# Le DÉCATHLON de l'école de CLAIRBOIS

## Rambouillet - Mardi 20 juin 2006

**1.PRINCIPE.** Le Décathlon de Clairbois est une forme du Décathlon Olympique Moderne adapté aux plus jeunes et à une pratique en milieu scolaire.

Il s'agit de réaliser dix tests sportifs dans la journée; 5 sont imposés, les 5 autres sont à choisir par chaque élève sur une liste proposée de 10 disciplines. Chaque élève se fixe ainsi un contrat qu'il va tenter de réussir. Le décathlon de Clairbois se veut un encouragement à la découverte et à l'apprentissage d'activités sportives variées pour les plus jeunes.

- **2.ORGANISATION.** Les élèves sont répartis par groupes de 10 (environ) et se déplaceront sur les ateliers en fonction d'un programme qui leur est fourni en début de demi-journée. Chaque élève sera à son tour chargé de transmettre la feuille de résultat du groupe à la gestion informatique. Chaque atelier sera tenu par un adulte (au moins) chargé de veiller à la bonne exécution de l'épreuve et à la sécurité des enfants.
- 3. ÉPREUVES. Une liste d'épreuves est proposée

épreuves imposées :

Course de régularité Parcours d'obstacles Lancer de balle Triple bond Accro sport				
	Course de régularité Parcours d'obstacles	Lancer de balle	Triple bond	Accro sport

épreuves à choisir (5 choix)

Course 40 m	1	Frisbee	Rameur250 m	Quilles landaises	Basket
Parcours rolle	er	Parcours VTT	Lancer de précision	Corde à sauter	Orientation

- **4. BARÈME.** Chaque performance est cotée en points à l'aide d'une table de 1 à 30 points. On arrondit toujours au niveau inférieur.
- **5.** ÂGE. L'âge du candidat est celui atteint pendant l'année scolaire qui va du 1<sup>er</sup> septembre au 31 août. Un correctif tenant compte de l'âge et du sexe (voir barème) doit être ajouté au total obtenu.

#### 6. DÉTAIL DES ÉPREUVES.

#### 6.1. Course de régularité.

Le test est réalisé sur un circuit d'environ 200 m à parcourir 6 fois. Le but est d'avoir une allure régulière en la maîtrisant dès le départ.

Le temps de chaque concurrent est pris à chaque tour.

Le temps du premier tour sert de temps de base pour le coureur considéré.

Pour chacun des tours suivants on mesure l'écart entre le temps de passage et le temps « idéal » (temps de passage au tour précédent plus temps de base). C'est la moyenne des écarts (somme des 5 écarts constatés divisée par 5) qui permet d'entrer dans la table de cotation.

Exemple:

Temps de passage	1'03''	2'11''	3'19''	4'29''	5'43''	6'57''
Temps idéal		1'03''+1'03''	2'11''+1'03''	3'19''+1'03''	4'29''+1'03''	5'43''+1'03''
		2'06''	3'14''	4'22''	5'32''	6'46''
écart		5	5	7	11	11

Ecart moyen: (5+5+7+11+11)/5 = 7.8

#### 6.2. Parcours d'obstacles.

Test chronométré sur un parcours détaillé en annexe.

#### 6.3. Lancer de balle.

Lancer d'une balle de tennis, avec ou sans élan. La balle pourra être lancée dans un couloir jalonné tous les mètres (ou 50 cm) pour une appréciation rapide de la distance.

#### 6.4. Triple bond.

On mesure la distance réalisée avec trois sauts consécutifs, enchaînés, pieds joints.

#### 6.5. Accro sport

#### 6.6. Course de 40 m

Départ debout

#### 6.7. Frisbee.

Lancer d'un frisbee dans un couloir de 1 m de large. On compte la distance, soit à l'endroit où l'engin touche le sol dans le couloir, soit éventuellement à l'endroit où il sort de la bande délimitée. Le couloir pourra être jalonné tous les mètres (ou 50 cm) pour une appréciation rapide de la distance.

#### 6.8. Ergomètre (rameur) 250 m.

Ouverture libre (1 à 10).

#### 6.9. Quilles landaises.

On compte le nombre de maillets nécessaires pour obtenir deux jeux (règle détaillée en annexe). Si, après 14 lancers, les deux jeux ne sont pas obtenus, on note le résultat acquis à ce stade (nombre de jeux acquis et nombre de quilles tombées en plus). La distance de lancer des maillets est de 4 m pour tous. (voir plan en annexe).

#### 6.10. Test basket jeune.

Trois parcours suivant le descriptif en annexe, suivis de 5 lancers francs. Utilisation d'un panneau de baby basket.

#### 6.11. Parcours roller.

Test chronométré sur un parcours détaillé en annexe.

#### 6.12. Parcours cycliste.

Test chronométré sur un parcours détaillé en annexe.

#### 6.13. Lancer de précision.

Lancer d'une balle de tennis sur chacune des zones définies sur le plan en annexe (cibles horizontales ou verticales).

#### 6.14. Corde à sauter.

Il faut réussir 5 sauts à l'endroit (1 point pour chaque saut réussi), 5 sauts à l'envers (1 point par saut), 5 sauts sur un pied (2 points par saut) et 5 sauts en croisant (2 points par saut).

#### 6.15. Orientation-Observation.

Chaque élève choisit, au hasard, trois photos représentant un emplacement dans l'école. Il devra se rendre à chacun de ces emplacements, y récupérer un objet (ou petit carton) et rapporter l'ensemble au point de départ. Le test est chronométré.

## 7. TABLES DE COTATION.

Pts	Course régular	Parc. Obst.	Lancer balle		Accro sport	Pts	40 m	Frisb	Rameur 250 m	Quilles	Basket	Pts	Parc. roller	Parc. Vélo	Lancer précis.	Corde sauter	Orient.	Pts
30	0,7	28"	42,5	8,25		30	6" 4	25,5	56"	3		30	28" 8	33" 9			1' 01"	30
29	0,9	29"	41,5	8,00		29	6" 5	25	57"		.+ 1 pt	29	29" 4	35" 0			1' 04"	29
28	1,2	30"	40,5	7,75		28	6" 6	24,5	58"	4	par tir	28	30" 0	36" 2			1' 06"	28
27	1,5	31"	39,5			27	6" 7	23,5	59"		réussi	27	30" 7	37" 5			1' 09"	27
26	1,9	32"	38,5	7,50		26	6" 8	23	1' 01"	5		26	31" 5	39" 0			1' 13"	26
25	2,2	33"	37,0	7,25		25	6" 9	22	1' 03"		26" 5	25	32" 3	40" 6			1' 16"	25
24	2,6	34"	36,0	7,00		24	7" 0	21,5	1' 05"	6	27" 5	24	33" 2	42" 2		1 pt	1' 20"	24
23	3,0	36"	35,5	6,75		23	7" 1	20,5	1' 07"		28" 6	23	34" 2	44" 0		par saut	1' 24"	23
22	3,5	38"	33,0	6,50		22	7" 2	20	1' 09"	7	29" 8	22	35" 2	45" 9		endroit	1' 28"	22
21	3,9	40"	31,5	6,25		21	7" 4	19	1' 11"		31" 1	21	36" 2	48" 0			1' 33"	21
20	4,4	42"	30,0	6,00		20	7" 5	18	1' 13"	8	32" 4	20	37" 4	50" 1			1' 38"	20
19	5,0	44"	29,0	5,75		19	7" 7	17,5	1' 16"		33" 9	19	38" 6	52" 4	2pts par	1 pt	1' 43"	19
18	5,5	46"	27,5	5,50		18	7" 8	16,5	1' 19"	9	35" 5	18	39" 8	54" 7	lancer	par saut	1' 48"	18
17	6,1	48"	26,0	5,25		17	8" 0	15,5	1' 22"		37" 2	17	41" 1	57" 2	réussi	envers	1' 54"	17
16	6,7	50"	24,5	5,00		16	8" 2	15	1' 25"	10	39" 0	16	42" 5	59" 8			2' 00"	16
15	7,3	52"	23,0	4,75		15	8" 4	14	1' 28"		40" 9	15	43" 9	1' 02" 5			2' 06"	15
14	8,0	54"	21,5	4,50		14	8" 6	13	1' 31"	11	42" 9	14	45'' 4	1' 05" 4		2 pts	2' 12"	14
13	8,7	57"	20,0	4,25		13	8" 8	12	1' 34"		45" 0	13	47'' 0	1' 08" 3		par saut	2' 19"	13
12	9,4	1' 00"	18,5	4,00		12	9" 0	11,5	1' 37"	12	47" 2	12	48'' 6	1' 11" 4		1 pied	2' 26"	12
11	10,1	1' 03"	17,5	3,75		11	9" 2	10,5	1' 41"		49" 5	11	50" 3	1' 14" 5			2' 33"	11
10	10,9	1' 06"	16,0	3,50		10	9" 4	9,5	1' 45"	13	51" 9	10	52" 0	1' 17" 8			2' 41"	10
9	11,7	1' 09"	14,5	3,25		9	9" 6	9	1' 49"		54" 4	9	53" 8	1' 21" 2		2 pts	2' 48"	9
8	12,5	1' 12"	13,0	3,00		8	9" 8	8	1' 53"	14	57" 0	8	55" 7	1' 24" 7		par saut	2' 56"	8
7	13,3	1' 15"	11,5	2,75		7	10" 0	7	1' 57"	1J4Q	59" 7	7	57'' 6	1' 28" 4		croisant	3' 05"	7
6	14,2	1' 18"	10,5	2,50		6	10" 3	6,5	2' 01"	1J3Q	1'02" 5	6	59" 6	1' 32" 1			3' 13"	6
5	15,1	1' 22"	9,0	2,25		5	10" 6	5,5	2' 05"	1J2Q	1'05" 4	5	1' 01" 6	1' 36" 0			3' 22"	5
4	16,0	1' 26"	8,0	2,00		4	10" 9	5	2' 10"	1J1Q	1'08" 4	4		1' 40" 0			3' 31"	4
3	17,0	1' 30"	6,5	1,75		3	11" 1	4	2' 15"	1J0Q	1'11" 5	3	1' 05" 9	1' 44" 0			3' 40"	3
2	- / -	1' 34"	5,5	1,50		2	11" 4	3,5	2' 20"	0J4Q	1'14" 7	2		1' 48" 2			3' 50"	2
1	19,0	1' 38"	4,0	1,25		1	11" 7	2,5	2' 25"	0J3Q	1'18" 0	1	1' 10" 4	1' 52" 6			3' 59"	1

## 8. CORRECTIF ÂGE x SEXE

Sexe\Age	7	8	9	10	11	12
F	60	50	40	30	20	15
M	50	40	30	20	10	5

## 9. ANNEXES

## Jeu de quilles landaises

#### Matériel

6 quilles: 3 petites  $(\emptyset 7 \text{ cm}, \text{H } 50 \text{ cm})$ 

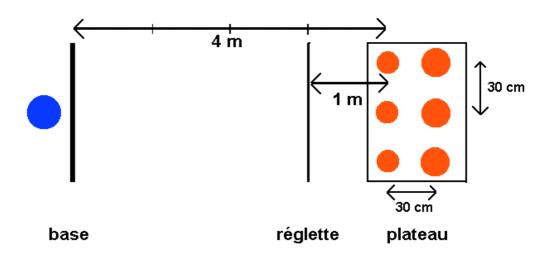
3 grandes ( $\emptyset$  7 cm, H 55 cm)

14 maillets (Ø 7 cm, L 30 cm, poids 800 g environ) au plus

1 réglette métallique ou une marque au sol

Un plateau pour disposer les 6 quilles ou les emplacements des quilles marqués au sol.

#### Plan



## But du jeu

Faire deux jeux avec au plus 14 maillets.

Le nombre de maillets utilisés pour réaliser ces deux jeux permet d'entrer dans la table de cotation. Il y a un jeu quand 5 des 6 quilles sont tombées (pas les 6).

Exemple : si les deux jeux ont été réalisés en lançant 4 maillets, on marque 28 points ; s'il a fallu 10 maillets, on marque 16 points ; si après avoir lancé 14 maillets on a réalisé le score de 1 jeu et 2 quilles, on marque 5 points (table de cotation détaillée en annexe).

## Règles

On lance les maillets depuis une base située à 4 m des quilles.

Si 5 quilles tombent, une restant debout, on compte un jeu. Les quilles sont remises en place et la partie continue.

Si les 6 quilles tombent, le jeu n'est pas validé. On relève les quilles et la partie continue.

Si moins de 5 quilles tombent au premier coup de maillet on poursuit avec un autre maillet sans relever les quilles à terre, et ainsi de suite jusqu'à l'obtention d'un jeu.

Si le maillet touche la réglette ou tombe avant celle-ci, le tir n'est pas valable. On relève les quilles que ce tir non valable aurait fait tomber et on passe au maillet suivant.

Si les deux jeux sont réalisés, le nombre de maillets utilisés pour réaliser ces deux jeux permet d'entrer dans la table de cotation.

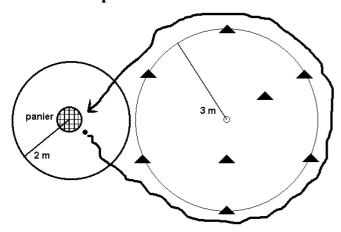
Si les deux jeux n'ont pas été réalisés à l'issue du lancement de 14 maillets on décompte le nombre de jeux gagnés auquel s'ajoute le nombre de quilles renversées (de 0 à 4) dans la tentative du jeu suivant. Ceci permet d'entrer dans la table de cotation.

## Test mini-basket

#### Déroulement du test

Le chronomètre est déclenché dès la prise du ballon.

### 1. Premier parcours



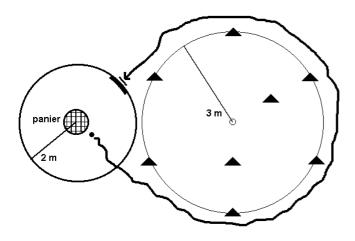
Prendre le ballon au pied du panier de mini-basket et dribbler en passant à l'extérieur des plots (dans un sens ou dans l'autre, suivant la main de dribble; schéma pour droitier).

Marquer le panier d'où l'on veut.

En cas d'échec au premier tir, récupérer le ballon et essayer à nouveau jusqu'à ce que le panier soit marqué.

Les déplacements doivent se faire en dribble, sans marcher.

### 2. Deuxième parcours enchaîné



Même principe qu'au premier parcours, mais le premier tir doit être fait à l'extérieur du cercle entourant le panier.

Si ce tir est raté, marquer le panier de n'importe quel endroit comme au point 1.

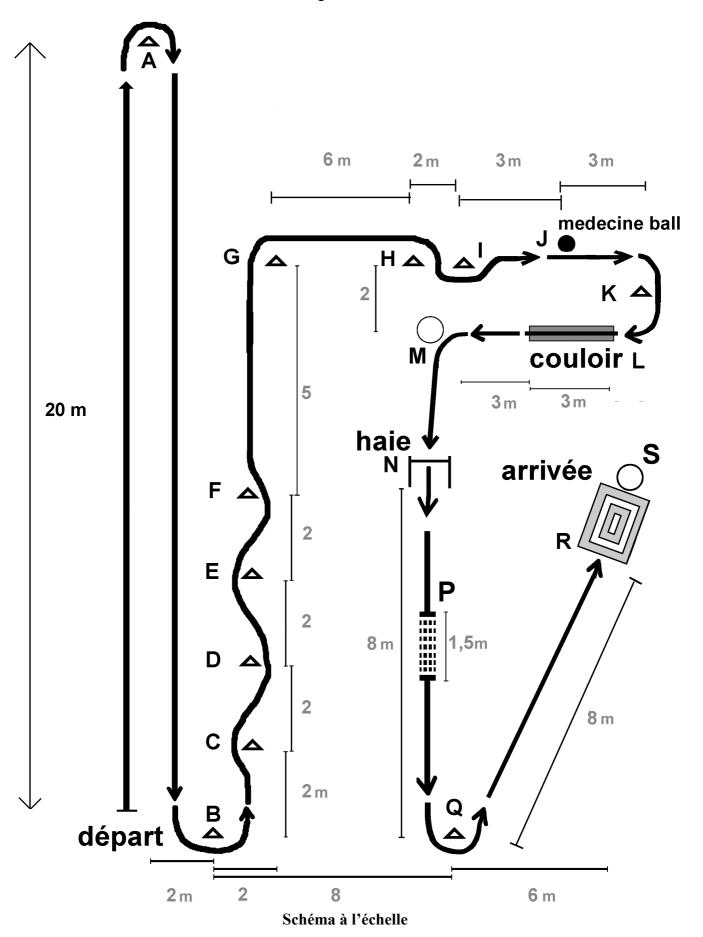
Le chronomètre est arrêté quand le ballon est rentré dans le panier, après ce  $2^{\text{ème}}$  parcours.

#### 3. Lancers francs

Effectuer cinq lancers francs d'un point du cercle. Chaque lancer réussi donne une bonification de un point.

# Parcours d'obstacles

Longueur 100 m



#### **Commentaires**

- Le chronomètre est déclenché au départ.
- 1. Ligne droite de 20 m, puis tourner autour du plot A.
- 2. Ligne droite de 20 m, puis tourner autour du plot B.
- 3. Slalom entre les plots C, D, E et F, alignés et espacés de 2 m.
- 4. Contourner les plots G, H et I.
- 5. Prendre un medecine ball (3 kg) au point J. Distances IJ=3m, JK=3m. Tourner autour du plot K.
- 6. Passer dans le couloir L (longueur 3m, largeur 30 cm), et déposer le medecine ball à l'emplacement prévu au point M (distance KM=6m).
- 7. Passer sous la haie N (largeur 1m, hauteur 0,80m).
- 8. Effectuer un saut en longueur au point P (1,5 m).
- 9. Tourner autour du plot Q.
- 10. Ligne droite d'arrivée. Au point R lancer une balle dans la cible (diamètre 50 cm, placée à 3 m du point R) placée sur le sol.

On lance autant de balles que nécessaire pour atteindre la cible. Le chrono s'arrête dès qu'une balle atteint la cible.

#### **Pénalités**

Sortie du couloir L : 2s Jet du medecine ball : 2s

Haie touchée : 2s

Pour le saut en longueur, 2s si le pied touche les marques ou entre les marques.

#### Matériel

11 plots ou marques au sol, 1 haie ou élastique, medecine ball, balles, matérialisation d'un couloir, d'un saut en longueur et d'une zone d'arrivée (cerceau ou marque à l'arrivée).

# Parcours d'évaluation roller

Longueur 100 m

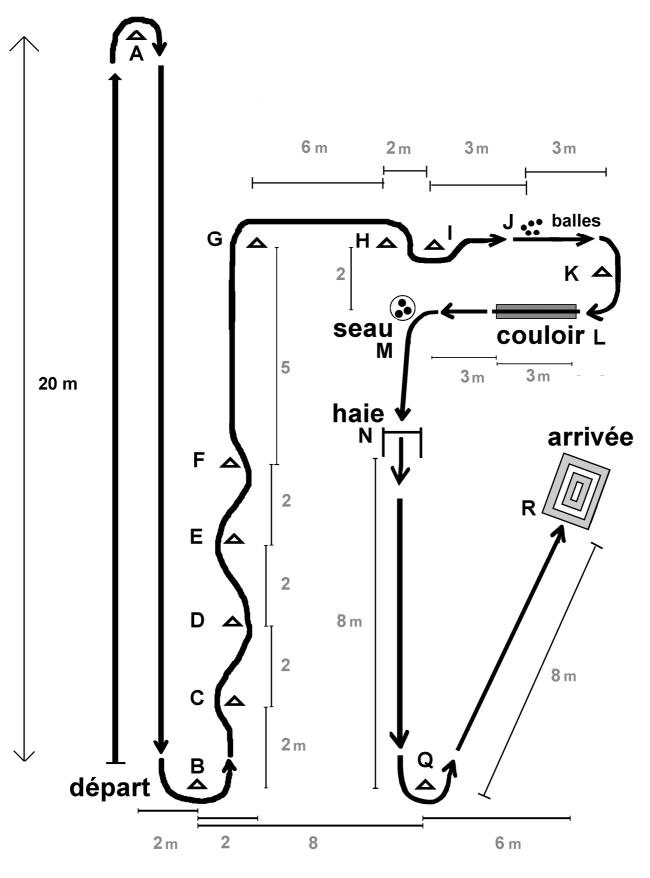


Schéma à l'échelle

#### **Commentaires**

- 1. Ligne droite de 20 m, puis tourner autour du plot A.
- 2. Ligne droite de 20 m, puis tourner autour du plot B.
- 3. Slalom entre les plots C, D, E et F, alignés et espacés de 2 m.
- 4. Contourner les plots G, H et I.
- 5. Prendre une balle au point J. Distances IJ=3m, JK=3m. Tourner autour du plot K.
- 6. Passer dans le couloir L (longueur 3m, largeur 30 cm), sur un seul pied, au choix, et déposer la balle dans le seau M (distance KM=6m).
- 7. Passer sous la haie N (largeur 1m, hauteur 1,20m).
- 8. Tourner autour du plot Q.
- 9. Ligne droite d'arrivée en s'arrêtant dans la zone délimitée (carré de 3m de côté). Distance Q-arrivée=8m.

#### **Pénalités**

Sortie du couloir L : 2s Seau M manqué : 2s Haie touchée : 2s

Sortie de la zone d'arrivée : 5s

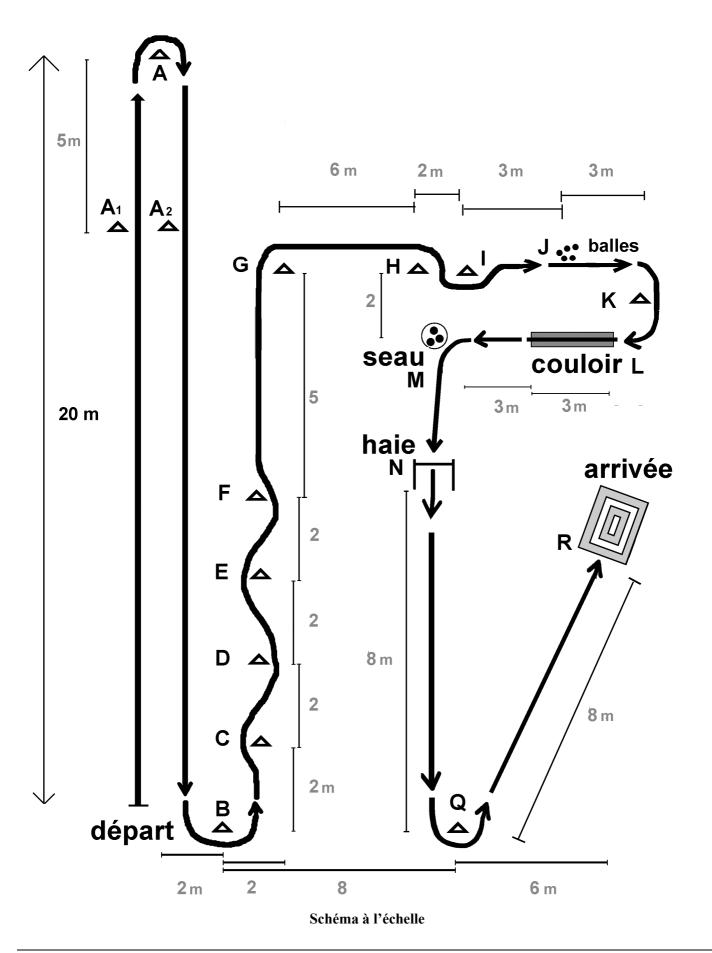
Toute autre erreur oblige à reprendre le parcours.

#### Matériel

11 plots ou marques au sol, 1 haie ou élastique, balles, matérialisation d'un couloir et d'une zone d'arrivée.

# Parcours d'évaluation vélo

## Longueur 100 m



### **Commentaires**

- 1. Ligne droite de 20 m, en A1 (15 m), faire tomber le plot du pied gauche, puis tourner autour du plot A.
- 2. En A2, faire tomber le plot du pied droit. Ligne droite retour de 20 m, puis tourner autour du plot B.
- 3. Slalom entre les plots Ĉ, D, E et F, alignés et espacés de 2 m.
- 4. Contourner les plots G, H et I.
- 5. Prendre une balle au point J (sur une table). Distances IJ=3m, JK=3m. Tourner autour du plot K.
- 6. Passer dans le couloir L (longueur 3m, largeur 30 cm), et déposer la balle dans le seau M (distance KM=6m).
- 7. Passer sous la haie N (largeur 1m, hauteur 1,20m).
- 8. Tourner autour du plot Q.
- 9. Ligne droite d'arrivée en s'arrêtant dans la zone délimitée (carré de 3m de côté) : La roue avant doit être arrêtée dans la zone d'arrivée. Le chronomètre s'arrête dès qu'un pied touche le sol (à l'arrêt) dans la zone d'arrivée.

Distance Q-arrivée=8m.

#### **Pénalités**

Plot A1 ou A2 manqué : 2s chacun

Sortie du couloir L : 2s Seau M manqué : 2s Haie touchée : 2s

Sortie de la zone d'arrivée : 5s (roue ou pied)

Toute autre erreur oblige à reprendre le parcours.

#### Matériel

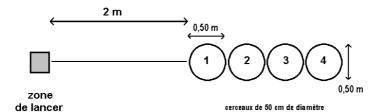
13 plots ou marques au sol, 1 haie ou élastique, balles, matérialisation d'un couloir et d'une zone d'arrivée.

## Lancer de précision

#### Déroulement du test

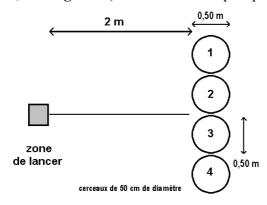
Le test comprend 15 lancers de balle de tennis, à la main, sur chacune des zones définies ci-dessous (4 (ou 3) zones différentes à atteindre successivement sur chaque cible). Chaque lancer réussi rapporte deux points.

### 1. Cible horizontale, en longueur (cerceaux ou marques placés sur le sol)



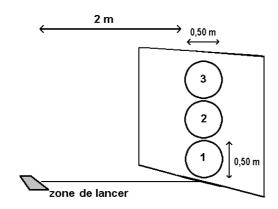
Vue plane de dessus

#### 2. Cible horizontale, en largueur (cerceaux ou marques placés sur le sol)



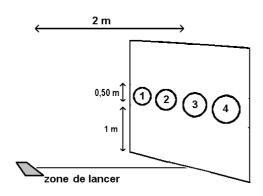
Vue plane de dessus

#### 3. Cible verticale, en hauteur



Vue en perspective de face

#### 4. Cible verticale, en largeur



Vue en perspective de face