

# UBS KIDS CUP

## Documentation détaillée Activity Space



[ubskidscup.ch](http://ubskidscup.ch)

In Zusammenarbeit mit



Co-Veranstalter



# Sommaire

1.	Concept activity Space		3
2.	Terrain		4
3.	Les disciplines de l'UBS Kids Cup		5
3.1	Le sprint de 60m		5
3.2	Saut en longueur		6
3.3	Lancer la balle		7
4.	Modules d'activités		8
4.1	Activity Space		8
4.1.1	Corde à sauter	9	
4.1.2	Jonglage		9
4.1.3	Figures acrobatiques en groupe	9	
4.1.4	Footbag		9
4.1.5	Autres possibilité d'activity spaces		10
5.	Optionale Module		11
5.1	Activity Show		11
5.2	Compétitions de classes		11
5.2.1	Estafettes de classe		11
5.2.2	Teamcross		12
5.3	Jeux		13
5.4	Approvisionnement		13
6.	Préparatifs		14
6.1	Dossiers de préparation		15
6.1.1	Préparatifs pour la réalisation d'une journée sportive d'athlétisme dans le cadre des cours	15	
6.2	Aperçu matériel		17
6.2.1	Matériel pour les disciplines principales	17	
6.2.2	Matériel pour les activity spaces	18	
6.2.3	Matériel pour les compétitions de classes	18	
6.2.4	Matériel pour les activity spaces	19	
6.2.5	Livraison du matériel pour l'UBS Kids Cup	19	
6.2.6	Besoins en assistants dans les disciplines principales		20
6.2.7	Besoins en assistants pour les activity spaces		20
6.2.8	Assistants dans d'autres domaines		21
6.2.10	Aperçu global des besoins en assistants	21	
7.	Réalisation		22
7.1	Groupes		22
7.1.1	Formation des groupes	22	
7.1.2	Taille des groupes		22
7.1.3	Déroulement	22	
7.2	Evaluation et logiciel d'évaluation		22
8.	Contact		23
8.1	Weltklasse Zürich		23

# 1. Concept activity Space

Ce document fait suite à l'introduction de la documentation de base „Journée sportive d'athlétisme dans les écoles“ et présente la variante de réalisation avec activity spaces.

Ce concept détaillé a été élaboré pour pallier aux pauses prolongées pouvant survenir lors de l'exécution des disciplines athlétiques classiques ainsi qu'au caractère individuel des compétitions d'athlétisme. Ce modèle suppose des activités en groupes et limite les temps d'attente. Le noyau du concept «activity space» inclut un rassemblement complet d'idées de contenus pouvant être réalisés de manière quasi-autonome par les élèves. Les éléments créatifs qui en résultent peuvent être présentés à la fin de la journée sportive à l'occasion d'une «activity show» pouvant également inclure des éléments de groupe pour ainsi favoriser l'esprit d'équipe.

## Activity Spaces

Pour éviter que les élèves aient des temps d'attente trop prolongés entre les différentes disciplines de l'UBS Kids Cup, chaque atelier est équipé d'un «activity space». Ici, les élèves peuvent réaliser différentes activités, faire de nouvelles expériences et rester échauffés (prévention de blessures). De plus, les élèves se sentent moins «exposés» lors du passage aux ateliers et peuvent essayer ensemble de nouvelles activités en toute autonomie.

## Choix des modules

Les organisateurs choisissent les différents modules selon le temps disponible et le nombre de participants. Les modules de base des trois disciplines athlétiques de l'UBS Kids Cup (sprint, saut et lancer) (= module UBS Kids Cup) sont combinés avec des activity spaces ayant lieu en parallèle.

En tant que modèle optionnel supplémentaire, on peut également concevoir un tournoi ludique (ayant lieu par exemple l'après-midi après la matinée passée à l'athlétisme ou en alternance à l'athlétisme pour le cas des grandes écoles). Une activity show ou des compétitions de classes peuvent également être prévues dans l'horaire. En fonction de la longueur de la journée sportive, un module «approvisionnement» doit également être prévu.

Module-Variante „Activity Space“		
Modules UBS Kids Cup	Modules d'activité	Modules optionnels
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sprint de 60m</li><li>• Saut au longueur (zone)</li><li>• Lancer de balle (200g)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jonglage</li><li>• Saut à la corde</li><li>• Figures acrobatiques en groupe</li><li>• Footbag</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Activity Show</li><li>• Estafette</li><li>• Teamcross</li><li>• Tournoi ludique</li><li>• Jeux d'équipe</li><li>• Approvisionnement</li></ul>

## 2. Terrain

Il est possible d'organiser la journée sportive d'athlétisme sur un terrain scolaire comprenant suffisamment de terrains adjacents. Selon le nombre d'enfants, il faudra prévoir plus de deux pistes de course ainsi que plus d'une seule aire de saut et de lancer. Dans le cas idéal, la journée sportive d'athlétisme a lieu dans un stade comprenant une piste de 400m. Le schéma ci-dessous montre l'emplacement possible des différents ateliers.



## 3. Les disciplines de l'UBS Kids Cup

### 3.1 Le sprint de 60m

La vitesse est mesurée sur un sprint de 60m. Un bon départ dépend de la vitesse de réaction, alors que la suite de la course est déterminée par la vitesse d'action.

#### Déroulement

Tous les élèves ont un essai. Deux élèves courent en même temps. Le départ a lieu debout, sans starting blocks.

#### Evaluation

Le starter vérifie que tous les coureurs aient pied derrière la ligne de départ. Il donne le signal de départ «prêts» – «feu» – «partez» par un coup avec le bois de départ.

#### Mesure

Les chronométreurs démarrent la mesure du temps avec le signal de départ et l'arrêtent dès que le coureur franchit la ligne d'arrivée dans sa voie avec sa poitrine (et non pas avec les extrémités tels que la tête, les bras ou les pieds).

#### Faux départ

En cas de faux départ, le coureur concerné reçoit un avertissement. En cas d'un faux départ répété de la même personne, l'essai est considéré comme nul et est mesuré avec un «zéro».

De la même manière, un «0» est à attribuer si un coureur quitte sa voie et gêne le coureur de la voie d'à côté. Le coureur ayant été gêné obtient la possibilité de répéter la course.

#### Terrain

Sur une piste d'athlétisme de 400m, les courses de 60m sont exécutées sur les lignes droites précédant l'arrivée (ligne de 60m jusqu'à la ligne d'arrivée). En cas d'absence de pistes artificielles, la course peut se faire sur le gazon. Sur celui-ci, on délimitera une distance de 60m divisée en 2 voies (ou plus) à l'aide de démarcations/balises.

#### Matériel

- ruban de mesure pour la démarcation des 60m plus espace d'arrivée d'au minimum 10m (En cas d'absence de démarcations)
- 15 démarcations/balises (tous les 10m)
- Bois de départ
- 2 chronomètres
- 2 fiches d'atelier avec stylos et papier

#### Assistants

- 1 responsable de départ (donne aussi le signal de départ)
- 2 chronométreurs et une secrétaire (= 3 au total)

#### Conseil

Afin de faciliter la tâche du secrétaire et des élèves, il est conseillé de suivre l'ordre des numéros de dossards.

## 3.2 Saut en longueur

La discipline du saut en longueur a déjà été pratiquée dans la Grèce antique sous une forme similaire. Depuis la réintroduction des Jeux olympiques en 1896 à Athènes, les athlètes se mesurent à nouveau dans le saut en longueur. La vitesse d'élan, l'impulsion lors de l'appel ainsi que la technique employée déterminent la performance du saut.

### Déroulement

Tous les élèves ont 3 essais, le meilleur est comptabilisé. Les 3 essais sont exécutés selon un ordre de passage préalablement établi, ce qui veut dire que tous les élèves font d'abord un premier essai avant de passer au deuxième puis au troisième. La longueur de l'élan est librement choisie par chaque élève.

### Evaluation

Un saut n'est évalué que si l'appel se fait avec une seule jambe dans la zone d'appel définie. Cette zone mesure 80cm, i.e. 30cm devant et derrière la planche de 20cm de largeur. Si la zone d'appel n'est pas délimitée, il est conseillé de la démarquer au moyen de ruban adhésif blanc.

### Mesure

La mesure est effectuée au marquage dans le sable le plus proche de la zone d'appel (pour faciliter la mesure, un clou de marquage peut être utilisé). La mesure se fait du marquage le plus proche de la zone d'appel (utiliser un clou de marquage pour faciliter la mesure) jusqu'au point d'appel (pointe des pieds). La mesure se fait en centimètres.

Conseil: pour faciliter la mesure, le mesureur pose le pied sur le point d'appel tout de suite après l'appel.

### Conseil

Pour faciliter la mesure, le mesureur pose le pied sur le point d'appel tout de suite après l'appel.

### Essai manqué

L'essai est évalué avec un «0» si l'élève manque la zone d'appel, i.e. s'il prend son appel d'après la zone.

Egalement considérés comme nuls sont les sauts suivis par un retour de l'élève dans la fosse de sable. Il doit revenir en dehors de la fosse.

### Terrain

Fosse de sable aux dimensions minimales de 6 x 2.5m, piste d'élan de min. 30m.

### Matériel

- 1 ruban de mesure 10m
- 1 clou de marquage
- 1 râtelier
- ruban adhésif blanc pour la délimitation de la zone d'appel
- fiche d'atelier avec stylos et papier

### Assistants

- 1 secrétaire
- 2 mesureurs (un nettoyeur de la fosse de sable) (= 3 au total)

### Conseil

En cas d'un grand nombre d'élèves et à condition de bénéficier d'une infrastructure adaptée, deux fosses (voire plus) peuvent être utilisées. Les mesureurs peuvent aussi être remplacés par des élèves dispensés de sport.

### 3.3 Lancer la balle

Le lancer de balle est la forme basique du lancer, déjà pratiquée instinctivement par les enfants à l'occasion de batailles de boules de neige ou de lancers de pierres dans l'eau. La propulsion et la coordination sont d'une très grande importance dans cette discipline. Le mouvement de base du lancer est effectué dans de nombreux sports tels que le handball, le basketball ou encore le tennis (service et smash).

#### Déroulement

Tous les élèves ont 3 lancers avec une balle de 200g. La plus longue distance est mesurée. Les 3 lancers sont effectués successivement par l'élève afin que le mesureur ne comptabilise que la plus longue distance.

#### Mesure

Le point de mesure se trouve au milieu de la piste d'élan, au rebord de la barre (ou ligne) de lancement. La plus longue des 3 distances est mesurée, le point zéro de la mesure devant être positionné au niveau du premier impact de la balle. Le secrétaire peut ainsi lire la distance du lancer au point de mesure et la noter en centimètres.

#### Essai manqué

Lors du franchissement d'une partie du corps de la barre (ou ligne) de lancement, le lancer est considéré comme nul et comptabilisé avec un «0». Si l'élève quitte l'aire de lancement vers l'avant, l'essai est également considéré comme nul.

Les balles sont portées ou roulées vers l'aire de lancement, et non pas lancées!  
(Cette tâche peut être exécutée par 2 élèves en attente de passage ou dispensés de sport.)

#### Terrain

L'aire de lancement se situe par exemple à l'intérieur de l'anneau d'athlétisme avec une zone d'élan sur gazon ou surface artificielle ainsi que d'un secteur d'impact sur le gazon. Un secteur d'impact est largement balisé (selon l'espace disponible). Une piste d'élan de 4m de largeur et de min. 8m de longueur est assurée. Afin de faciliter l'orientation des élèves, des rubans en tissu peuvent être disposés parallèlement à l'aire de lancement avec des écarts respectifs de 10m.

#### Matériel

- au minimum 6 balles de 200g
- 3 clous de marquage
- ruban de mesure de min. 60m
- 12 balises pour la délimitation du secteur d'impact (à 10/15/20/30/40/50m)
- éventuellement barre pour le marquage de la barre de lancement avec point de mesure au milieu
- fiche d'atelier avec stylos et papier

#### Assistants

- 1 marqueur des 3 lancers (mesure aussi au niveau du point d'impact)
- 1 mesureur lancer (est aussi secrétaire) (= 2 au total)
- éventuellement 2 élèves «ramasseurs de balles»

#### Conseil

Si le terrain le permet, il est conseillé d'aménager la zone d'élan et la ligne de lancement sur une surface artificielle ou bétonnée.

## 4. Modules d'activités

### 4.1 Activity Space

Un activity space suppose l'exercice de différents mouvements avec la corde à sauter et les balles de jonglage ainsi que des figures acrobatiques en groupe. Il est avantageux d'encadrer (du moins partiellement) les AS. Afin de soutenir au mieux les élèves, des images, schémas d'exercices ou conseils utiles peuvent être montrés. A cet effet, on peut utiliser les fiches plastifiées (voir en annexe) qui sont résistantes à l'humidité et peuvent être réutilisées plusieurs fois.

Dans la mesure où les disciplines de l'athlétisme demandent des efforts plutôt brefs, les élèves peuvent être confrontés à des temps d'attente prolongés. Les activity spaces peuvent réduire ces temps d'attente et les remplacer de manière utile par des exercices physiques.

#### Déroulement

A chaque discipline, un AS est délimité. Dans cette zone, les élèves peuvent s'entraîner aux différentes activités. Pour une plus grande motivation, les AS peuvent être évalués dans le cadre d'un module optionnel en tant que «compétition show» dans des groupes de 5 à 10 élèves. Les groupes sont déterminés avant la journée sportive, afin que les mêmes groupes se retrouvent dans les ateliers et dans les activity spaces. En plus de pallier aux temps d'attente de manière utile et active, une activity show peut également être prévue. Les organisateurs intéressés peuvent prévoir ce spectacle après la pause de midi et présenter les travaux de groupe à un jury (public ou enseignants).

#### Terrain

Sur place, les AS doivent être disposés de manière à permettre une surveillance par les enseignants animant les différents ateliers et à pouvoir appeler les élèves qui doivent passer aux ateliers. Il peut être utile de prévoir un mégaphone à chaque atelier.

#### Matériel

- suffisamment de cordes à sauter
- balles de jonglage ou de tennis
- tissus ou anneaux de jonglage
- footbags (selon le nombre d'élèves)
- fiches d'atelier

#### Assistants

- 1 assistant par Activity Space ou au moins 1 assistant pour tous les Activity Spaces (tournant)
- 3 membres du jury pour le show
- 1 assistant de matériel

#### Conseil

Si un show a lieu en plus des AS, il faut expliquer aux élèves qu'ils pourront faire une présentation créative d'environ une minute qui sera évaluée par un jury. Le speaker peut rappeler cette information avant le début de la journée sportive.

### 4.1.1 Corde à sauter

Ici, l'harmonie du groupe devient visible. Combien de membres arriveront à suivre le rythme de la corde? L'objectif du groupe peut être de sauter à la corde avec le plus de membres possibles.

Deux élèves font tourner la corde, les autres entrent en sautant puis effectuent quelques sauts avant de quitter la corde. Petit à petit, de plus en plus d'élèves peuvent sauter à la corde. D'autres formes de saut (par exemple avec deux cordes) peuvent également être essayées.

Matériel

- Suffisamment de cordes à sauter
- descriptions d'ateliers plastifiées avec images et conseils

### 4.1.2 Jonglage

Le jonglage nécessite concentration et feeling. Les élèves s'entraînent aux composantes du jonglage pour perfectionner leur adresse.

Le jonglage avec 3 balles en forme de cascade est la base de formes plus compliquées, comme par exemple le jonglage par dessus de la tête ou le jonglage avec saisie des balles (revers des mains vers le haut) etc.

Matériel

- Suffisamment de balles de jonglage ou de tennis
- Descriptions d'ateliers plastifiées avec images et conseils

Niveaux

Selon le niveau des élèves, des formes plus simples peuvent également être prévues:

- Travailler avec 2 balles au lieu de 3
- Utiliser des tissus à la place des balles
- Jeux de lancer à la place du jonglage

### 4.1.3 Figures acrobatiques en groupe

Cet exercice exige travail de groupe et créativité. L'objectif est de laisser libre cours à l'imagination et de faire essayer aux élèves les formes les plus diversifiées.

En tant que mesure de sécurité, un enseignant avertira les élèves avant le début des exercices de ne pas mettre pied sur la colonne vertébrale et de faire travailler la souplesse du corps. La communication entre les différents partenaires est essentielle.

Si possible, travailler sur une surface souple (gazon) ou mettre des tapis de protection!

### 4.1.4 Footbag

Comme pour les figures acrobatiques en groupe, le footbag demande travail d'équipe et créativité. L'exercice permet aux groupes de travailler ensemble ou en duel et offre la possibilité pour des élèves individuels de perfectionner quelques astuces ou de réaliser un petit show.

La base de cet exercice est le manuel de l'office des sports de la ville de Zurich: Footbag Freestyle - Tricks & Games.

Surtout les formes du «circle kicking» et du «foursquare» conviennent aux travaux de groupes dans le cadre d'une journée sportive.

De plus (ou en tant qu'alternative), un concours « best trick » peut être prévu, permettant aux différents élèves de présenter un petit show après la phase d'entraînement.

#### 4.1.5 Autres possibilité d'activity spaces

En plus des activités proposées, d'autres formes d'AS peuvent être organisées. Leur réalisation dépend en grande partie du nombre d'assistants et doit être bien prévue.

- Tournoi de Streetracket
- Lancer sur cible (avec ballons, frisbees etc.)
- Tirs au but (football, handball, unihockey)
- Parcours de coordination jambes (pédalo, toupie, bascule)
- Parcours de coordination mains (diabolo, devil sticks etc.)
- Mini aires de (ex: volleyball avec filets mobiles sur le gazon)
- Bowling, boccia, pétanque
- Essayer des jeux de revers (speedminton, tennis de table, badminton)

## 5. Modules optionnels

### 5.1 Activity Show

«The stage is yours» pourrait être la devise sous laquelle les différents groupes réalisent leur présentation.

#### Déroulement

Pour leur show, les élèves choisissent eux-mêmes différents éléments des 3 activity spaces. Le groupe entier peut sauter à la corde ou combiner l'exercice avec des éléments de jonglage ou acrobatiques – le choix dépend des élèves.

#### Evaluation

Pour les différents shows, un jury composé de 3 enseignants ou membres du public attribue un nombre de points compris entre 1 et 10 (créativité, niveau de difficulté, impression générale etc.). Les élèves doivent convaincre le jury.

#### Terrain

Dans le cas idéal, une tribune où le public peut prendre place. Devant lui, sur le gazon ou la piste, les élèves donnent le meilleur d'eux-mêmes

#### Matériel

- Les élèves peuvent utiliser le matériel qui leur a été mis à disposition au cours des Activity Spaces
- 3x set de notes de 1 à 10 pour le jury (à lever en l'air après le show)

#### Assistants

- 3 membres du jury
- éventuellement 2 assistants pour la gestion du matériel

#### Horaire

Chaque groupe dispose d'une minute pour la présentation. Il faudra compter une minute supplémentaire pour l'attribution des notes et l'arrivée du groupe suivant.

### 5.2 Compétitions de classes

#### 5.2.1 Estafettes de classe

Les estafettes de classe peuvent être prévues pour clôturer la journée sportive. Une dernière fois, les élèves donnent le meilleur d'eux-mêmes sur l'anneau d'athlétisme en compagnie de leurs camarades! Le but est d'arriver à finir une course de relais sur une piste de 400 m (15 x 80 m, soit 3 tours complets) plus rapidement que les autres classes.

#### Déroulement

Les départs se font par ordre des numéros de dossards. Les premiers coureurs de chaque classe se positionnent derrière la ligne de départ de la première distance. Ils démarrent suite à l'ordre «prêts» - «feu» et un coup avec le bois de départ et sous les encouragements de leurs camarades. Après chaque distance délimitée (80 m), le témoin est passé au prochain élève. Ceci suppose que 3 élèves soient prêts à démarrer tous les 80 m afin de faire 3 tours complets.

#### Evaluation

L'estafette est évaluée par classe: quelle classe est la plus rapide?  
Le classement correspond au franchissement de la ligne d'arrivée.

#### Passage double

Si une classe compte moins de 15 élèves, un certain nombre d'élèves (correspondant au nombre d'élèves manquants pour atteindre le nombre de 15) devra effectuer un double passage.

#### Terrain

Dans le cas idéal, piste de 400 m (anneau d'athlétisme)

#### Matériel

- Bois de départ
- Témoins (en fonction du nombre classes)
- Éventuellement ruban de couleur pour délimiter les distances

#### Assistants

- 1 responsable de départ
- 1 juge à l'arrivée
- 5 contrôleurs des passages de témoins

Un élément important de la course de relais et le passage du témoin. Ceci demande aux membres de l'estafette de prévoir un timing optimal; le receveur ne doit pas partir trop tôt, ni trop tard.

L'illustration 17 montre quelques astuces: la main de la receveuse est ouverte et tendue le plus possible vers l'arrière. La passeuse tient le témoin dans l'autre main et court à une largeur de corps à côté de la receveuse. Elle veille à ne pas gêner la receveuse.

### 5.2.2 Teamcross

Une alternative à l'estafette de classe est le teamcross, légèrement plus compliqué. Dans ce cadre, toutes les classes participent ensemble à une course d'obstacles.

#### Déroulement

Chaque athlète réalise la totalité du parcours. Le but est de franchir tous les obstacles (bancs et autres obstacles stables comme par exemple des bacs à sable) et changements de directions. Certaines distances peuvent aussi être parcourues avec le kick-board. Les élèves avec les premiers numéros de dossards de chaque classe commencent et réalisent le parcours ensemble.

#### Sécurité

Tout le terrain peut être utilisé pour le teamcross. Il faudra veiller à y assurer la sécurité et à prévoir une ligne d'arrivée suffisamment longue.

#### Evaluation

Le classement correspond au franchissement de la ligne d'arrivée des différentes classes. Des nombres d'élèves différents sont compensés par d'éventuels seconds tours de certains élèves (en suivant l'ordre des numéros de dossards). Par son nombre d'élèves, la plus grande classe détermine le nombre de tours à faire.

#### Terrain

Salle de sport, terrain extérieur ou stade d'athlétisme, un parcours d'obstacles avec des vitesses de tour plus ou moins longues peut être organisé partout.

#### Matériel

- Différents obstacles et matériel de démarcation
- Bois de départ
- Rubans de sécurité
- Témoins de relais

#### Assistants

- 2 responsables de départs
- 2 contrôleurs du passage de témoin
- 2 juges à l'arrivée
- Selon sa longueur, d'autres assistants se partagent le parcours

## 5.3 Jeux

Selon les dispositions temporaires et le planning général, la journée sportive d'athlétisme peut être enrichie ou complétée avec diverses idées de jeux ou des tournois ludiques.

La possibilité d'un tournoi ludique dans l'après-midi après les exercices d'athlétisme de la matinée a fait ses preuves dans le passé. Il est également possible de prévoir des formes de jeux ou de gymnastique alternant avec des ateliers d'athlétisme. Cette forme d'organisation fonctionne surtout sur des aires plus petites et sur des terrains généreux.

En plus des tournois ludiques traditionnels dans les sports d'équipe connus tels que le football, le basketball ou le volleyball, la journée sportive permet aussi la découverte de nouvelles disciplines tels que le ultimate frisbee, le baseball, le smolball ou encore le rugby. Ces sports doivent bien évidemment faire l'objet d'explications préalables dans le cadre d'un cours de sport normal.

Des concours dans les disciplines moins connues comme par exemple la mesure de la vitesse d'une balle ou encore une structure rigide de tir au but contribuent à la bonne ambiance et au caractère passionnant de la journée sportive. Ce genre d'ateliers enrichissent et diversifient la journée sportive mais sont souvent difficilement accessibles et doivent ainsi être prévus spécialement pour l'événement.

Certains sites soutiennent l'organisation de tournois ludiques, comme par exemple:

[www.sportunterricht.ch/download/spielturnier/spielplaene.pdf](http://www.sportunterricht.ch/download/spielturnier/spielplaene.pdf)

## 5.4 Approvisionnement

Les élèves doivent pouvoir s'approvisionner en eau de manière continue. Ceci peut être garanti au moyen d'un appareil central d'approvisionnement en eau ou en boissons. Les élèves peuvent aussi apporter leur propre bouteille d'eau (remplie). Dans ce cas, des possibilités de remplissage de la bouteille d'eau personnelle doivent également être garanties.

Si la journée sportive dépasse la pause de midi, les élèves doivent pouvoir bénéficier d'un repas léger (pauvre en matière grasses) afin d'avoir assez d'énergie pour l'après-midi sans pour autant avoir le ventre lourd.

Des conseils et idées sur l'alimentation à suivre peuvent être consultés (en allemand) via le lien suivant:

[www.stadt-zuerich.ch/ssd/de/index/gesundheit\\_und\\_praevention/schularzt/ernaehrung/ernaehrungsrichtlinien.html](http://www.stadt-zuerich.ch/ssd/de/index/gesundheit_und_praevention/schularzt/ernaehrung/ernaehrungsrichtlinien.html)

## 6. Préparatifs

La checklist suivante permet un aperçu des activités préparatoires de la journée sportive.

To Do	Moment	Responsabilité
Fixer une date	Plusieurs mois à l'avance	Responsable journée sportive
Enregistrement UBS Kids Cup (ubs-kidscup.ch)	Plusieurs mois à l'avance	Responsable journée sportive
Réserver le terrain et le matériel	Plusieurs mois à l'avance	Responsable journée sportive
Recruter de assistants supplémentaires	1 mois avant	Responsable journée sportive
Briefing enseignants	1 mois avant	Responsable journée sportive
Entraînement des élèves en cours de sport	1 mois avant	Tous les professeurs de sport
Organiser le poste médical	1 mois avant	Responsable journée sportive
Organiser la restauration	1 mois avant	Ateliers approvisionnement
Briefing assistants	1 à 2 jours avant	Responsable journée sportive
Monter et mise en œuvre des postes	à la journée sportive	Responsable journée sportive
Téléchargement du logiciel d'évaluation sur Excel (sur <a href="http://www.ubs-kidscup.ch">www.ubs-kidscup.ch</a> ) et saisie de tous les élèves sur excel	1 à 2 jours avant	Responsable journée sportive
Évaluer les résultats	après la journée sportive	Responsable journée sportive

## 6.1 Dossiers de préparation

### 6.1.1 Préparatifs pour la réalisation d'une journée sportive d'athlétisme dans le cadre des cours

Disciplines d'athlétisme (3 à 6 leçons)

Les élèves devraient pouvoir s'entraîner dans les différentes disciplines en cours de sport sur 3 à 4 semaines avant la journée sportive.

Pour un déroulement sans difficulté ni délai, il est important que les élèves connaissent très bien les règles des différentes disciplines et des activités supplémentaires (comme par exemple leur déroulement et le nombre d'essais possibles). A cet effet, la théorie de toutes les disciplines devrait être révisée avant la journée sportive.

Sprint de 60m:

- Courir avec une posture droite et se servir des mains
- Lever les genoux et courir avec de grands pas propulsés
- Courir sur l'avant-pied
- S'entraîner aux départs et aux accélérations

Saut en longueur:

- Evaluer l'élan à prendre afin d'atteindre la zone d'appel
- Apprendre ou réviser la technique d'appel
- Atterrissage dans le sable

Lancer de balle:

- Apprendre ou réviser l'élan de 5 ou 3 pas
- Evaluer l'élan à prendre afin de „limiter les pertes“ et de ne pas mordre
- Apprendre ou réviser la technique du lancer
- S'exercer à différents jeux de lancer

Compétitions de classes (1 à 2 leçons)

Si des compétitions de classes ont lieu lors de la journée sportive, les élèves devraient être informés des règles et du déroulement dans le cadre d'un cours de sport ayant lieu au préalable, car ce genre de relais est nouveaux pour la plupart des élèves. Par le biais d'explications détaillées et par la répétition des estafettes en équipes, les élèves prennent de l'assurance et reconnaissent les possibilités stratégiques. Cette préparation facilite le déroulement global de la journée sportive puisque les élèves ne nécessiteront plus d'explications détaillées avant de commencer les activités.

Estafettes de classe:

- Expliquer le passage du témoin et s'y entraîner (techniques de course, position du témoin)
- Expliquer le timing: quand doit démarrer le receveur?

Teamcross:

- Expliquer le passage de témoin (c.f. estafettes de classe)
- S'entraîner à la course d'obstacles (veiller aux mesures de sécurité)
- Réaliser différentes formes d'estafettes avec obstacles

### Activity spaces (2 à 3 leçons)

Il est conseillé d'expliquer les AS avant la journée sportive dans le cadre d'un cours, afin de permettre un travail plus autonome sur les AS lors de la journée sportive et de limiter le nombre d'assistants.

La grande variété des AS peut être expliquée aux élèves pour susciter la créativité et la motivation. Il est conseillé d'instruire les élèves sur les règles de sécurité et les précautions à suivre lors des figures acrobatiques en groupe!

Tous les contenus ne conviennent pas de la même manière aux différents cycles scolaires (PC, CM, SC). Ainsi, la plupart des activités ne conviennent pas au premier cycle. Les figures acrobatiques en groupe sont souvent très appréciées par le cycle moyen, alors que les élèves du second cycle aiment beaucoup l'exercice du footbag. Pour cette raison, il est conseillé d'adapter les contenus des AS aux préférences des élèves. Certains exercices peuvent être accentués davantage, alors que d'autres peuvent être plus limités ou même carrément supprimés.

Conseils pour élèves et enseignants pour la préparation de la journée sportive:

#### Saut à la corde:

- Tous les élèves devraient pouvoir balancer la corde de manière régulière
- Expliquer le timing du saut d'entrée et de sortie de la corde
- Sauter le single dutch (= forme basique avec une seule personne et 1 seule corde)

#### Jonglage:

- Commencer avec 2 balles et expliquer que la deuxième balle doit toujours être lancée quand la première est à son plus haut point
- Expliquer la technique de jonglage avec 3 balles
- Jonglage avec tissus etc.

#### Figures acrobatiques en groupe:

- Les élèves doivent faire preuve de respect et de délicatesse dans leur comportement avec les camarades. Lors de positions de soutien, il est également important de faire travailler la souplesse du corps. Dans la position du banc, la charge ne doit pas être sur les colonnes vertébrales des élèves du dessous, mais plutôt sur les omoplates ou les fesses)
- Réaliser 2 à 3 figures simples pour susciter de nouvelles idées

#### Footbag:

- Expliquer la technique de base (surtout les formes du circle kicking et du foursquare)

## 6.2 Aperçu matériel

Le matériel listé dans le tableau ci-après correspond à un emplacement par discipline. Ce matériel doit donc être éventuellement être multiplié par le nombre d'ateliers de la même discipline – ainsi, en cas de deux aires de saut en longueur, on nécessitera le double du matériel évoqué

### 6.2.1 Matériel pour les disciplines principales

Discipline	Matériel
Matériel général	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dossards</li><li>• Feuilles de résultat</li><li>• Suffisamment de stylos et de papier</li><li>• Eventuellement mégaphone</li><li>• Eventuellement bureau meublé</li><li>• Eventuellement ordinateur</li><li>• Eventuellement imprimante</li><li>• Stylos et papier</li></ul>
Sprint 60m	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bois de départ</li><li>• 2 chronomètres</li><li>• Fiche d'atelier avec stylos et papier</li><li>• Eventuellement ruban de mesure pour délimiter les 60m + zone d'arrivée de min 10m</li><li>• Eventuellement 15 démarcations/balises (tous les 10 m)</li><li>• Eventuellement 1 table</li><li>• Eventuellement 1 chaise (pour le secrétaire)</li><li>• Eventuellement 1 parasol (pour le secrétaire)</li></ul>
Saute au longueur	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 ruban de mesure 10m</li><li>• 1 clou de marquage</li><li>• 1 râteau</li><li>• Fiche d'atelier avec stylos et papier</li><li>• Eventuellement ruban adhésif pour la délimitation de la zone d'appel</li><li>• Eventuellement 1 balain</li></ul>
Lancer de balle	<ul style="list-style-type: none"><li>• 6 balles de 200g</li><li>• 3 clou de marquage</li><li>• 1 ruban de mesure min. 60m</li><li>• Fiche d'atelier avec stylos et papier</li><li>• Eventuellement 12 balises pour la délimitation des deux côtés du secteur d'impact</li><li>• Eventuellement barre pour la délimitation de la barre de lancement avec point de mesure au milieu</li></ul>

## 6.2.2 Matériel pour les activity spaces

Prévoir suffisamment de place pour les activity spaces en fonction du nombre d'élèves. Le matériel mis à disposition dépend aussi de la taille de la journée sportive. Il devrait être suffisant pour éviter que les élèves actifs dans les activity space aient à attendre que le matériel se libère. La quantité du matériel listé ci-après correspond à une journée sportive moyenne (environ 150 élèves).

Discipline	Matériel
Activity space saut à la corde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6-12 longues cordes à sauter</li> <li>• Fiches d'atelier plastifiées</li> </ul>
Activity space jonglage	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Min. 20 de balles de jonglage ou de tennis</li> <li>• 10 à 20 tissus de jonglage</li> <li>• 10 à 20 anneaux de jonglage</li> <li>• 3 à 6 diabolos</li> <li>• Fiches d'atelier plastifiées</li> </ul>
Activity space figures acrobatiques en groupe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 à 12 tapis de sol ou tapis de gymnastique</li> <li>• Fiches d'atelier plastifiées</li> </ul>
Activity space footbag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Min. 15 Footbags</li> <li>• 2 plateaux de four square (carré de 4) Four Square Felder (4-er Quadrat) à installer (alternative: délimiter avec de la craie ou du ruban de sécurité)</li> <li>• Fiches d'atelier plastifiées</li> </ul>

## 6.2.3 Matériel pour les compétitions de classes

Si des compétitions de classes sont prévues, il faudra prévoir le matériel suivant:

Discipline	Matériel
Estafettes de classes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 bois de départ</li> <li>• témoins (selon le nombre de classes)</li> <li>• 1 à 4 chronomètres (si plusieurs séries démarrent en parallèle)</li> <li>• Fiche d'atelier avec stylos et papier</li> </ul>
Teamcross	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 bois de départ</li> <li>• témoins (selon le nombre de classes)</li> <li>• 1 à 4 chronomètres (si plusieurs séries démarrent en parallèle)</li> <li>• Obstacles (ex: bancs, bancs de fête ou tables, cartons, tapis souples etc.)</li> <li>• Délimitation du parcours (ex: 20 bâtons de couleur avec ruban de 100 à 200 m ou ruban de sécurité) ou 20 plots/balises</li> <li>• Vestes de couleurs différentes ou bracelets</li> <li>• Fiche d'atelier avec stylos et papier</li> </ul>

## 6.2.4 Matériel pour les activity spaces

Prévoir suffisamment de place pour les activity spaces en fonction du nombre d'élèves. Le matériel mis à disposition dépend aussi de la taille de la journée sportive. Il devrait être suffisant pour éviter que les élèves actifs dans les activity space aient à attendre que le matériel se libère. La quantité du matériel listé ci-après correspond à une journée sportive moyenne (environ 150 élèves).

Aperçu matériel activity space
<ul style="list-style-type: none"><li>• 6 à 12 longues cordes à sauter</li><li>• 20 de balles de jonglage</li><li>• 10 anneaux de jonglage</li><li>• 10 tissus de jonglage</li><li>• 3 diabolos</li><li>• 15 footbags</li><li>• 8 raquettes de streetracket</li><li>• 8 balles de streetracket</li><li>• Fiches d'atelier plastifiées</li></ul>

## 6.2.5 Livraison du matériel pour l'UBS Kids Cup

Conformément à leur enregistrement sur le site [www.ubs-kidscup.ch](http://www.ubs-kidscup.ch), les organisateurs d'un UBS Kids Cup reçoivent de plus le matériel suivant deux semaines avant la journée sportive. Ce matériel ne doit pas être retourné et peut être gardé par l'école:

Matériel UBS Kids Cp
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dossards</li><li>• Feuilles de résultats</li><li>• 1 rouleau du ruban de sécurité UBS Kids Cup</li><li>• Diplômes</li><li>• Parasols</li><li>• Chaise</li><li>• Table pliante</li><li>• Tente pliable</li><li>• Parois latérales</li></ul>

## 6.2.6 Besoins en assistants dans les disciplines principales

Avant la journée sportive, un enseignant est désigné responsable pour une discipline donnée. Avec l'aide des assistants, celui-ci doit veiller à installer l'atelier, à l'animer et à le démonter à la fin.

Pour les estafettes, 6 assistants sont prévus pour les 3 estafettes. Pour les estafettes, il faudra prévoir un total de 6 assistants pour toutes les trois estafettes – ceux-ci installeront les estafettes en groupes de deux.

Discipline	Assistants et tâches
Sprint de 60m	<ul style="list-style-type: none"><li>• Responsable de départ (donne aussi le signal de départ dès que le chronométrateur est prêt, prépare les 2 élèves suivants à prendre leurs marques)</li><li>• Chronométrateur à la ligne d'arrivée</li><li>• Secrétaire à l'arrivée (inscrit les résultats sur les feuilles de résultat)</li></ul>
Saut en longueur	<ul style="list-style-type: none"><li>• Secrétaire (inscrit les résultats sur les feuilles de résultat, appelle l'élève suivant)</li><li>• Mesureur 1 (Contrôler zone d'appel et inscrire le marquage zéro)</li><li>• Mesureur 2 (Contrôler le point d'atterrissage et mesurer la longueur)</li><li>• Nettoyeur de la fosse (lisser, passer le râteau)</li></ul>
Lancer de balle	<ul style="list-style-type: none"><li>• Secrétaire (inscrit les résultats sur les feuilles de résultat, appelle l'élève suivant)</li><li>• Mesureur 1 (vérifie les dépassements et mesure la distance)</li><li>• Mesureur 2 (marquer la distance au point d'impact)</li><li>• 1 à 2 élèves pour le ramassage des balles</li></ul>

## 6.2.7 Besoins en assistants pour les activity spaces

Avant la journée sportive, un enseignant est désigné responsable pour chaque activity space. Avec l'aide des assistants, celui-ci doit veiller à installer l'atelier, à l'animer et à le démonter à la fin avec l'aide des élèves.

Discipline	Assistants et tâches
Pour chaque activity space	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 responsable (informe les élèves sur les activités possibles, assure la sécurité, gère la matériel de son AS, est chargé de la coordination des élèves présents)</li><li>• Eventuellement 1 assistant (explique les contenus des activités, assiste le responsable)</li></ul>

## 6.2.8 Assistants dans d'autres domaines

Domaines	Assistants et tâches
Gestion / info	<ul style="list-style-type: none"> <li>1-2 Assistants</li> </ul> <p>Au début de la journée sportive, les élèves devraient recevoir leurs dossards et la feuille de résultats personnelle à un endroit central. Selon les cas, les feuilles de résultats doivent être préparées en chemises attribuées aux groupes. Des changements au sein des différents groupes sont toujours possibles.</p>
Speaker	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Speaker</li> </ul> <p>La fonction du speaker est d'accueillir les élèves à la journée sportive et de leur expliquer son déroulement. Il informe sur les emplacements des différentes disciplines et présente les responsables des ateliers.</p>
Evaluation	<ul style="list-style-type: none"> <li>2-4 Assistants</li> </ul> <p>Deux assistants sont chargés de l'évaluation après la phase des ateliers. Deux autres assistants peuvent aider en lisant les résultats à voix haute. L'évaluation et/ou la remise des prix peut aussi avoir lieu après la journée sportive.</p>
Paramédicaux	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Assistant</li> </ul> <p>Du début à la fin de l'événement, un responsable de premiers secours doit être présent sur place. L'emplacement du point de premiers secours est clairement communiqué aux élèves lors de l'accueil (par le speaker). Cette personne peut également être un gardien de stade disposant d'une formation aux premiers secours</p>
Approvisionnement	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Assistant</li> </ul> <p>Une personne devrait veiller au bien-être des participants. En plus de l'approvisionnement des élèves, il faudra aussi prendre en compte les besoins en eau et en aliments des assistants, car ceux-ci seront actifs en permanence.</p>

## 6.2.9 Aperçu global des besoins en assistants

UBS

Domaines	Installations simples (120 élèves)		Installations doubles (240 élèves)	
	minimal	optimal	minimal	optimal
Sprint de 60m	2	3	4	6
Saut en longueur	2	3	4	6
Lancer de balle	2	3	4	6
Activity Spaces	1	3	3	6
Gestion / information	1	2	1	2
Speaker	0	1	0	1
Evaluation	2	4	2	4
Paramédicaux	0	1	0	1
Approvisionnement	0	1	0	2
Total	8-10	17-21	16-18	30-34

En cas d'installations triples voire quadruples, les nombres d'assistants des trois disciplines sont à multiplier en fonction.

## 7. Réalisation

### 7.1 Groupes

#### 7.1.1 Formation des groupes

De bonnes expériences ont pu être faites avec des groupes où les âges étaient mélangés. Pour une journée sportive de cycle moyen, les équipes peuvent être composées du même nombre d'enfants de chaque catégorie d'âge. Cette technique de formation de groupes favorise les connaissances au-delà des limites de la classe. Une autre bonne variante: les élèves les plus âgés de ces groupes introduisent les disciplines des AS dans leurs cours de sport pour ensuite les retransmettre dans leurs groupes lors de la journée sportive.

Il est également possible de former des groupes en partant des structures du cours de sport ou d'une classe donnée.

#### 7.1.2 Taille des groupes

Pour la réalisation des activity spaces, il est conseillé de prévoir des groupes de 20 élèves. Pour des classes/groupes plus grands, il sera avantageux de subdiviser les groupes. Parmi ces groupes, l'une s'exercera d'abord aux disciplines de l'UBS Kids Cup, pendant que l'autre sera occupée aux AS. Lorsque tous les élèves du premier groupe auront fini les disciplines de l'UBS Kids Cup, on change. Ainsi, on limite les temps d'attente à un atelier donné et les élèves restent échauffés. Dans le cas de plus grands groupes, la surveillance par les assistants peut s'avérer difficile. Il est également possible d'appeler les élèves de quitter leur AS pour réaliser une discipline – à condition d'installer l'AS à proximité de l'atelier donné. Si cette stratégie est suivie, la subdivision n'est pas nécessaire. Ce déroulement exige cependant une certaine discipline de la part des élèves.

#### 7.1.3 Déroulement

L'horaire dépend du nombre d'élèves participant à la journée sportive et des installations disponibles.

Pour le travail aux ateliers pour environ 220 élèves, 40 minutes sont à prévoir par groupe. Le changement d'atelier et une courte pause nécessiteront 5 minutes. Suivant ces chiffres, le temps pour un groupe d'élèves sera d'environ 60 minutes.

Une demi-journée suffit pour réaliser une journée sportive avec activity spaces. Si l'on ne prévoit pas d'autres modules (tels que l'activity show ou des compétitions de classes), il faudra prévoir environ 4 heures. Même en prévoyant une activity show à la fin, la journée sportive peut être réalisée en 4.5 heures. Si d'autres activités telles que les estafettes de classes sont prévues, il vaut mieux prévoir une pause de midi, ce qui supposera une durée totale de 5.5 heures.

## 7.2 Evaluation et logiciel d'évaluation

Le relevé des résultats sur le terrain a lieu au moyen de feuilles de résultats personnelles où figurent tous les résultats atteints dans les disciplines de l'UBS Kids Cup. Ces résultats sont ensuite saisis dans le fichier d'évaluation Excel. Le logiciel est téléchargeable gratuitement (après l'enregistrement de l'événement) sur le site [www.ubs-kidscup.ch](http://www.ubs-kidscup.ch). En plus du classement de groupe ou de classe, ce fichier Excel permet aussi l'établissement d'un classement de l'UBS Kids Cup (résultat du triathlon) séparé pour filles et garçons ainsi que par catégorie d'âge.

Tout d'abord, les noms et numéros de dossards doivent être inscrits sur les feuilles de résultats individuelles. Tous les noms des élèves sont préalablement entrés dans le fichier d'évaluation afin d'accélérer la saisie des résultats obtenus. Ceci est d'autant plus important si l'on souhaite effectuer l'évaluation sur place.

Le logiciel comporte une échelle de notes recommandée, avec des notes correspondant aux performances pouvant être atteintes par chaque catégorie d'âge. Ces données correspondent aux suggestions de Swiss Athletics, ainsi que de la branche athlétisme de la Fédération suisse de gymnastique (FSG) et ont été développées d'après les notes de FSG (jusqu'à 10) et selon les expériences de professeurs de sport expérimentés. Ce système devrait permettre une attribution juste de notes.

## 8. Contact

### 8.1 Weltklasse Zürich

Weltklasse Zürich  
UBS Kids Cup  
Baslerstrasse 30  
8048 Zürich  
Tel. 044 495 80 84  
[info@ubs-kidscup.ch](mailto:info@ubs-kidscup.ch)