

Cher(e) professeur,

Les **Découvertes Athlétiques** (anciennement Tétrathlon de la Forme) reviennent cette année en province de Liège. 9 endroits différents vous sont proposés pour nos **Découvertes Athlétiques**.

Dans ce périodique spécial vous trouverez tous les renseignements utiles relatifs à cette organisation.

Ci-joint vous trouverez :

- ✓ Les renseignements généraux d'organisation et modalités administratives
- ✓ Le bulletin d'inscription définitif des **Découvertes Athlétiques**
- ✓ Les modalités des épreuves
- ✓ Les barèmes d'évaluation.
- ✓ Les objectifs de l'activité
- ✓ Les coordonnées des responsables et des intervenants pour chaque centre.

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

Nous vous rappelons que les enfants participent aux **Découvertes Athlétiques** **par classe** et **non par année d'âge** (sauf avis contraire de l'organisateur local)

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

Au nom de l'Association du Sport Scolaire, nous vous remercions d'avance pour votre collaboration et votre dynamisme. Grâce à l'organisation de ces journées, de nombreux enfants peuvent ainsi découvrir différentes épreuves athlétiques.

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

Cloux Marianne
Directrice Provinciale FRSEL-Liège

Une organisation de la FRSEL-LIEGE

- Sous l'égide de l'AFFSS



-
- Avec le soutien de l'Administration Communale et de l'Echevinat des sports de :

LIEGE , HANNUT, HERVE,
SERAING , VERVIERS , VISE, WAREMME

-
- Avec le soutien des centres sportifs :

De Hannut, Herve, Huy, Seraing,
Du club du R.F.C. Liège Athlétisme

-
- 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

CONSIGNES GENERALES

Il est rappelé au responsable d'école qu'il doit s'inscrire dans les délais (date limite : **08 avril 2024**) auprès du secrétariat FRSEL-Liège, mais qu'il doit impérativement prendre contact avec le responsable de centre :

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

Pour les responsables de 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 des « Découvertes Athlétiques », 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** (Ecoles, secrétariat FRSEL, 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, ...) Les directions des étudiants encadrants refusent qu'ils soient « déclarés » en congé. **Il ne sera en aucun cas possible d'obtenir leur aide lors d'une autre date éventuelle.**
- ❑ Pour votre information, les frais engagés par l'A.F.F.S.S pour ces « Découvertes Athlétiques » sont irrécupérables même si celui-ci est supprimé.

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.

OBJECTIFS GENERAUX :

- Promouvoir la pratique du sport pour **TOUS** nos jeunes de l'enseignement primaire.
- 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 et à la Santé.
- 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
(3^{ème} et 4^{ème} années - Garçons et Filles)

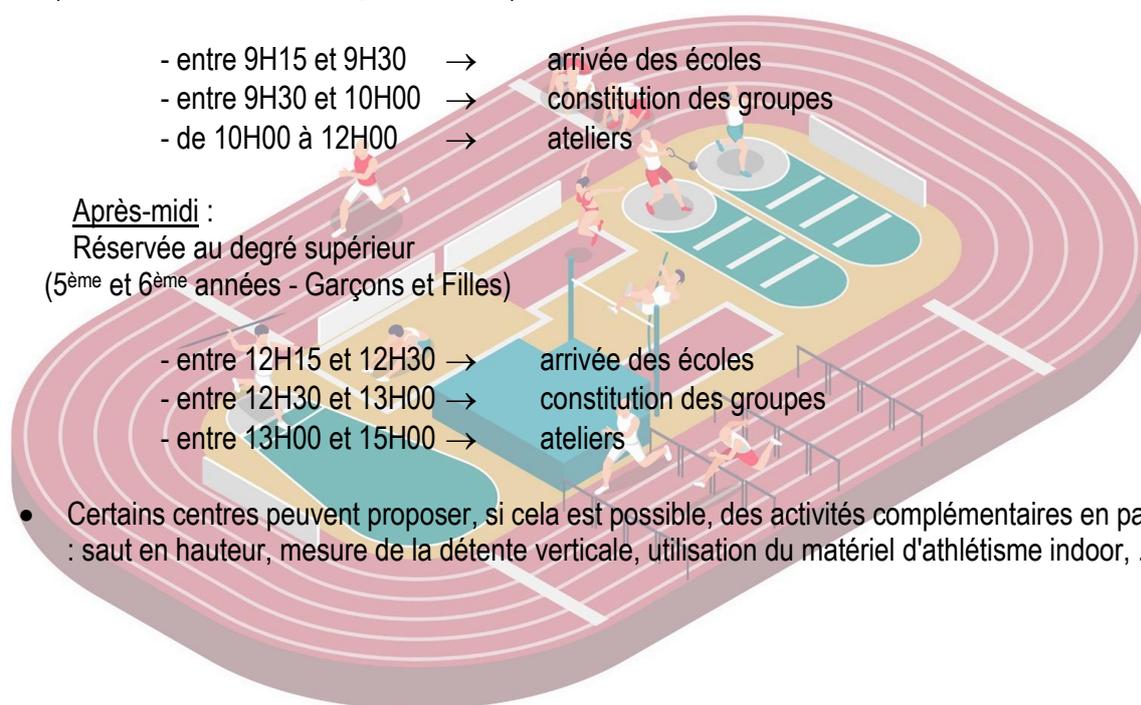
- entre 9H15 et 9H30 → arrivée des écoles
- entre 9H30 et 10H00 → constitution des groupes
- de 10H00 à 12H00 → ateliers

Après-midi :

Réservée au degré supérieur
(5^{ème} et 6^{ème} 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, ...



MODALITES DES EPREUVES

1. ENDURANCE

En fonction du sexe et de la classe, l'enfant devra trotter selon un barème de temps et non de distance.

Consigne :

- L'animateur démarre le chrono pour la durée maximale. Si l'enfant réussit à ne pas s'arrêter, ni marcher, il obtiendra l'OR. Dans le cas contraire, en fonction du moment où il s'arrête, il obtiendra le BRONZE ou l'ARGENT (voir barèmes). Si l'enfant ne parvient pas à courir le temps minimum, il n'obtient pas de médaille.

Conseils pédagogiques :

- partir lentement,
- courir régulièrement,...
- ne pas chercher « la place »



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 doit prendre une impulsion 1 pied (pas de battue à 2 pieds)
- L'enfant ne doit pas dépasser la limite de la planche d'appel.
- L'enfant a droit 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, en détente sèche (départ pieds joints). Les performances ainsi réalisées seront multipliées par deux pour correspondre aux barèmes proposés.
- Si l'enfant réalise à son 1^{er} ou 2^{ème} 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 2^{ème} et(ou) 3^{ème} essai(s).

3. SPRINT

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

Remarques pour les organisateurs :

- Les départs se donnent au sifflet.
- Certains centres peuvent remplacer le 60m par un 80m pour les 6^{ème} 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 à 3 essais.
-

Remarques pour les organisateurs :

- Si l'enfant réalise à son 1^{er} ou son 2^{ème} 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 2^{ème} et (ou) 3^{ème} essai.
- Chaque organisateur peut demander au secrétariat des balles lestées (au maximum 6)



DEROULEMENT AU POINT DE VUE ADMINISTRATIF

L'école s'inscrit via la feuille jointe pour le **08 avril au plus tard** par e-mail « liege@frsel.be » ou par courrier si la voie électronique n'est pas faisable **au secrétariat FRSEL Liège.**

En parallèle à l'envoi de ce bulletin d'inscription, pour cette même date, l'école transmet **la liste complète des participants en format Excel !** (nom, prénom, sexe, classe 3^{ème}, 4^{ème}, 5^{ème} ou 6^{ème} et école)

* au secrétariat FRSEL-LIEGE - liege@frsel.be

* et au responsable du centre (voir liste jointe au mail)

Pour ce faire, merci de n'utiliser que **le document Excel** qui est joint au mail d'information (important pour la préparation des brevets de participation et pour la constitution des groupes et des rotations.

Si certaines écoles peuvent envoyer l'inscription définitive et les listes de participation plus tôt, cela facilite grandement le travail du secrétariat.

Le droit d'inscription (**1,50 € par élève**) est à payer au secrétariat FRSEL-LIEGE
BE84 2400 7714 9659 / BIC : GEBABEBB

Les responsables de centre **conviendront avec le secrétariat FRSEL -LIEGE** de la date d'enlèvement ou de distribution du matériel nécessaire (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.

BAREMES GARCONS

Certains centres remplacent le 60m. par le 80m pour les 6^{ème} 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	3 ^{ème} année	7 minutes	8 minutes	10 minutes
	4 ^{ème} année	8 minutes	9 minutes	11 minutes
	5 ^{ème} année	9 minutes	10 minutes	12 minutes
	6 ^{ème} année	10 minutes	11 minutes	12 minutes
LONGEUR	3 ^{ème} année	170 cm	210 cm	255 cm
	4 ^{ème} année	190 cm	240 cm	285 cm
	5 ^{ème} année	200 cm	260 cm	315 cm
	6 ^{ème} année	210 cm	280 cm	355 cm
VITESSE 60M./*80M.	3 ^{ème} année	12sec.8	11sec.5	10sec.9
	4 ^{ème} année	12sec.7	11sec.0	10sec.6
	5 ^{ème} année	12sec.6	10sec.6	10sec.3
	6 ^{ème} année	12sec.0	10sec.2	9sec.7
	6 ^{ème} année *	16sec.0	14sec.0	12sec.8
LANCER DE BALLE 200gr.	3 ^{ème} année	12m.	15m.	18m.
	4 ^{ème} année	14m.	17m.	20m.
	5 ^{ème} année	16m.	19m.	24m.
	6 ^{ème} année	18m.	22m.	28m.
HAUTEUR	3 ^{ème} année	70 cm.	80cm.	90cm.
	4 ^{ème} année	75cm.	85cm.	95cm.
	5 ^{ème} année	80cm.	90cm.	100cm.
	6 ^{ème} année	85cm.	95cm.	105cm.

BAREMES FILLES

Certains centres remplacent le 60m. par le 80m pour les 6^{ème} 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	3 ^{ème} année	6 minutes	7 minutes	9 minutes
	4 ^{ème} année	6 minutes	8 minutes	10 minutes
	5 ^{ème} année	7 minutes	9 minutes	11 minutes
	6 ^{ème} année	7 minutes	9 minutes	11 minutes
LONGEUR	3 ^{ème} année	160 cm	210 cm	240 cm
	4 ^{ème} année	180 cm	230 cm	270 cm
	5 ^{ème} année	190 cm	240 cm	290 cm
	6 ^{ème} année	200 cm	250 cm	310 cm
VITESSE 60M./80M.	3 ^{ème} année	13sec.6	12sec.5	11sec.3
	4 ^{ème} année	13sec.4	12sec.1	11sec.0
	5 ^{ème} année	13sec.2	11sec.6	10sec.4
	6 ^{ème} année	12sec.8	11sec.0	10sec.0
	6 ^{ème} année *	17sec.0	15sec.0	13sec.4
LANCER DE BALLE 200gr.	3 ^{ème} année	8m.	10m.	12m.
	4 ^{ème} année	9m.	11m.	13m.
	5 ^{ème} année	10m.	12m.	14m.
	6 ^{ème} année	11m.	13m.	15m.
HAUTEUR	3 ^{ème} année	65 cm.	75cm.	85cm.
	4 ^{ème} année	70cm.	80cm.	90cm.
	5 ^{ème} année	75cm.	85cm.	95cm.
	6 ^{ème} année	80cm.	90cm.	100cm.