

# Organiser un Pentathlon au cycle 3



**Le Pentathlon est une rencontre d'athlétisme  
qui comporte 5 épreuves**

la course de vitesse  
la course de haies  
le lancer de balles  
le multibonds  
le relais-bases



## **Principe général :**

La rencontre USEP pentathlon se déroule sur 4 ateliers (vitesse, haies, lancer, saut) et se clôture par le relais-bases qui regroupe l'ensemble des participants de la rencontre.

## **Consignes générales :**

La mise en œuvre d'un pentathlon est soumise à différents aléas qui engendrent des adaptations locales...

- 1) Chaque classe est répartie en 4 groupes égaux (un par activité).  
Des groupes sont constitués dans chaque atelier en mélangeant les classes (maximum 30 enfants par activité, dédoubler les ateliers si ce nombre est dépassé).
- 2) La rotation s'effectuera lorsque tous les enfants de chaque atelier auront réalisé leur épreuve (les rassembler avant la rotation).
- 3) Organisation sur la journée de la rencontre :
  - le matin : chaque groupe passe dans 3 ateliers (30 à 40 minutes par atelier)
  - l'après-midi : dernier atelier puis relais bases
- 4) Sur chaque atelier, les enfants seront à tour de rôle : compétiteur, juge aux performances, secrétaire, starter. Une moitié de l'effectif concourt et l'autre arbitre et assure le secrétariat. Les enfants de l'école qui reçoit peuvent être associés à l'organisation.
- 5) Chaque enfant aura dès la première activité sa fiche de résultats individuels qui le suivra sur chaque rotation.

## **Matériel nécessaire :**

Planchette  
Décimètre  
Sifflet  
Plots  
Chronomètre  
Tracés au sol



**FEDERATION CHARENTAISE  
DES ŒUVRES LAIQUES**

**U.S.E.P. Charente**

Christian MEUNIER

14 rue Marcel Paul – BP 334

16008 ANGOULEME

tél. 05 45 95 78 38

Fax 05 45 95 28 21

Mel : [assoc.fol16@ac-poitiers.fr](mailto:assoc.fol16@ac-poitiers.fr)

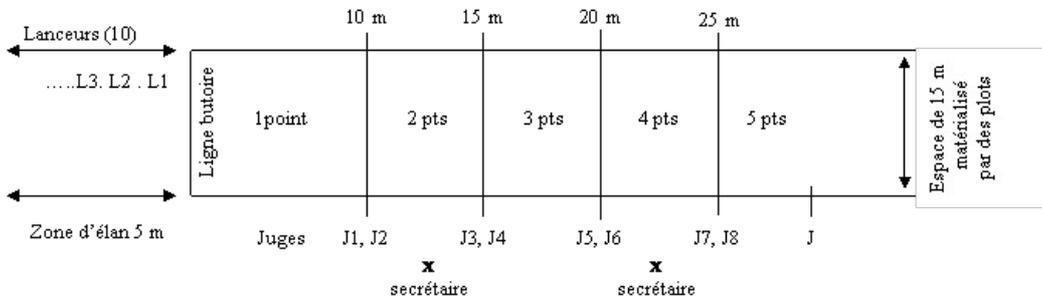


# LANCER

**MATERIEL :** Environ 30 balles de tennis ou lestées 200 gr maxi - tracés au sol - plots pour délimiter les zones  
**ORGANISATION :**

- Lancer une balle le plus loin possible à bras cassé - Les juges annoncent la performance aux secrétaires.
- Course d'élan de 5 m maximum (non obligatoire) - Ne pas dépasser la ligne butoir (sinon essai nul).
- 3 essais consécutifs par élèves - Mesurer à l'endroit de l'impact.

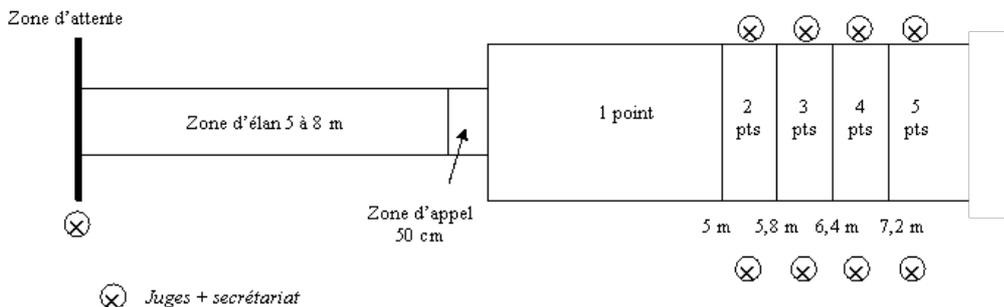
**SECURITE :** Aucun élève dans la zone de lancer. Récupération des balles exclusivement sur ordre de l'enseignant  
Adapter les zones en fonction de la masse de la balle.



# EPREUVES DE MULTIBONDS

**ORGANISATION :** (voir dessin)

Après une course d'élan sur une zone de 5 à 8 m, pose d'un pied dans la zone d'appel et réaliser 5 bonds pour franchir la plus grande distance - Mesurer sur le quatrième appui - Trois essais.  
Adapter les zones en fonction de l'âge des enfants.



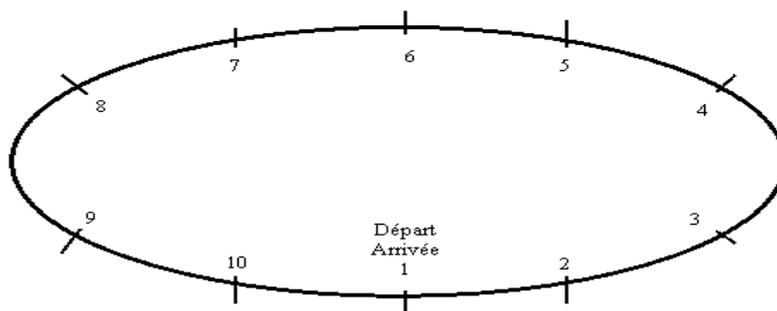
# RELAIS-BASE

**MATERIEL :** 4 lots de 11 chasubles – 4 témoins – dix plots numérotés – claquoir.

**ORGANISATION :** Les bases sont espacées de 40m : Si piste de 400 : 10 bases donc 11 coureurs par équipe.  
Si piste de 200 : 5 bases donc 6 coureurs par équipe.

4 équipes maximum dans la même course (A1 – B1 – C1 – D1 ; A2 – B2 – C2 – D2 ; ...) - Chaque équipe porte un chasuble de même couleur - Arrivée après 4 tours de piste complets (ex : sur 400 m : coureur n° 1 arrive en base 5 et coureur n° 7 franchit la ligne d'arrivée) – Adapter le nombre de zones en fonction de l'effectif.

*Nota : le coureur n° 11 ne fera que 3 courses alors que tous les autres en feront 4.*



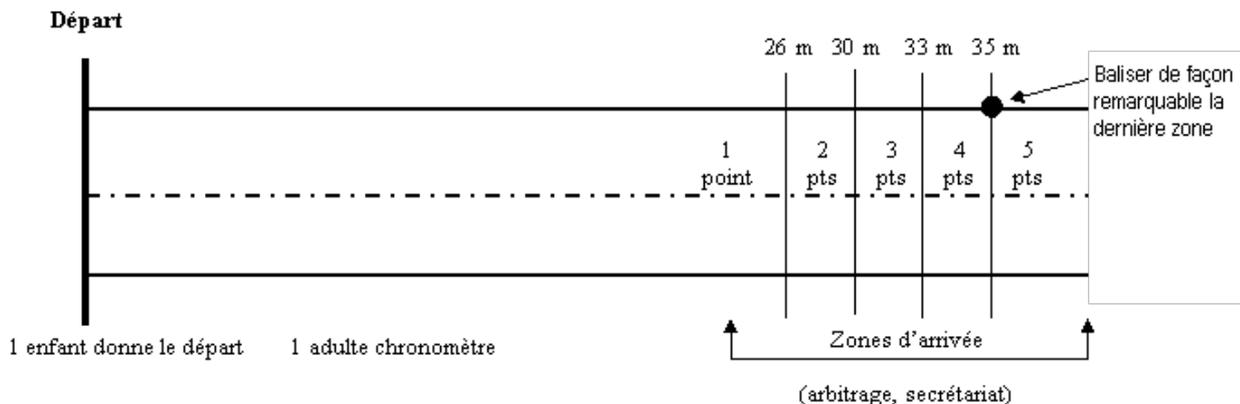
# EPREUVES DE COURSE DE VITESSE

Aller le plus loin possible en 6 secondes.  
Faire courir les enfants par 2.

**MATERIEL :** sifflet pour signal sonore – chronomètre – claqueur.

**ORGANISATION :**

- Départ arrêté, debout pieds décalés, derrière une ligne matérialisée.
- Coup de sifflet marquant les 6 secondes (1 adulte).
- Adapter les zones en fonction des circonstances.



Un secrétaire inscrit le numéro de la zone où se trouvait le coureur au moment du coup de sifflet des 6 secondes écoulées : c'est le nombre de points de 1 à 5 marqués par le coureur (à inscrire sur la fiche individuelle de résultats).

# EPREUVES DE COURSE DE HAIES



Aller le plus loin possible en 6 secondes, sur terrain plat, stabilisé, herbeux.

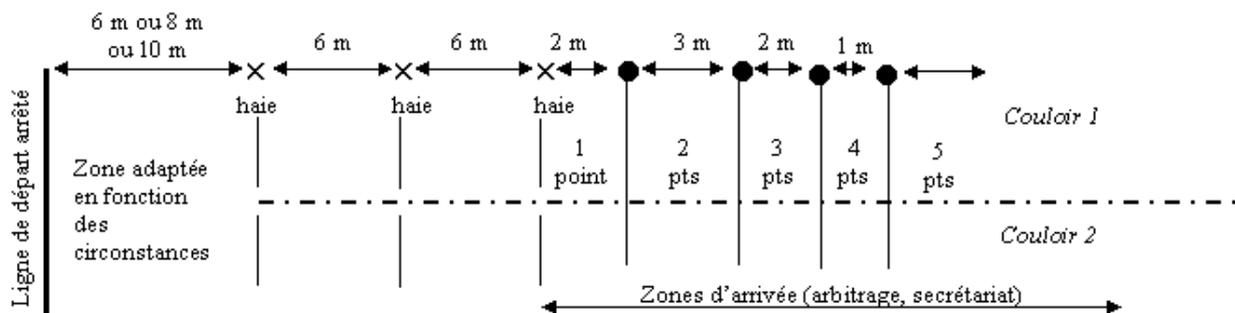
Faire courir les enfants par 2 (éventuellement un couloir de vitesse et un couloir de haies avec départ décalé).

**MATERIEL :** 6 haies (2 x 3) - sifflet pour signal sonore – chronomètre – claqueur.

**SECURITE :** matériel adapté – orientation des haies – hauteur de 30 à 40 cm maximum.

**ORGANISATION :**

- Départ arrêté, debout pieds décalés, derrière une ligne matérialisée.
- Franchissement de 3 haies espacées de 6 mètres (rappel : 2 parcours parallèles).
- Coup de sifflet marquant les 6 secondes (1 adulte)
- Adapter les zones en fonction des circonstances



Un secrétaire inscrit le numéro de la zone où se trouvait le coureur au moment du coup de sifflet des 6 secondes écoulées : c'est le nombre de points de 1 à 5 marqués par le coureur (à inscrire sur la fiche individuelle de résultats).

# FICHE DE RESULTATS INDIVIDUELS

Ecole : .....

Nom, Prénom : ..... Classe.....

## 1) Epreuves courses de vitesse

Distance courue en 6 secondes	Faire une croix dans la bonne case		
	1 <sup>er</sup> essai	2 <sup>ème</sup> essai	3 <sup>ème</sup> essai
Zone ① - de 26 m			
Zone ② de 26 à 30 m			
Zone ③ de 30 à 33 m			
Zone ④ de 33 à 35 m			
Zone ⑤ + de 35 m			

J'ai eu :

Au 1<sup>er</sup> essai..... point(s)

Au 2<sup>ème</sup> essai..... point(s)

Au 3<sup>ème</sup> essai..... point(s)

Je garde le meilleur score :..... point(s)

## 2) Epreuves courses de haies

Distance courue en 6 secondes	Faire une croix dans la bonne case		
	1 <sup>er</sup> essai	2 <sup>ème</sup> essai	3 <sup>ème</sup> essai
Zone ① - de 24 m			
Zone ② de 24 m à 27 m			
Zone ③ de 27 m à 29 m			
Zone ④ de 29 m à 30 m			
Zone ⑤ + de 30 m			

J'ai eu :

Au 1<sup>er</sup> essai..... point(s)

Au 2<sup>ème</sup> essai..... point(s)

Au 3<sup>ème</sup> essai..... point(s)

Je garde le meilleur score :..... point(s)

## 3) Epreuves de lancer

Lancer de la Zone	Faire une croix dans la bonne case		
	1 <sup>er</sup> essai	2 <sup>ème</sup> essai	3 <sup>ème</sup> essai
① 0 à 10 m			
② 10 à 15 m			
③ 15 à 20 m			
④ 20 à 25 m			
⑤ + 25 m			

J'ai eu :

Au 1<sup>er</sup> essai..... point(s)

Au 2<sup>ème</sup> essai..... point(s)

Au 3<sup>ème</sup> essai..... point(s)

Je garde le meilleur score :..... point(s)

## 4) Epreuves de saut

Saut à	Longueur du saut
1 point	Jusqu'à 5 m
2 points	De 5 à 5,80 m
3 points	De 5,80 à 6,40 m
4 points	De 6,40 à 7,20 m
5 points	+ de 7,20 m

J'ai eu :

Au 1<sup>er</sup> essai..... point(s)

Au 2<sup>ème</sup> essai..... point(s)

Au 3<sup>ème</sup> essai..... point(s)

Je garde le meilleur score :..... point(s)

**BONUS** : si je suis un élève : de CE2, j'ajoute 4 points  
De CM1 j'ajoute 2 points

**MON SCORE EST DE :**

Course de vitesse	+	Course de haies	+	Lancer	+	Saut	+	BONUS	=	TOTAL
<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>

### BIBLIOGRAPHIE

*L'éducation physique à l'école (de la maternelle au CM2)*

*Le guide de l'enseignant – tome 2*

*L'athlétisme des 3 / 12 ans (A.M. et O. Havage)*

*Revue EPS 1 - Revue EPS*