

Cher(e) responsable

Absent depuis 2 ans en raison de la pandémie, l'**Athlétisme Pour Ma Forme** (anciennement Tétrathlon de la Forme) revient cette année en province de Liège. L'**Athlétisme Pour Ma Forme** aura lieu principalement le **Vendredi 20 mai** prochain (d'autres dates sont programmées pour l'un ou l'autre centre) 11 endroits différents sont proposés.

Dans ce périodique spécial vous trouverez tous les renseignements utiles relatifs à cette organisation. Il contient également un bulletin d'inscription définitif, celui-ci doit être renvoyé au secrétariat FRSEL Liège pour le **vendredi 1 avril** au plus tard. En parallèle l'école devra envoyer **2 listes complètes des participants** (nom, prénom, sexe, classe 3<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup>, 5<sup>ème</sup> ou 6<sup>ème</sup> et école) :

- **Une sous format « Excel »** (par e-mail [liege@frsel.be](mailto:liege@frsel.be) **au secrétariat FRSEL Liège** pour la préparation des brevets de participation).
- **L'autre au responsable du centre** pour la constitution des groupes et des rotations.

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

Ci-joint vous trouverez :

- ✓ Les renseignements généraux d'organisation.
- ✓ Un modèle d'organisation des groupes et des tournantes.
- ✓ Les barèmes d'évaluation.
- ✓ Un modèle de brevet.
- ✓ Les coordonnées des responsables et des intervenants pour chaque centre.
- ✓ Deux articles pédagogiques sur l'athlétisme.
- ✓ Le bulletin d'inscription définitif de l'**Athlétisme Pour Ma Forme**.

Nous vous rappelons que les enfants participent à l'**Athlétisme Pour Ma Forme** **par classe** et **non par année d'âge** (sauf avis contraire de l'organisateur local)

Dans quelques centres, un saut en hauteur est également programmé dans les activités de base.

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

Si le nombre de participants est important, il faut surtout se réjouir du contenu de ces journées et de la qualité des animations prévues.

Au nom du conseil provincial et des enfants qui, grâce à votre dévouement et votre disponibilité, pourront participer à l'opération, je vous remercie d'avance pour votre collaboration et votre dynamisme.

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

DEBUISSON Anne  
Directrice Provinciale FRSEL-Liège

## Une organisation de la FRSEL-LIEGE

- Sous l'égide de l'AFFSS



- 
- En collaboration avec la FEDEFOC
- 

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

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

---

- Avec le soutien des centres sportifs :

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

---

- Avec l'aide des clubs d'athlétisme de la province de Liège, Verviers, Visé et du rugby Club, de l'IPES Waremmes :

CLUB D'ATHLETISME DE HERVE  
CLUB D'ATHLETISME DES HAUTES FAGNES  
FCHA HANNUT ATHLETISME  
R.F.C.L. LIEGE ATHLETISME  
SERAING ATHLETISME  
WAREMME ATHLETISME

---

- 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 Waremmes  
Ecole Ste Croix Hannut

---

## CONSIGNES GENERALES 2022

Il est rappelé au responsable d'école qu'il doit s'inscrire dans les délais (date limite : **vendredi 1 avril**) auprès du secrétariat FRSEL-Liège, mais qu'il doit impérativement prendre contact avec l'organisateur local :

- Pour confirmer la participation (plus le nombre de classes et d'élèves)
- Pour se mettre à disposition pour une aide éventuelle
- Pour prendre note des renseignements particuliers au 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 de « L'Athlétisme Pour Ma Forme », 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** (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,...) Ils ne peuvent en aucun cas être « déclarés » en congé. **Il ne sera en aucun cas possible d'obtenir leur aide lors d'une autre date éventuelle.**
- ❑ **Les frais engagés par la FRSEL-Liège pour cet « Athlétisme Pour Ma Forme » sont irrécupérables même si celui-ci est supprimé.**  
**Dans ce cas extrême il n'est donc pas pensable de rembourser les P.A.F**

**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.
- Apporter des réponses au constat du niveau lamentable de la condition physique des jeunes.
- 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.
- 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<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> 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, ...





## **1. ENDURANCE**

En fonction du sexe et de la classe, proposer à l'enfant une durée pendant laquelle il doit trotter.

### **Consigne :**

- L'enfant ne peut s'arrêter, ni marcher.

### **Conseils pédagogiques :**

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

### **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 ne peut pas prendre une battue à 2 pieds
- L'enfant ne peut pas mordre "sa battue", c'est à dire dépasser la limite de la planche d'appel.
- L'enfant a droit, au maximum, 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, pieds joints sur un tapis. Les performances ainsi réalisées seront multipliées par deux pour correspondre aux barèmes proposés.
- Si l'enfant réalise à son 1<sup>er</sup> ou 2<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> et(ou) 3<sup>ème</sup> essai(s).



## **3. SPRINT**

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

### **Remarques pour les organisateurs :**

- Les départs peuvent se donner au sifflet si on ne dispose pas d'un pistolet d'alarme.
- Certains centres peuvent remplacer le 60 M. par un 80 M. pour les 6<sup>ème</sup> années (garçons et filles) (voir barèmes).



## **4. LANCER DE LA BALLE LESTÉE (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 au maximum à 3 essais.

### **Remarques pour les organisateurs :**

- Si l'enfant réalise à son 1<sup>er</sup> ou son 2<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> et(ou) 3<sup>ème</sup> 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 **vendredi 1 avril au plus tard**  
(Par courrier, par fax → 04/247.42.11 ou par e-mail « liege@frsel.be »).

Le droit d'inscription (**1,00 € par élève**) est à faire parvenir au secrétariat  
FRSEL-LIEGE (BE84 2400 7714 9659 / BIC : GEBABEBB).

Pour cette même date, l'école transmet **2 listes complètes des participants** :

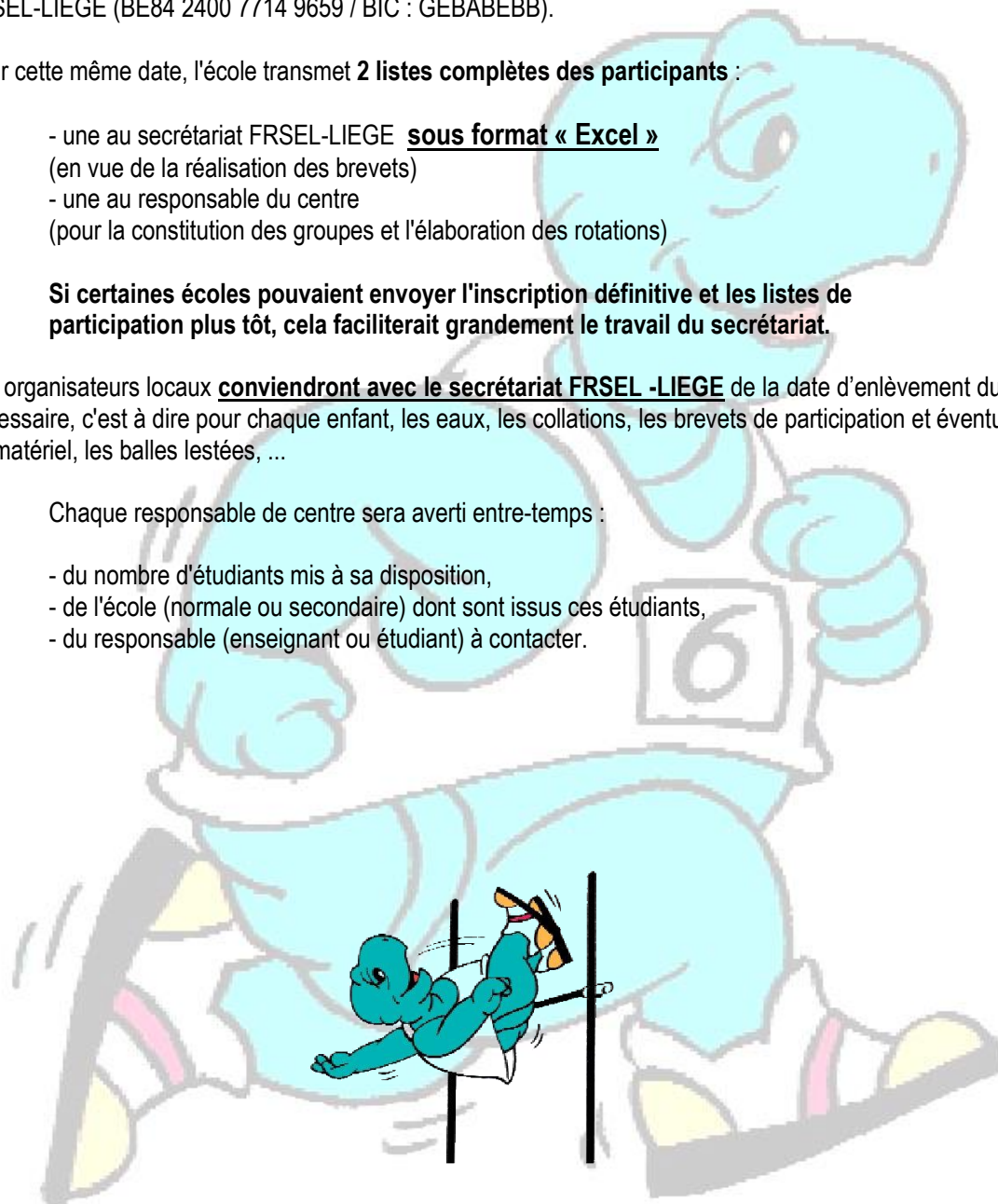
- une au secrétariat FRSEL-LIEGE **sous format « Excel »**  
(en vue de la réalisation des brevets)
- une au responsable du centre  
(pour la constitution des groupes et l'élaboration des rotations)

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

Les organisateurs locaux **conviendront avec le secrétariat FRSEL -LIEGE** de la date d'enlèvement du matériel nécessaire, c'est à dire pour chaque enfant, les eaux, 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.



# ORGANISATION A PREVOIR

## 1. INFRASTRUCTURE

- Vestiaires éventuels,
- Endroit couvert pour déposer sacs, trainings,...
- Toilettes.

## 2. MATERIEL A ENVISAGER

- barrières Nadar (si nécessaire)
- cônes (parcours endurance)
- 1 pistolet d'alarme (départ sprint) (ou claqueur)
- des sifflets (départ sprint si pas de pistolet et atelier endurance)
- rubalise
- mégaphone ou autre système d'amplification
- sacs poubelles (pour déposer déchets)
- pelle(s) et râpeaux (longueur)
- décamètres (longueur et lancer de balle)

## 3. PERSONNEL

- Chaque centre sera aidé par un certain nombre d'étudiants et dans certains endroits, le club d'athlétisme apportera éventuellement son concours.
- **Prévoir 2 catégories de responsables** :
  - Responsables accompagnant les groupes (à choisir de préférence parmi les instituteurs).
  - Responsables chargés d'un atelier :

**ENDURANCE** → 2 personnes  
**LONGUEUR** → 2 personnes par sautoir  
**SPRINT** → 1 starter et/ou 6 chronos  
(Suivant le nombre de couloirs)  
**BALLE** → 2 personnes par aire de lancement.

S'il n'y a pas de secrétariat sur place et s'il ne pleut pas, l'instituteur chargé d'accompagner le groupe sera responsable des brevets et pourrait entourer la place obtenue au fur et à mesure. Sinon prévoir des listes de résultats à faire parvenir au titulaire qui complètera les brevets dans sa classe. Prévoir 1 équipe pour la disposition du matériel le matin et le démontage après 15H00.

## A TITRE D'EXEMPLE

### MODELE D'ORGANISATION DES GROUPES ET LES TOURNANTES.

#### **Quelques pistes pour l'organisation de l' « Athlétisme Pour Ma Forme » 2022**

1. Connaître le nombre de participants
2. Répartition par catégorie : 3<sup>ème</sup> année : X GARCONS  
Y FILLES
3. Déterminer le nombre de groupes d'enfants en tenant compte du nombre d'instituteurs capables de prendre un groupe en charge et environ 20 élèves par groupe.

**EXEMPLE** : 3<sup>ème</sup> année 38 GARCONS ⇒ 19+19  
48 FILLES ⇒ 24+24

Piste possible ou souhaitable : mélanger les élèves des différentes écoles, par exemple suivant l'ordre alphabétique.

4. Nombre de groupes = nombre d'atelier (pour réaliser la grille d'activités)

Réaliser la grille d'activités, avec heures de rotations.

Avec possibilité d'ajouter des activités complémentaires d'attente obligatoires : par ex. saut de haie, circuits de musculation, de psychomotricité, de foot, de basket,...

**EXEMPLE** : COURSE 60M. (SPRINT) réalisable en 10', on peut l'associer à un circuit basket de 10' (ou saut de haie) et à situer juste près de l'arrivée ou près du départ.

#### **Relations avec les instituteurs, titulaires de classe.**

**a) ce n'est pas une 1/2 journée de congé !** Il leur est demandé de prendre " un groupe" en charge en vue de conduire les élèves aux différents ateliers, de respecter l'horaire prévu et de faire respecter la discipline et l'esprit sportif.

**b) Remettre aux instituteurs un petit dossier sous chemise plastique (pluie!) comprenant : 3 feuilles minimum + 1 Bic ou crayon (pluie!).**

#### **Feuille 1.**

**plan des installations** : sautoir 1, 2,3  
course... à tel endroit  
WC - vestiaires - secrétariat etc. ...



**Feuille 2. horaire :**

**EXEMPLE :**

- ⇒ 9H30 rassemblement
- ⇒ 10H00 - 10H20 endurance 1
- ⇒ 10H20 - 10H40 saut longueur 1
- ⇒ 10H40 - 11H00 sprint 1 + haie
  
- ⇒ 11H00 - 11H20 lancer 3
- ⇒ 11H30 rassemblement avec éventuellement quelques conseils ou remarques.

**Feuille 3. Liste nominative du groupe :**

Une feuille par atelier (à remettre au secrétariat après chaque épreuve) ou une seule feuille.

**EXEMPLE :**

**PUPILLES A.**

GARCONS	GRUPE 1	SAUT LONGUEUR	LANCER DE BALLE	VITESSE	ENDURANCE
EVLB	BERTRAND D.	O	O	A	B
ESQH	LEGRAND G.	B	B	B	-
ESCH	TELLIER A.	A	A	O	O

sur laquelle le responsable du groupe note les résultats

O = OR

A = ARGENT

B = BRONZE

- = non satisfaisant

**12 GROUPES POUR 259 ENFANTS**

- 12 instituteurs
- 12 activités
- 12 responsables d'activités (soit instituteurs motivés, profs d'éducation physique, étudiants, parents, membres de club d'athlétisme)

PUP.A GARCONS	38	→ 19+19	(1+2)
PUP.A FILLES	48	→ 24+24	(3+4)
PUP.B GARCONS	82	→ 20+20+21+21	(5+6+7+8)
PUP.B FILLES	91	→ 22+23+23+23	(9+10+11+12)

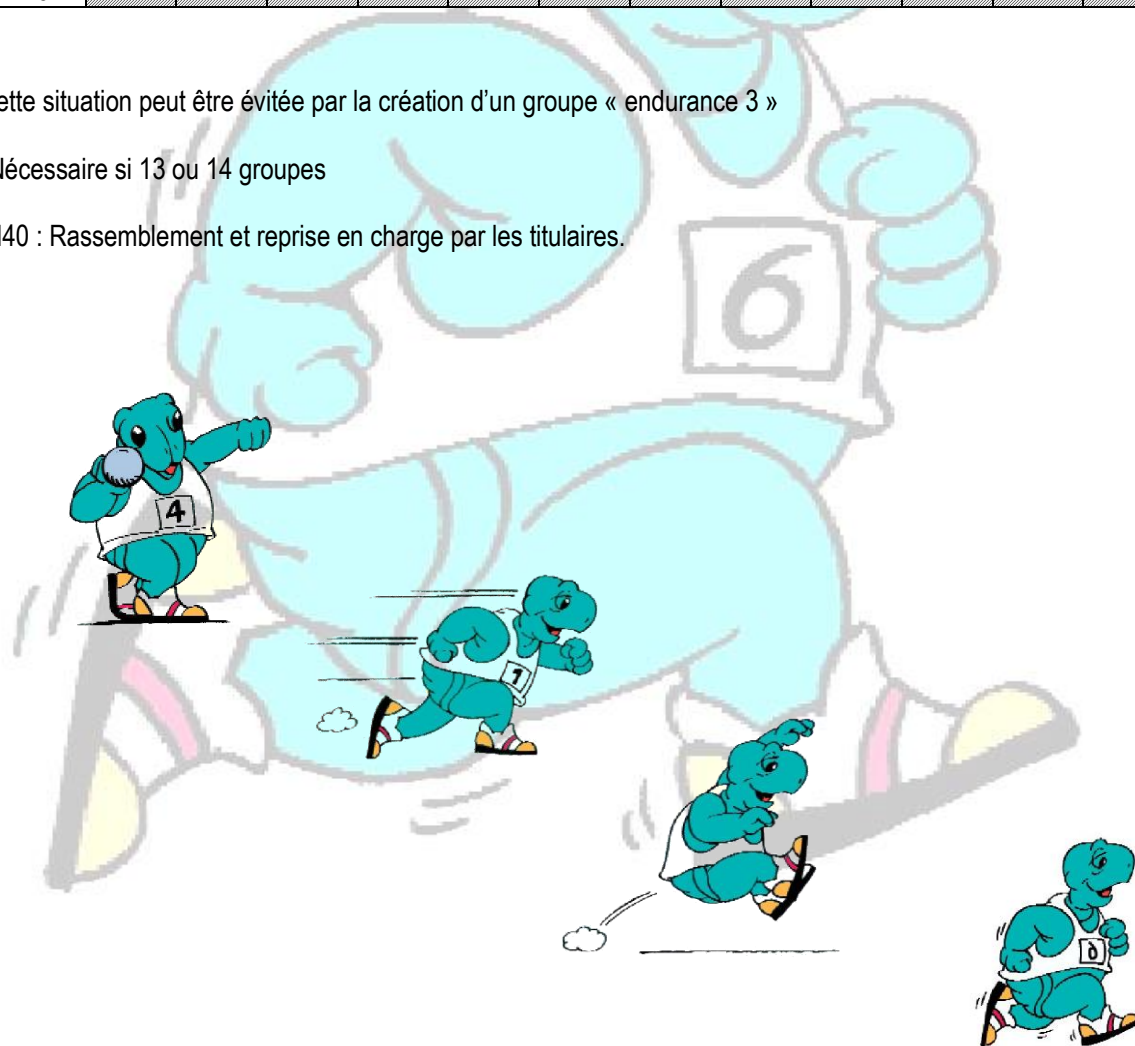
9H30 – 10H00 RASSEMBLEMENT  
REMISE DES CONSIGNES EN GROUPES  
REPARTITION EN GROUPES

Heures	END	END	VIT.	VIT.	HAI.	LAN	LAN	LAN	LG	LG	LG	CIR.
	1	2	1	2		1	2	3	1	2	3	A
10H00	1	2	5	6	7+8	3	4	11	9	10	12	
10H20			7	8	5+6							
10H20	3	4	9	10	11 +12	5	6	2	1	7	8	
10H40			11	12	9 +10							
10H40	7	8	1	2	3+4	9	10	12	1	5	6	
11H00			3	4	1+2							
11H00	9 +10	11 +12	--	--	--	7	8	1	2	3	4	5+6
11H20												
11H20	5	6	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
11H40												

/ Cette situation peut être évitée par la création d'un groupe « endurance 3 »

-- Nécessaire si 13 ou 14 groupes

11H40 : Rassemblement et reprise en charge par les titulaires.



## BAREMES GARCONS

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

## BAREMES FILLES

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