 2400 7714 9659 / BIC : GEBABEBB).

Pour cette même date, l'école transmet **2 listes complètes des participants** :

- une au secrétariat FRSEL-LIEGE  **sous format « Excel »**  
(en vue de la réalisation des brevets)

- une au responsable du centre   
(pour la constitution des groupes et l'élaboration des rotations)

**Si certaines écoles pouvaient envoyer l'inscription définitive et les listes de**

**participation plus tôt, cela faciliterait grandement le travail du secrétariat.**

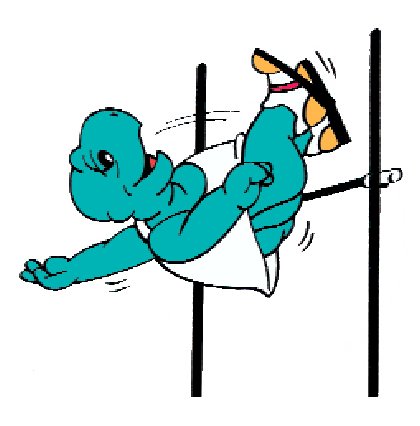
Les organisateurs locaux **conviendront avec le secrétariat FRSEL -LIEGE** de la date d’enlèvement du matériel nécessaire, c'est à dire pour chaque enfant, les eaux, les collations, les brevets de participation et éventuellement du matériel, les balles lestées, ...

Chaque responsable de centre sera averti entre-temps :

- du nombre d'étudiants mis à sa disposition,

- de l'école (normale ou secondaire) dont sont issus ces étudiants,

- du responsable (enseignant ou étudiant) à contacter.



*Athlétisme Pour Ma Forme 2020 – Administratif – Page 4*

***ORGANISATION A PREVOIR***

1. INFRASTRUCTURE

* Vestiaires éventuels,
* Endroit couvert pour déposer sacs, trainings,...
* Toilettes.

1. MATERIEL A ENVISAGER

* barrières Nadar (si nécessaire)
* cônes (parcours endurance)
* 1 pistolet d'alarme (départ sprint) (ou claquoir)
* des sifflets (départ sprint si pas de pistolet et atelier endurance)
* rubalise
* mégaphone ou autre système d'amplification
* sacs poubelles (pour déposer déchets)
* pelle(s) et râteaux (longueur)
* décamètres (longueur et lancer de balle)

1. PERSONNEL

* Chaque centre sera aidé par un certain nombre d'étudiants et dans certains endroits, le club d'athlétisme apportera éventuellement son concours.
* **Prévoir 2 catégories de responsables** :
* Responsables accompagnant les groupes (à choisir de préférence parmi les instituteurs).
* Responsables chargés d'un atelier :

**ENDURANCE** 2 personnes **LONGUEUR** 2 personnes par sautoir

**SPRINT** 1 starter et/ou 6 chronos

(Suivant le nombre de couloirs)

**BALLE** 2 personnes par aire de lancement.

S'il n'y a pas de secrétariat sur place et s'il ne pleut pas, l'instituteur chargé d'accompagner le groupe sera responsable des brevets et pourrait entourer la place obtenue au fur et à mesure. Sinon prévoir des listes de résultats à faire parvenir au titulaire qui complètera les brevets dans sa classe.

Prévoir 1 équipe pour la disposition du matériel le matin et le démontage après 15H00.

*Athlétisme Pour Ma Forme 2020 – Organisation – Page 5*

***A TITRE D’EXEMPLE***

**MODELE D’ORGANISATION DES GROUPES ET LES TOURNANTES.**

## Quelques pistes pour l'organisation de l’ « Athlétisme Pour Ma Forme » 2020

**1.** Connaître le nombre de participants

**2.** Répartition par catégorie : 3ème année : X GARCONS

Y FILLES

**3.** Déterminer le nombre de groupes d'enfants en tenant compte du nombre d'instituteurs capables de prendre un groupe en charge et environ 2O élèves par groupe.

**EXEMPLE** : 3ème année 38 GARCONS 19+19

48 FILLES 24+24

Piste possible ou souhaitable : mélanger les élèves des différentes écoles, par exemple suivant l’ordre alphabétique.

**4.** Nombre de groupes = nombre d'atelier (pour réaliser la grille d'activités)

Réaliser la grille d'activités, avec heures de rotations.

Avec possibilité d'ajouter des activités complémentaires d'attente obligatoires : par ex. saut de haie, circuits de musculation, de psychomotricité, de foot, de basket,...

**EXEMPLE** : COURSE 60M. (SPRINT) réalisable en 10', on peut l'associer à un circuit basket de 10' (ou saut de haie) et à situer juste près de l'arrivée ou près du départ.

## Relations avec les instituteurs, titulaires de classe.

**a)** ce n'est pas une 1/2 journée de congé ! Il leur est demandé de prendre " un groupe" en charge en vue de conduire les élèves aux différents ateliers, de respecter l'horaire prévu et de faire respecter la discipline et l'esprit sportif.

**b)** Remettre aux instituteurs un petit dossier sous chemise plastique (pluie!) comprenant :  
**3 feuilles minimum** + 1 Bic ou crayon (pluie!).

***Feuille 1*.**

**plan des installations** : sautoir 1, 2,3

course.... à tel endroit

WC - vestiaires - secrétariat etc. ...

*Athlétisme Pour Ma Forme 2020 – Modèle d’organisation – Page 6*

***Feuille 2****.* **horaire :**

**EXEMPLE :**

9H30 rassemblement

10H00 - 10H20 endurance 1

10H20 - 10H40 saut longueur 1

10H40 - 11H00 sprint 1 + haie

11H00 - 11H20 lancer 3

11H30 rassemblement avec éventuellement quelques

conseils ou remarques.

***Feuille 3****.* **Liste nominative du groupe :**

Une feuille par atelier (à remettre au secrétariat après chaque épreuve) ou une seule feuille.

**EXEMPLE :**

**PUPILLES A.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| GARCONS | **GROUPE 1** | **SAUT LONGUEUR** | **LANCER DE BALLE** | **VITESSE** | **ENDURANCE** |
| EVLB | BERTRAND D. | O | O | A | B |
| ESQH | LEGRAND G. | B | B | B | - |
| ESCH | TELLIER A. | A | A | O | O |

sur laquelle le responsable du groupe note les résultats

O = OR

A = ARGENT  
 B = BRONZE

- = non satisfaisant

**12 GROUPES POUR 259 ENFANTS**

* 12 instituteurs
* 12 activités
* 12 responsables d’activités (soit instituteurs motivés, profs d’éducation physique, étudiants, parents, membres de club d’athlétisme)

PUP.A GARCONS **38** 🡺19+19 (1+2)

PUP.A FILLES **48** 🡺24+24 (3+4)

PUP.B GARCONS **82** 🡺20+20+21+21 (5+6+7+8)

PUP.B FILLES **91** 🡺22+23+23+23 (9+10+11+12)

9H30 – 10H00 RASSEMBLEMENT

REMISE DES CONSIGNES EN GROUPES

REPARTITION EN GROUPES

*Athlétisme Pour Ma Forme 2020 – Modèle d’organisation – Page 7*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Heures | END | END | VIT. | VIT. | HAI. | LAN | LAN | LAN | LG | LG | LG | CIR. |
| **1** | **2** | **1** | **2** |  | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **A** |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 10H00 | **1** | **2** | **5** | **6** | **7+8** | **3** | **4** | **11** | **9** | **10** | **12** |  |
| 10H20 |  |  | **7** | **8** | **5+6** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 10H20 | **3** | **4** | **9** | **10** | **11 +12** | **5** | **6** | **2** | **1** | **7** | **8** |  |
| 10H40 |  |  | **11** | **12** | **9 +10** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 10H40 | **7** | **8** | **1** | **2** | **3+4** | **9** | **10** | **12** | **1** | **5** | **6** |  |
| 11H00 |  |  | **3** | **4** | **1+2** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 11H00 | **9 +10** | **11 +12** | **\_ \_** | **\_ \_** | **\_ \_** | **7** | **8** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5+6** |
| 11H20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
| 11H20 | **5** | **6** | **\_ \_** | **\_ \_** | **\_ \_** | **\_ \_** | **\_ \_** | **\_ \_** | **\_ \_** | **\_ \_** | **\_ \_** | **\_ \_** |
| 11H40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

/ Cette situation peut être évitée par la création d’un groupe « endurance 3 »

- - Nécessaire si 13 ou 14 groupes

11H40 : Rassemblement et reprise en charge par les titulaires.









*Athlétisme Pour Ma Forme 2020 – Modèle d’organisation – Page 8*

***BAREMES GARCONS***

Certains centres remplacent le 60m. par le 80m pour les 6èmes et/ou réalisent une épreuve de saut en hauteur. L’élève n’ayant pas atteint les minimas dans toutes les disciplines recevra un brevet de participation vierge.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | BZ | AG | OR |  |
| **ENDURANCE** | 3ème année | 7 minutes | 8 minutes | 10 minutes |
| 4ème année | 8 minutes | 9 minutes | 11 minutes |
| 5ème année | 9 minutes | 10 minutes | 12 minutes |
| 6ème année | 10 minutes | 11 minutes | 12 minutes |
|  | | | | |
| **LONGEUR** | 3ème année | 170 cm | 210 cm | 255 cm |
| 4ème année | 190 cm | 240 cm | 285 cm |
| 5ème année | 200 cm | 260 cm | 315 cm |
| 6ème année | 210 cm | 280 cm | 355 cm |
|  | | | | |
| **VITESSE 60M./\*80M**. | 3ème année | 12sec.8 | 11sec.5 | 10sec.9 |
| 4ème année | 12sec.7 | 11sec.0 | 10sec.6 |
| 5ème année | 12sec.6 | 10sec.6 | 10sec.3 |
| 6ème année | 12sec.0 | 10sec.2 | 9sec.7 |
| 6ème année \* | 16sec.0 | 14sec.0 | 12sec.8 |
|  | | | | |
| **LANCER DE BALLE 200gr.** | 3ème année | 12m. | 15m. | 18m. |
| 4ème année | 14m. | 17m. | 20m. |
| 5ème année | 16m. | 19m. | 24m. |
| 6ème année | 18m. | 22m. | 28m. |
|  | | | | |
| **HAUTEUR** | 3ème année | 70 cm. | 80cm. | 90cm. |
| 4ème année | 75cm. | 85cm. | 95cm. |
| 5ème année | 80cm. | 90cm. | 100cm. |
| 6ème année | 85cm. | 95cm. | 105cm. |

*Athlétisme Pour Ma Forme 2020 – Barèmes Garçons – Page 9*

***BAREMES FILLES***

Certains centres remplacent le 60m. par le 80m pour les 6èmes et/ou réalisent une épreuve de saut en hauteur. L’élève n’ayant pas atteint les minimas dans toutes les disciplines recevra un brevet de participation vierge.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | BZ | AG | OR |  |
| **ENDURANCE** | 3ème année | 6 minutes | 7 minutes | 9 minutes |
| 4ème année | 6 minutes | 8 minutes | 10 minutes |
| 5ème année | 7 minutes | 9 minutes | 11 minutes |
| 6ème année | 7 minutes | 9 minutes | 11 minutes |
|  | | | | |
| **LONGEUR** | 3ème année | 160 cm | 210 cm | 240 cm |
| 4ème année | 180 cm | 230 cm | 270 cm |
| 5ème année | 190 cm | 240 cm | 290 cm |
| 6ème année | 200 cm | 250 cm | 310 cm |
|  | | | | |
| **VITESSE 60M./\*80M**. | 3ème année | 13sec.6 | 12sec.5 | 11sec.3 |
| 4ème année | 13sec.4 | 12sec.1 | 11sec.0 |
| 5ème année | 13sec.2 | 11sec.6 | 10sec.4 |
| 6ème année | 12sec.8 | 11sec.0 | 10sec.0 |
| 6ème année \* | 17sec.0 | 15sec.0 | 13sec.4 |
|  | | | | |
| **LANCER DE BALLE 200gr.** | 3ème année | 8m. | 10m. | 12m. |
| 4ème année | 9m. | 11m. | 13m. |
| 5ème année | 10m. | 12m. | 14m. |
| 6ème année | 11m. | 13m. | 15m. |
|  | | | | |
| **HAUTEUR** | 3ème année | 65 cm. | 75cm. | 85cm. |
| 4ème année | 70cm. | 80cm. | 90cm. |
| 5ème année | 75cm. | 85cm. | 95cm. |
| 6ème année | 80cm. | 90cm. | 100cm. |

*Athlétisme Pour Ma Forme 2020 – Barèmes Filles – Page 10*