**Programme de séances du cycle d’athlétisme**

**Séance 1 :**

* Course de vitesse (50m)
* Relais (4x25m)
* Haies (mini-haies)

**Séance 2 :**

* Course de vitesse (60m)
* Endurance (400m)
* Lancer de vortex

**Séance 3 :**

* Relais (4x50m)
* Haies (mini-haies)
* Saut en hauteur (initiation)

**Séance 4 :**

* Endurance (600m)
* Lancer de poids (1.5kg)
* Course de vitesse (70m)

**Séance 5 :**

* Saut en hauteur (progression)
* Haies (mini-haies)
* Lancer de vortex

**Séance 6 :**

* Course de vitesse (80m)
* Endurance (800m)
* Relais (4x100m)

**Séance 7 :**

* Saut en hauteur (progression)
* Lancer de poids (2kg)
* Haies

**Séance 8 :**

* Endurance (1000m)
* Lancer de marteau (500g)
* Course de vitesse (90m)

**Séance 9 :**

* Haies
* Relais (4x75m)
* Saut en hauteur

**Séance 10 :**

* Course de vitesse (100m)
* Lancer de vortex
* Endurance (1200m)

**Séance 11 :**

* Compétition générale sur toutes les disciplines.

N**b** : Les ateliers peuvent nécessiter des ajustements en fonction du niveau des élèves.

**Comment y arriver**

* **Vitesse** : plus je cours vite (sprint ou haies), plus je gagne en temps.
* **Endurance** : en courses de fond, il faut maintenir une allure régulière et rapide pour obtenir un bon score. Celui qui fait plus de tour en endurance gagne la partie.
* **Sauts** (hauteur, longueur) : plus je saute haut ou loin, plus je marque de points.
* **Lancers** (poids, vortex, marteau) : la distance du lancer est convertie en points.

**Voici les principales fautes à siffler lors des ateliers de d’athlétisme, afin de garantir leur sécurité et le respect des règles :**

**Course de vitesse** :

* **Faux départ** : partir avant le signal.
* **Sortie de couloir** : en course en couloir, sortir de sa ligne.

 **Relais :**

* **Mauvais passage du témoin** : le témoin doit être passé dans une zone définie.
* **Sortir de son couloir** : en relais, rester dans son couloir est essentiel.

**Haies :**

* **Renverser une haie volontairement** ou ne pas franchir correctement.
* **Sortir de son couloir**.

**Saut en hauteur :**

* **Toucher la barre** avec une partie du corps, ce qui la fait tomber.
* **Saut incorrect** : Franchir la barre avec une technique incorrecte.

**Lancers (vortex, poids, marteau) :**

* **Sortie du cercle** avant que l'engin ne touche le sol.
* **Lancer hors du secteur autorisé**.

**Rôles sociaux**

**Juge de ligne** : Il surveille que les coureurs restent dans leur couloir et signale les sorties de ligne lors des courses en couloir.

**Chronométreur** : Il chronomètre les courses à l'aide d'un chronomètre et note les temps réalisés par les coureurs.

**Observateur** : Il analyse les performances, note les erreurs techniques (par exemple, faux départs, touches lors des sauts), et observe la bonne exécution des lancers ou des franchissements d'obstacles.