UNSS: 25 avril 2018. Athlètisme et gymnastique....en attendant la suite ! Départ9h15 pour Rochefort ,

publié le 20/04/2018 - mis à jour le 21/04/2018

Mme Maratier continue ses entraînements de gymnastique de 12h30 à 15h30, mais il y a aussi de l'athlétisme en équipe

Descriptif :

Chaque catégorie d'au moins 5 élèves en équipe doit présenter au moins 1 bonne performance dans les 5 catégories de performance : 1 = sprint, 2 = haies, 3 = 1000m , 4 = saut ; et 5 = lancer !
Chaque élève fait donc un triathlon puisqu'il ne peut faire 2 épreuves de la même catégorie, mais à la fin, il faut une perf maxi dans une catégorie, et 4 perfs issues de catégories différentes , les derniers points étant donnés par le relais.

Je résume et je finis d'expliquer ce qui n'est pas clair :
Equipe minimes :
Owen : 1000m, Hauteur, Javelot
Enzo : 1000m, Longueur, Poids
Kévin : 50m, hauteur, Javelot
Lucie : 50h, , triple- saut, poids
Camille : 1000m, longueur, Poids

Chaque famille athlétique est représentée 1 fois par équipe selon la table de cotation de l'UNSS ; pour chaque valeur de performance dans chaque discipline
Exemple : Selon le code UNSS
1.24m pour lucie en hauteur (famille saut) vaut autant - 19 points- que le même nombre de points que les 3'22 d'owen au 1000m.
Mais attention, les 2èmes performances comptent aussi. Ainsi, toujours pour l'exemple, Enzo réussit à courir au même rythme qu'Owen, donc rapporte le même nombre de points SAUF si un 2ème sauteur, hardleur, sprinteur, lanceur, fait une performance plus valorisée en points.
Pour les benjamins :
Antoine (80h, Triple saut , Disque) ; Maelle (50H, Longueur, Poids) ; Lina (?, ??) Auriane (50m, Triple-saut, Poids) Maxence (1000m, Longueur, Poids)

Nous souhaitons à chaque élève de trouver du plaisir dans cette rencontre, même s'ils ne sont pas forcément dans leur activité athlétique de prédilection, afin de ramener le maximum de points à l'équipe, et de POUVOIR SE QUALIFIER POUR LES DEPARTEMENTAUX à La Rochelle la semaine suivante.
Pour beaucoup de monde, l'athlétisme est une activité ingrate, qui, à notre époque, se trouve en recul au profit de sports plus ludiques tels le badminton, le cirque, l'acrosport, ou autres. Elle n'en reste pas moins LE sport de base du courir, lancer, sauter. C'est souvent à la 1ère compétition que l'on découvre l'intérêt de l'athlétisme, l'envie de s'entraîner pour s'améliorer. Soit pour battre son propre record, soit pour EXPLOSER les autres ! lol

Beaucoup de ces élèves font également partie de l'équipe de Course d'Orientation qualifiée pour les championnats de France sur l' île d'Oléron, 2ème île de France qui doit faire rêver beaucoup de nos adversaires , qui, peut- être vont découvrir l'océan et nos parcs ostréïcoles.
M. Bienvenu, sans mettre de pression particulière aux élèves, a proposé aux concernés par ce championnat, de pouvoir s'entraîner pendant les vacances, seuls ou en famille. C'est édifiant de voir à quel point ils sont impliqués et arrivent à transmettent leur enthousiasme à leur famille. Nous avons eu ainsi ce bonheur de revoir beaucoup

d’anciens élèves, avec leur tribu... Merci aussi au club de La Tremblade de nous offrir cette logistique ! Merci, Patrick, merci Jean-Luc.

Un mot d’excuse aux élèves qui doivent avoir des cours le mercredi matin en EPS, je suis persuadé qu’ils seront malheureux de n’avoir qu’une heure de cours...de 8 à 9 pour les élèves de Mrs Bienvenu et Glorieux . S’ ils sont jaloux,envieux ou en colère,...eh bien qu’ils se qualifient l’an prochain quel que soit le sport et c’est avec eux que nous serons toutes ces journées !!!
Cela commence pendant les cours, puis aux entraînements d’unss.

Académie de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.
Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.