

SAISON
2023 - 2024



U10/U12

Sommaire

I – Préambule

II – Principes Généraux

1 - Eveil Athlétique - U10

2 - Poussins U12

III – Organisation de la saison des EA – PO (U10 – U12)

1 - La saison des EA – PO (U10-U12)

2 - Calendrier EA – PO saison 2023-2024

3 - Règlement général des rencontres pour les EA-PO

A - Catégories

B - Equipe (constitution)

C - Résultat

4 – Règlement général du PASS ATHLE

A - Introduction

B - Principe d'organisation

IV – Détails des diverses rencontre

1 - Rencontre cycle d'automne

2 - Rencontre cycle d'hiver

3 - Rencontre cycle d'été

PREAMBULE

Le Comité d'athlétisme et la Commission Départementale des jeunes d'Indre et Loire ont le plaisir de vous présenter la première édition du livret section Ecole d'Athlé et Poussin.

Pour donner suite aux décisions des instances fédérales, concernant les jeunes catégories pour une pratique athlétique ludique et non miniaturisée, le Comité Départemental d'athlétisme de l'Indre et Loire par l'intermédiaire de sa CDJ a choisi de mettre en Place des formats de rencontres adaptées et non compétitifs.

En s'appuyant sur le projet fédéral « SAISON DES U12 » en coordination avec les clubs, la saison sera rythmée pas les Kid Athlé, Kid'Cross, Kid'Trail, Pouss'ATHlon et Tri'ATHlon auxquels s'ajouterons 2 jours pour la passation du PASS'ATHLE.

Ce document a pour mission non seulement de publier un calendrier de dates et de lieux pour la saison sportive à venir mais aussi de mentionner le contenu des rencontres. Cette programmation de contenus constitue la seule possibilité pour les entraîneurs des écoles d'athlétisme de définir les séances d'apprentissage destinées à préparer les situations de rencontre inscrites au calendrier et de ne pas risquer de confronter les enfants à des situations qu'ils découvriront le jour de la rencontre, et en conséquence de dissocier apprentissage et réinvestissement.

Je vous souhaite une bonne saison sportive,

Principes généraux

Éveils Athlétiques – U10 :

Caractéristiques :

Au niveau motricité, ils sont en pleine construction de leur habileté. Au niveau physique, il n'existe pas de différence sensible entre les garçons et les filles, les exercices pourront donc être réalisés communément.

Objectifs :

Développer la palette la plus large possible de leur habileté.

Moyens :

Découverte et apprentissage des principes fondamentaux de l'athlétisme, essentiellement sous forme de jeux. Travail de latéralisation et de placement du corps, dans l'espace et le temps.

Poussin(e)s – U12 :

Caractéristiques :

Au niveau motricité, leurs habiletés sont de manière générale bien développées, mais il existe un net manque de coordination motrice et d'adresse au niveau d'exercices spécifiques.

Objectifs :

Sensibilisation aux différentes disciplines de l'athlétisme dans l'objectif d'améliorer leur efficacité motrice. Apprentissage des règles de la compétition et des différentes épreuves.

Moyens :

Jeux qui se rapprochent un peu plus de l'esprit de compétition avec des courses, des sauts, des lancers et surtout des relais afin de solliciter l'esprit d'équipe.

Organisation de la Saison des EA-PO (U10-U12)

La saison des EA-PO (U10-U12)

La saison de nos jeunes est divisée en 3 cycles durant lesquels ils peuvent faire certaines épreuves.

Cycle d'automne – Cycle d'hiver – Cycle de printemps

Mois	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	
Vacances													
Cycles	Reprise	Cycle d'automne			Cycle d'hiver				Cycle de Printemps			Vacances	
Objectifs	Attirer Accueillir	Apprendre - Renforcer - Validez les progrès dans les rencontres								Evaluer			Préparer la rentrée
Pass'Athlé					Session 1				Session 2 + Cérémonie				
Rencontres EA	Accueil	Kid'Athlé Kid'Cross			Kid'Athlé Kid'Cross				Kid'Athlé				
Rencontres PO		Kid'Athlé Kid'Cross			Kid'Athlé Kid'Cross				Tri'Athlon				
Temps fort Club	Forums Athletics Day	Actions et opérations d'animation habituelles								Fête du Sport Journée Olympique			
Lieux	Stade Espaces Naturels		Stade - Gymnase Espaces Naturels		Gymnase - Stade - Espaces Naturels			Stade - Gymnase					

Les épreuves des éveils (U10)

Les éveils pratiquent le Kid'Athlé sur toute la saison et le Kid'Cross de Septembre à fin Avril.

Les épreuves des poussins (U12)

Les poussins peuvent faire du Kid'Athlé et du Kid'Cross jusqu'au mois d'Avril. De Janvier à Avril, ils peuvent faire du Pouss'Athlon et à partir de Mai du Triathlon.

Les poussins ne peuvent faire qu'un seul cross traditionnel dans l'année et cela lors des départementaux de cross.

Calendrier EA – PO saison 2023-2024

Cycle D'automne			
Epreuves	dates	Lieux	Types
Anim Athlé 1 EA+PO1	30/09/2023	Fondettes	Piste
Pouss - Athlon PO2			
KID Athlé 2 EA-PO	14/10/2023	Château Renault	Piste
Kid Cross 1 EA-PO	21/10/2023	Avoine	Cross
Kid athlé 3 EA-PO	11/11/2023	Ligueil	Salle
Kid Cross 2 EA-PO	19/11/2023	Amboise	Cross
Pass Athlé EA-PO	03/12/2023	Montlouis	Salle
Kid Cross 3 EA-PO			Cross
Kid Cross 4 EA-PO	10/12/2023	Château Renault	Cross
Cycle D'hiver			
Finale départementale Kid Cross EA traditionnel PO	14/01/2024	La Charpraie A Chambray les tours	Cross
Anim' athlé 4 EA	21/01/2024	Joué les tours	Salle
Triathlon 1 PO			
KID athlé 5 EA-PO	16/03/2024	Sainte Maure	Salle
KID Athlé 6 EA-PO	13/04/2024	Loches au cosec	Piste
Cycle d'été			
KID Athlé 7 EA-PO	01/05/2024	Ligueil	Piste
KID Athlé 8 EA	26/05/2024	Montlouis	Piste
Triathlon 2 PO			
KID Athlé 9 EA-PO	08/06/2024	Amboise	Piste
Finale Départementale KID Athlé 10 EA-PO	A déterminer	A déterminer	Piste
Pass Athlé EA – PO	22/06/2024	Avoine	Piste

Règlements généraux des rencontres pour les EA-PO

CATEGORIES :

- Eveil athlétique
- Poussin

HORAIRES :

- 14h00 : Ouverture des installations et inscription
- Composition des groupes
- 14h45 : Echauffement collectif
 - 15h00 : Début de la Compétition
 - 16h30 : Annonce des résultats - Remise des récompenses - Gouter

ÉQUIPES :

Pour les kid'Athlé :

Les enfants des catégories Eveil Athlétique et Poussin seront regroupés en équipe, par catégorie, de 5 à 8 athlètes. Chaque épreuve comptera 8 participations (pour une équipe de 5, à tour de rôle, 3 athlètes effectueront 2 participations). Les Baby Athlé ne sont pas autorisés à participer à ces rencontres.

En cas d'équipe incomplète, les organisateurs pourront compléter les équipes sur place en mélangeant les enfants de différents clubs.

Chaque club devra fournir 1 encadrant par équipe qui sera chargé du suivi de cette dernière.

Pour les Pouss'Athlon :

- Chaque enfant participe à 6 épreuves.
- Les épreuves sont proposées sous la forme d'ateliers. Elles n'ont pas d'ordre imposé mais il faut veiller à alterner les types d'effort et de motricité.
- Pour réaliser les épreuves, des groupes mixtes (sexes et clubs) de 6 à 12 enfants sont composés. Ces regroupements peuvent aussi constituer des équipes si en plus du classement individuel un classement collectif est envisagé.
- Munis d'une fiche individuelle, ces équipes se déplacent d'atelier en atelier en passant au secrétariat entre chaque épreuve.
- Les épreuves faciles à juger peuvent être encadrées par des parents ou des accompagnateurs formés. L'esprit des rencontres Kid'Athlé doit prévaloir, c'est-à-dire aider à la réussite et être bienveillant. Aucune performance ne peut donner 0.
- Avant l'annonce du classement, un relais non-côté et par équipes sera proposé en fonction du temps disponible.
- Toutes les épreuves donnent lieu à l'attribution de 1 à 6 points.
- Si une partie du corps ou le projectile touche la ligne de démarcation des zones à points, c'est le nombre de points de la zone inférieure qui est retenu.
- La performance finale résulte de la somme des 6 cotations.
- La rencontre donne lieu à un classement individuel différencié garçon et fille. En cas d'ex-æquo, possibilité de départager les 3 premières places au nombre de performances cotées à 6 points, puis à 5 points...

- En parallèle, un classement par équipe est proposé de l'addition des 4 meilleurs totaux

Pour les kids cross :

1 club = 1 équipe, nombre de points divisés par le nombre d'athlètes

4 enfants minimum pour former une équipe, dans le cas contraire, les organisateurs pourront compléter les équipes sur place en mélangeant les enfants de différents clubs.

Chaque club devra fournir 2 encadrants par équipe qui seront chargés du suivi de cette dernière.

RESULTATS :

- Cumul du nombre de points réalisés sur chaque épreuve
- Tous les résultats par équipe devront être enregistrés sur le SI-FFA

Règlements généraux du PASS ATHLE

INTRODUCTION

L'athlétisme est un sport de mesure du temps et de l'espace. L'athlète peut, au cours de son parcours sportif, mesurer ses performances et donc ses progrès grâce aux multiples données que lui fournissent les compétitions, les tests, les entraînements.

Pour l'athlétisme éducatif, cette mesure de l'évolution du parcours du jeune athlète doit être appréciée en termes de progrès moteurs. Dans cette perspective, la FFA a mis en place l'outil Pass'Athlé qui a pour objectifs d'évaluer, de valider et d'attester les progrès moteurs des jeunes athlètes.

PRINCIPES D'ORGANISATION

- Règles de passation

Les enfants présentent le Pass'Athlé qui correspond à leur niveau d'âge.

Le Pass'Athlé est composé de 5 niveaux subdivisés en : • Pass'Eveil (3 niveaux) : Témoins vert (7 ans), rouge (8 ans) et bronze (9 ans), • Pass'Pouss (2 niveaux) : Témoins argent (10 ans) et or (11 ans).

Chaque niveau est composé de 6 situations d'évaluation.

Les enfants découvrent les situations d'évaluation le jour de la passation. En école d'athlétisme, ils ont travaillé les objectifs moteurs poursuivis au travers de situations d'apprentissage différentes.

Pour les 3 niveaux Pass'Eveil (Témoins vert, rouge et bronze) et le niveau Pass'Pouss 1ère année (Témoin d'argent), la passation se déroule en 2 sessions :

1ère SESSION EN DECEMBRE		
NIVEAU	Pass' EVEIL	Pass'Pouss 1ere année
Situation d'évaluation	Courir vite	Courir vite
	Transmettre une force	Lancer en translation
	Bondir et rebondir	Sauter Haut

2ère SESSION EN JUIN		
NIVEAU	Pass' EVEIL	Pass'Pouss 1ere année
Situation d'évaluation	Me déplacer	Lancer en rotation
	Equilibrer et Gainer	Sauter avec un engin
	Cordonner et rebondir	Bondir et Rebondir

Pour le niveau Pass'Pouss 2ème année (Témoin d'or), les 6 situations peuvent être organisées :

- En une seule fois lors de la session de janvier. Cette modalité permet de consacrer la seconde partie de la saison à la préparation de la catégorie supérieure.
- En 2 sessions à l'instar des autres catégories, à des fins de convivialité (rassemblement de toutes les catégories notamment en fin de saison) ou pour des raisons d'effectifs faibles.

3 essais possibles pour réussir la situation d'évaluation. Pour la passation de ces 3 essais :

- L'acquisition est validée dès la première réussite.
 - Néanmoins, tous les enfants passent 3 fois même s'ils ont réussi.
 - Les essais se font de façon différée : si l'enfant échoue, il repassera à la suite des autres.
- 5 situations d'évaluation sur 6 doivent être réussies pour que le niveau soit validé.

Possibilité de délivrer le niveau inférieur à un enfant qui n'a pas validé son niveau d'âge.

Rattrapage : les enfants qui ont échoué ou ceux absents à une ou aux 2 sessions collectives pourront bénéficier d'un rattrapage en fin de saison. Les enfants qui ont échoué lors d'une précédente session conserveront le bénéfice des épreuves réussies et pourront repasser uniquement les épreuves auxquelles ils auront échoué y compris sous la forme d'un contrôle continu.

Les résultats doivent être enregistrés sur SIFFA : <https://si-ffa.fr/PassAthle> par « l'entraîneur Pass'Athlé » reconnu comme tel par l'administrateur du club.

- Déroulement sur une après midi

Accueil des enfants :

- Confirmation des présents.
- Répartition des enfants par groupes d'âges. **Les groupes ne doivent pas excéder 15 enfants.**

Information collective sur le déroulement de la manifestation :

- Aux enfants pour leur expliquer le déroulement et l'organisation,
- Aux accompagnateurs et aux parents pour leur expliquer les principes du Pass'Athlé.

Échauffement par groupes d'âge.

Répartition des enfants sur les situations d'évaluation ou de jeux.

Durée maximum de la session : 2 H

Samedi 30 septembre 2023 à Fondettes (piste)

Kid'Athlé 1 (EA / PO 1)

Epreuves

Défi cours avec Haies Hautes Varies

Par-dessus les Nuages (#2)

Pousse-pousse grenouille (#14)

Pas de Géants (#38)

Relais

POUSS-ATHLON 1 (PO2)

Epreuves

50 M

Lancer de Medecine Ball (#10)

Triple-Bond (#15)



ALERTE SPORTIVE DE FONDETTES Section Athlétisme



Le samedi 30 septembre 2023
Stade du Moulin à Vent - Fondettes

Inscriptions Ecoles d'athé (Eveil et poussins) : 14h à 14h30

Début des épreuves : 15 heures

Epreuves :

Eveil et Poussin-e-s 1 (années 2014 à 2016) :

Anim Athlé Découverte Défi Course avec Haies Hautes Variées ; Par-dessus les nuages ; Pousse pousse grenouille ; Pas de géants ; Relais.

Pouss-Athlon pour les Poussins, Poussines 2^{ème} année. (année 2013):

50 M - Lancer de Medecine Ball – Triple-Bond

Les horaires sont donnés à titre indicatif. L'ordre des épreuves peut être modifié selon l'évolution des groupes. Lancer de med ball et Triple Bond: 3 essais consécutifs , mesure du meilleur.

La compétition portes ouvertes est accessible aux non licenciés

Remise des récompenses : vers 17h30, Suivi d'un pot de l'amitié.

Correspondants : athletisme@asfondettes.fr , www.asfondettesathletisme.com
Laurent MARIN : 06 85 30 16 90



Niveau
EA

Nom du jeu
#2 Par-dessus les nuages

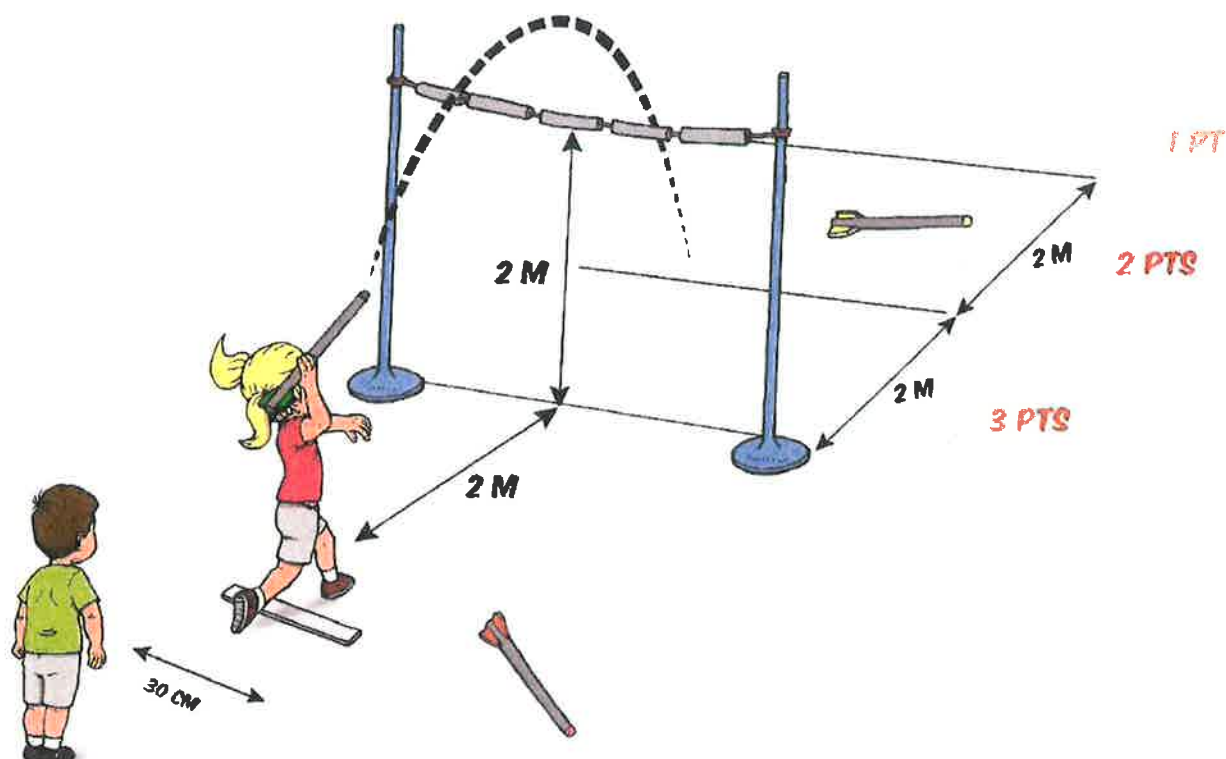
Répertoire moteur athlétique
Projeter

Educateur

Objectif : jouer avec les angles d'envol dans un lancer de face en fouetté pieds décalés.

Situation

Matériel : 3 fusées en mousse, 1 latte, 2 poteaux, 1 élastique avec des manchons, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.



Descriptif : l'enfant pieds décalés par rapport à la latte (pied gauche devant la latte pour un droitier) lance la fusée par-dessus l'élastique à bras cassé pour marquer le plus de points possible.

Enfant

Consignes :

- je lance la fusée en mousse en conservant mes pieds de chaque côté de la latte ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- mon projectile doit passer au-dessus de l'élastique.

Performance : le nombre de points de la zone atteinte par le projectile.



Niveau
EA

Nom du jeu
#14 Grenouille-pousse

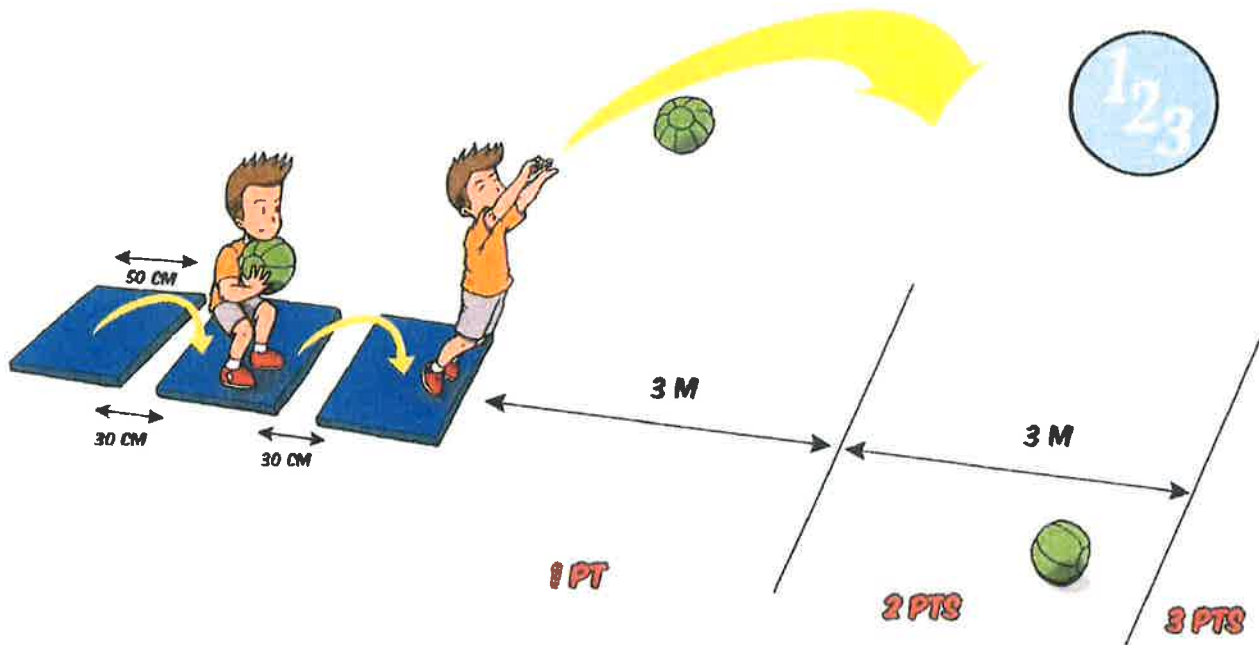
Répertoire moteur athlétique
Projeter

Éducateur

Objectif : déclencher un lancer de face à partir d'un mouvement de compression/extension.

Situation

Matériel : 3 medecine-balls de 1 kg, 3 tapis de 1 x 0,50 m, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.



Descriptif : sur le 1^{er} tapis l'enfant en position semi-fléchie saisit le medecine-ball à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine et les coudes sont relevés). Il enchaîne 2 rebonds en conservant la position semi-fléchie et lance à la réception du 2^e rebond. Il peut se réceptionner au-delà de ce dernier tapis.

Enfant

Consignes :

- je conserve la position semi-fléchie lors des 2 rebonds ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- j'éjecte le medecine-ball en respectant le rythme « grenouille » (= dernier rebond) « pousse » (= éjection simultanée du medecine-ball).

Performance : le nombre de points de la zone atteinte par le projectile.



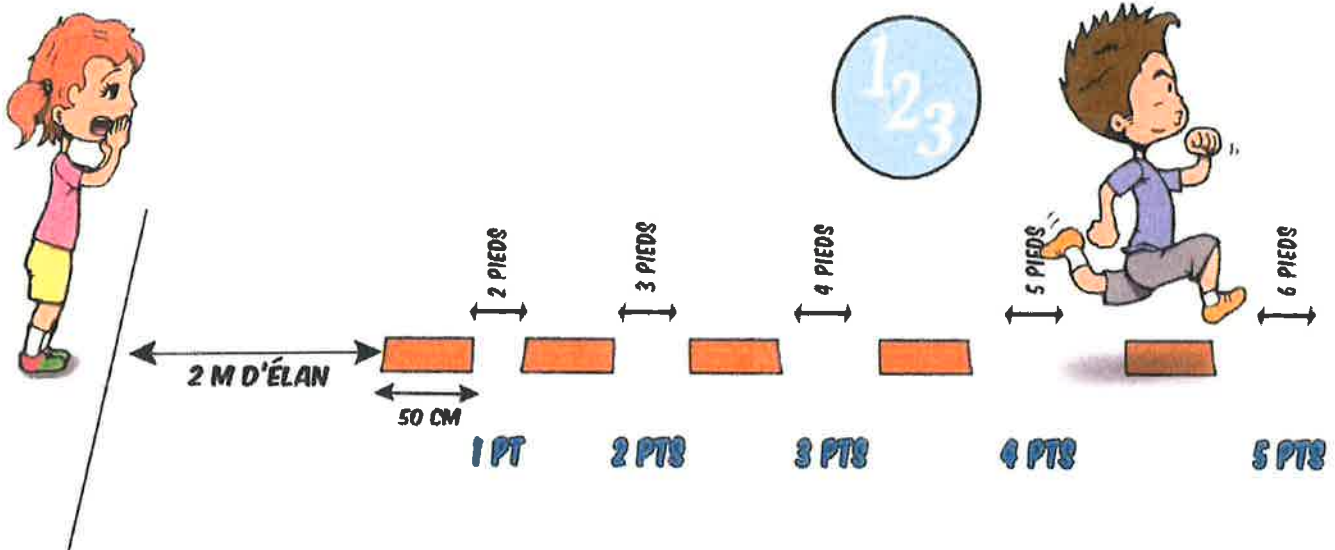
Niveau EA	Nom du jeu #38 Pas de géant	Répertoire moteur athlétique Se projeter
--------------	--------------------------------	---

Éducateur

Objectif : dérouler le pied pour aller de plus en plus loin.

Situation

Matériel : 8 bandes souples ou plus de 50 cm de long ou des tracés à la craie.



Descriptif : l'enfant se place en position pieds joints derrière la ligne de départ. Il essaie d'aller le plus loin possible en ne posant qu'un seul appui entre 2 bandes consécutives. Dès que l'enfant pose deux appuis dans une zone, l'exercice est terminé.

Enfant

Consignes :

- j'essaie d'aller le plus loin possible sans poser le pied sur les bandes souples.

Critère de réalisation :

- je dois poser un seul appui dans la zone délimitée par 2 bandes consécutives.

Performance : la zone inter-bandes que j'atteins.



Niveau
PO

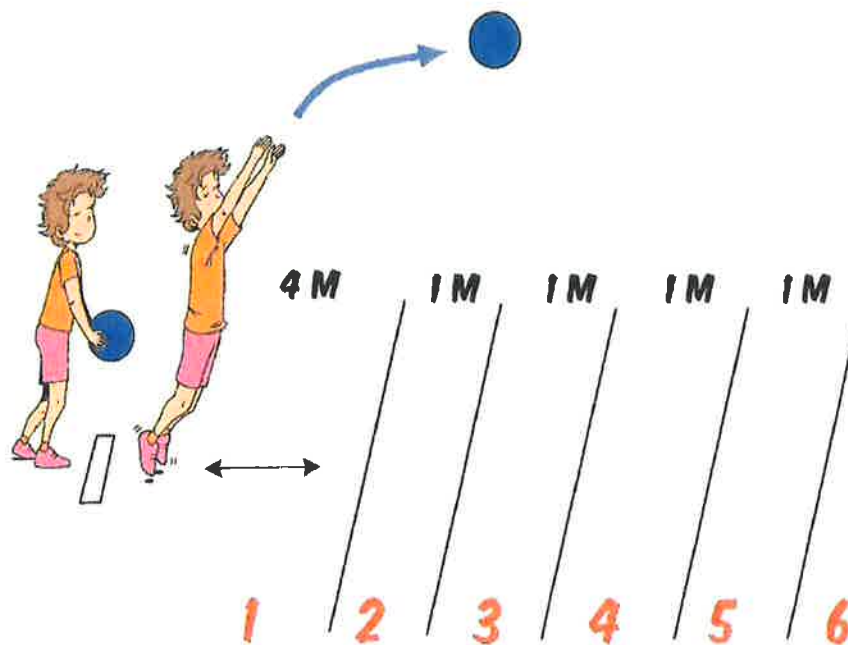
Épreuve
#10 Lancer de medecine-ball en avant

Éducateur

But : L'enfant projette le medecine-ball en avant le plus loin possible.

Situation

Matériel : medecine-ball 2 kg pour les garçons et 1,5 kg pour les filles, 1 latte souple, rubalise ou nécessaire pour le tracé des zones.



Descriptif : Placé derrière une ligne tracée ou une latte souple, l'enfant tient le medecine-ball à 2 mains bras tendus devant lui. De cette position, il éjecte le medecine-ball en avant de soi à 2 mains. Lors de cette projection, le lanceur doit accompagner le medecine-ball en franchissant la ligne.

Mesure de performance

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 4 m	4 m - 5 m	5 m - 6 m	6 m - 7 m	7 m - 8 m	> 8 m



Niveau
PO

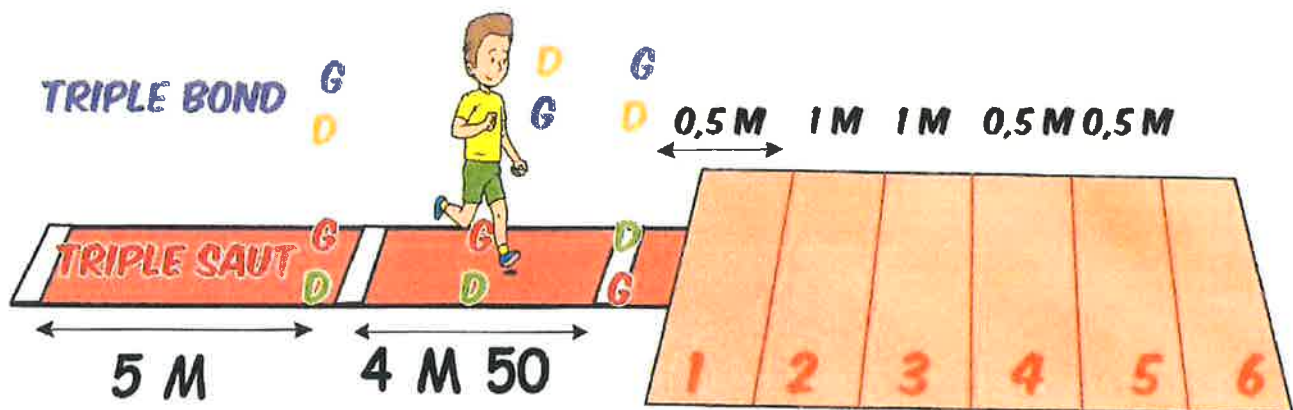
Épreuve
#15 Triple bond – Triple saut

Éducateur

But : L'enfant doit réaliser la plus longue distance possible à la suite d'un élan finalisé par l'enchaînement de bonds et de rebonds.

Situation

Matériel : 2 lattes souples, rubalise ou nécessaire pour le tracé des zones, fosse à sable ou tapis de réception d'épaisseur 20 cm.



Descriptif : L'enfant peut choisir de finaliser son élan par un enchaînement rebondi sous la forme d'un triple saut – enchaînement d'un cloche-pied et d'une foulée bondissante – G/G/D ou D/D/G) ou d'un triple bond (enchaînement de 3 impulsions par changement de pied – G/D/G ou D/G/D). A la suite d'un élan limité à 5 m, l'enfant doit impulser en avant d'une ligne repère tracée ou matérialisée par une latte souple située à 4 m 50 de la zone de réception. Sur les 6 essais autorisés, il peut, s'il le souhaite, choisir de modifier sa modalité d'enchaînement de bonds et de rebonds. Si une partie ou le pied entier se pose sur la latte ou au-delà, l'essai n'est pas mesuré. Sur une réception dans le sable, c'est l'empreinte la plus proche de la zone d'impulsion qui est prise en compte. Sur un tapis, c'est l'emplacement des pieds à la réception qui indique la zone atteinte.

Mesure de performance

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Longueur	< 5 m	5 m - 6 m	6 m - 7 m	7 m - 7 m 50	7 m 50 – 8 m	> 8 m

**Samedi 14 Octobre 2023 à Château Renault
(piste)**

Kid'Athlé 2 (EA / PO)

Epreuves

Elastique (#3 - Catapulte aidée)

La course du géant (#43)

Par-dessus des nuages (#2)

Chasse Plot (#19)

Le Grand huit (#62)

Le serpent (#10 le slalom)



Niveau
EA

Nom du jeu
#3 Catapulte aidée

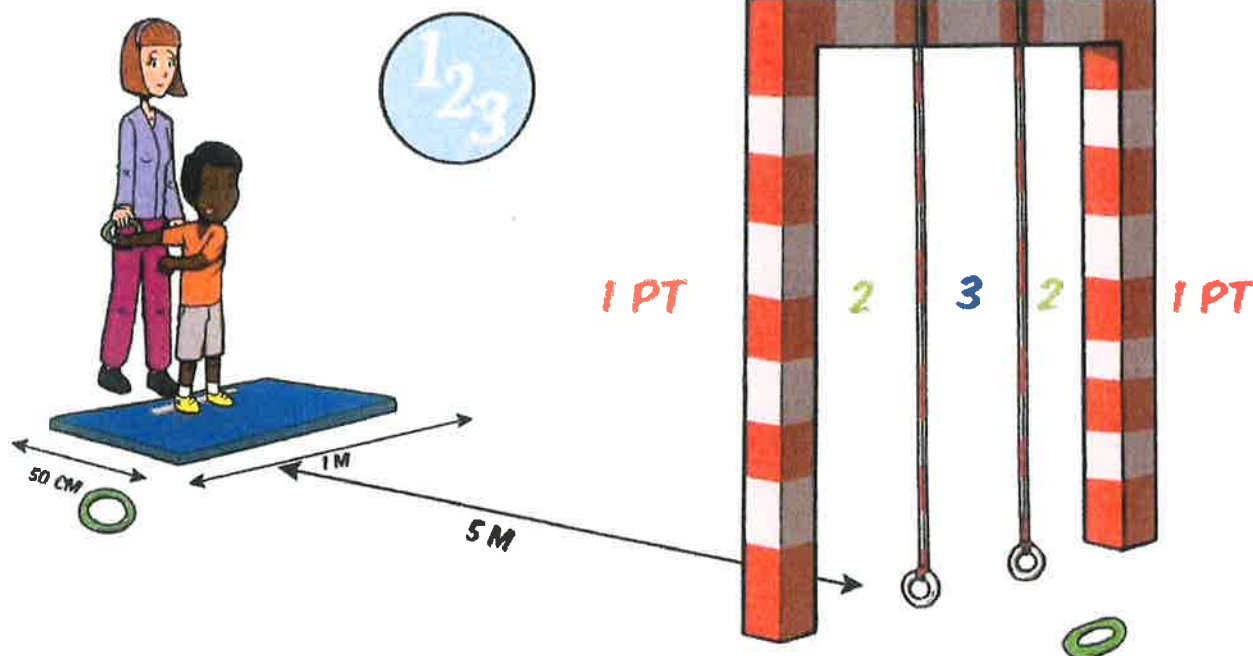
Répertoire moteur athlétique
Projeter

Educateur

Objectif : ressentir l'étirement-renvoi du fouetté par une fixation du bas du corps.

Situation

Matériel : 3 cerceaux de diamètre 35 cm, une latte, un dispositif permettant de suspendre des bandes de rubalise afin de délimiter 3 zones verticales, un tapis de 1 x 0,50 m.



Descriptif : l'enfant de face par rapport à la direction du lancer pose ses talons sur une latte tout en tenant un cerceau bras tendu à l'horizontal et en arrière. L'aide dans le dos du lanceur retient horizontalement le cerceau en arrière. L'enfant exerce une légère tension comme s'il voulait lancer le cerceau. Lorsque l'aide ressent cette tension, il donne un signal sonore et lâche le cerceau. Le bras est catapulté vers l'avant, l'enfant doit ouvrir sa main au bon moment pour marquer le plus de points possible.

Enfant

Consignes :

- je me fais surprendre par la catapulte de mon bras ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- A la fin du lancer, mes talons sont en appui sur la latte (je peux décoller mes talons lors du lancer).

Performance : le nombre de points de la zone atteinte par le projectile.

KID ATHLE 1 - PO

La course du géant



KID'ATHLE - POUSSIN



Niveau
PO

Nom du jeu
#43 La course du géant

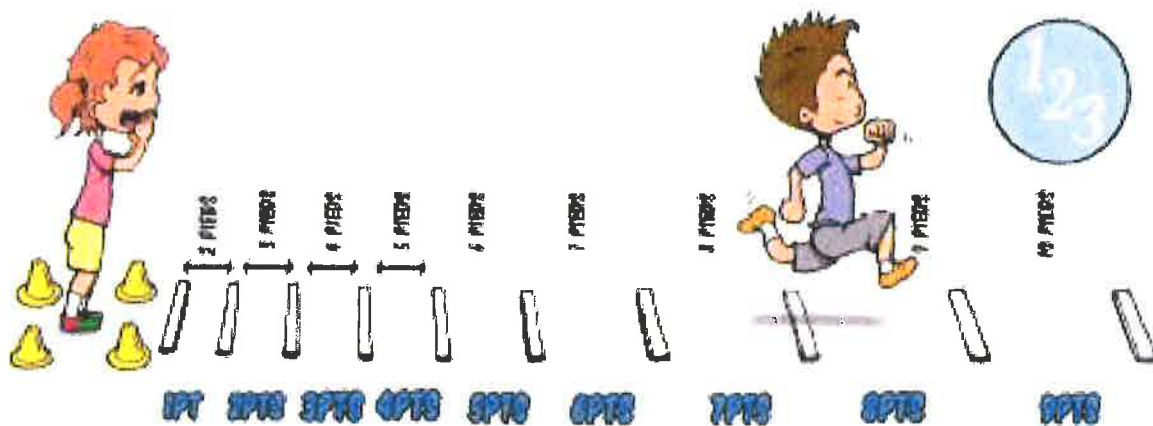
Compétence motrice privilégiée
Se projeter

Educateur

Objectif : impulser en foulées bondissantes

Situation

Matériel : bandes souples ou tracés à la craie.



Descriptif : l'enfant commence le parcours par une course au cours de laquelle il ne pose qu'un seul appui dans les espaces inter-lattes puis allonge sa foulée au fur et à mesure de l'écartement des lattes. Dès qu'il pose un 2^{ème} appui dans une zone ou empiète sur une délimitation, l'observateur lui indique le nombre de points réalisés.

Enfant

Consignes :

- je commence par courir en ne posant qu'un seul appui dans les zones puis au fur et à mesure j'allonge ma foulée.

Critère de réalisation :

- j'adapte ma foulée pour ne poser qu'un seul appui entre les lattes.

Performance : nombre de points de la zone la plus éloignée atteinte en un seul appui



Niveau
EA

Nom du jeu
#2 Par-dessus les nuages

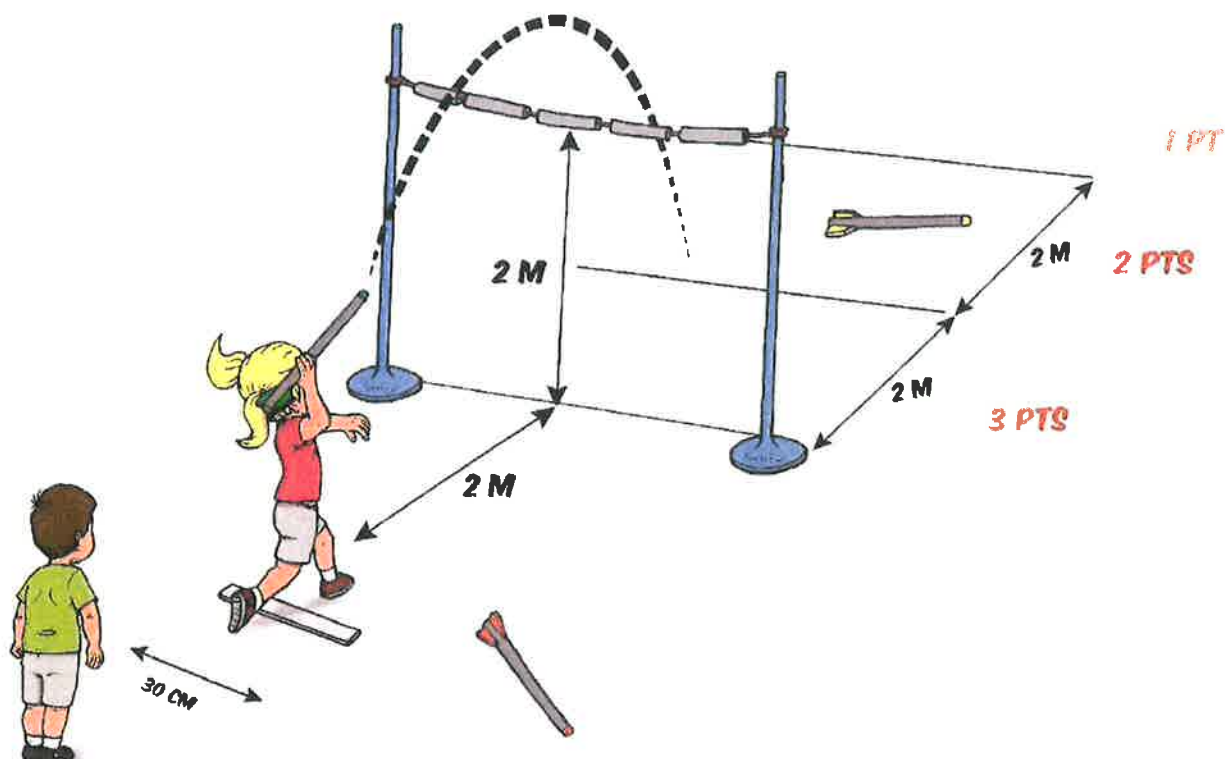
Répertoire moteur athlétique
Projeter

Educateur

Objectif : jouer avec les angles d'envol dans un lancer de face en fouetté pieds décalés.

Situation

Matériel : 3 fusées en mousse, 1 latte, 2 poteaux, 1 élastique avec des manchons, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.



Descriptif : l'enfant pieds décalés par rapport à la latte (pied gauche devant la latte pour un droitier) lance la fusée par-dessus l'élastique à bras cassé pour marquer le plus de points possible.

Enfant

Consignes :

- je lance la fusée en mousse en conservant mes pieds de chaque côté de la latte ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- mon projectile doit passer au-dessus de l'élastique.

Performance : le nombre de points de la zone atteinte par le projectile.



Niveau
EA

Nom du jeu
#19 Chasse plot

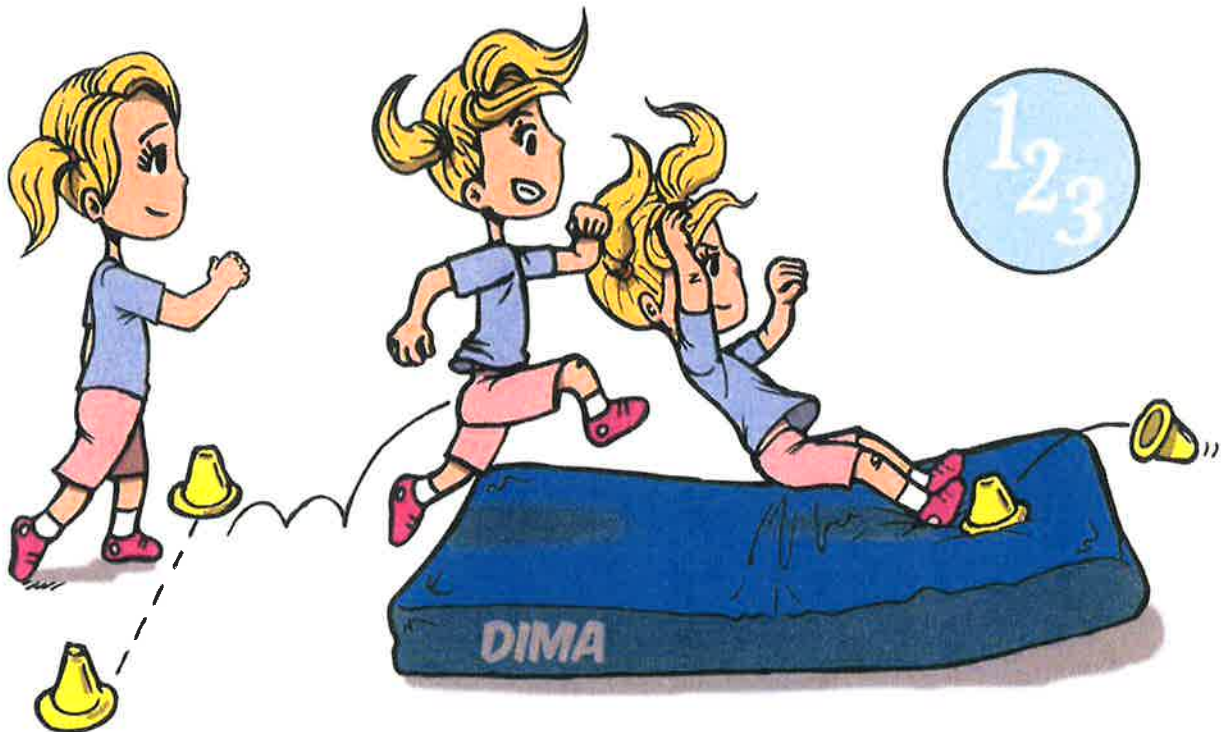
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Éducateur

Objectif : s'équilibrer durant le vol pour percuter l'aire de réception.

Situation

Matériel : un tapis de réception d'épaisseur 40 cm, un plot.



Descriptif : après un élan couru de 3 à 4 m, l'enfant prend une impulsion à 1 pied et cherche à chasser le plot avec ses talons. Le plot est à environ 2 mètres du bord du tapis.

Enfant

Consigne :

- j'impulse à un pied.

Critère de réalisation :

- mes pieds touchent le plot avant que le reste de mon corps touche le tapis.

Performance :

- 1 point si je touche le tapis sans toucher le plot ;
- 2 points si je renverse le plot ;
- 3 points si j'éjecte le plot du tapis.



Niveau
PO

Nom du jeu
#62 Le grand huit

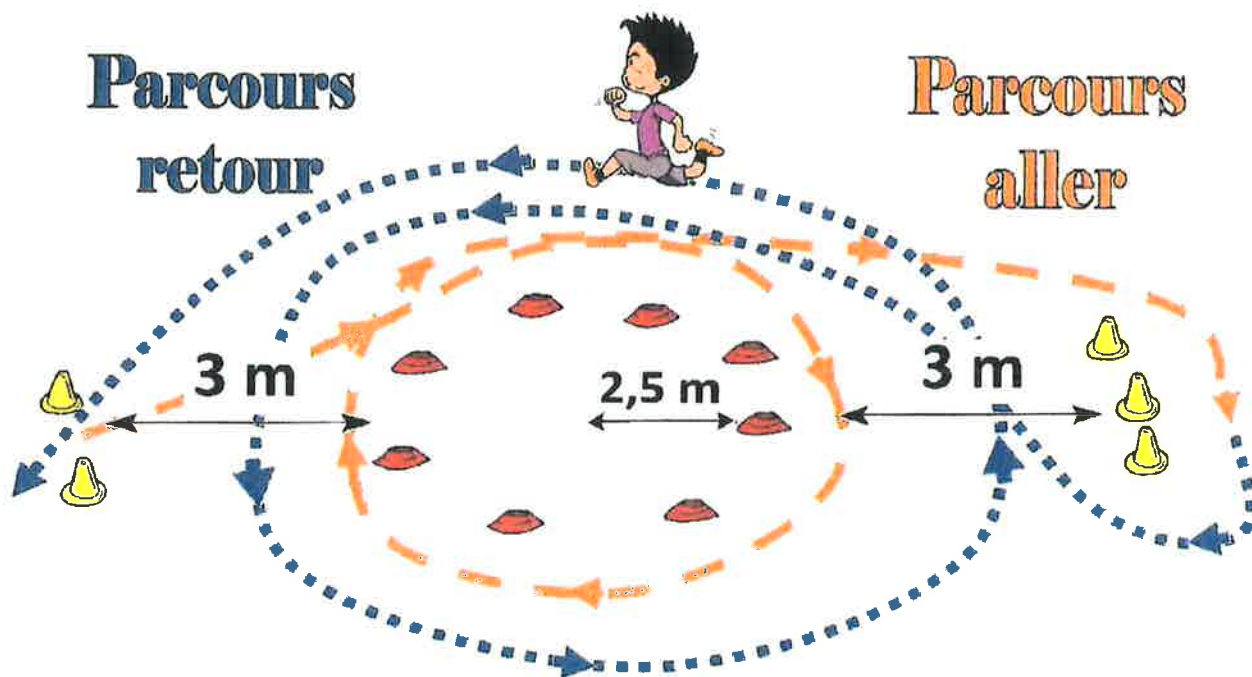
Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

Éducateur

Objectif : incliner son corps pour courir vite.

Situation

Matériel : des coupelles, des plots, un témoin.



Descriptif : l'enfant fait le tour du cercle par la gauche (sens des aiguilles d'une montre) et poursuit sa course pour virer au niveau des plots. A la suite de ce virage, il revient dans le cercle par la droite (sens contraire des aiguilles d'une montre), pour transmettre le témoin au coureur suivant et ainsi de suite.

Enfant

Consigne :

- je ne pars qu'à la transmission du témoin.

Critère de réalisation :

- je vais le plus vite possible dans les courbes.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.



Niveau
EA

Nom du jeu
#10 Le slalom

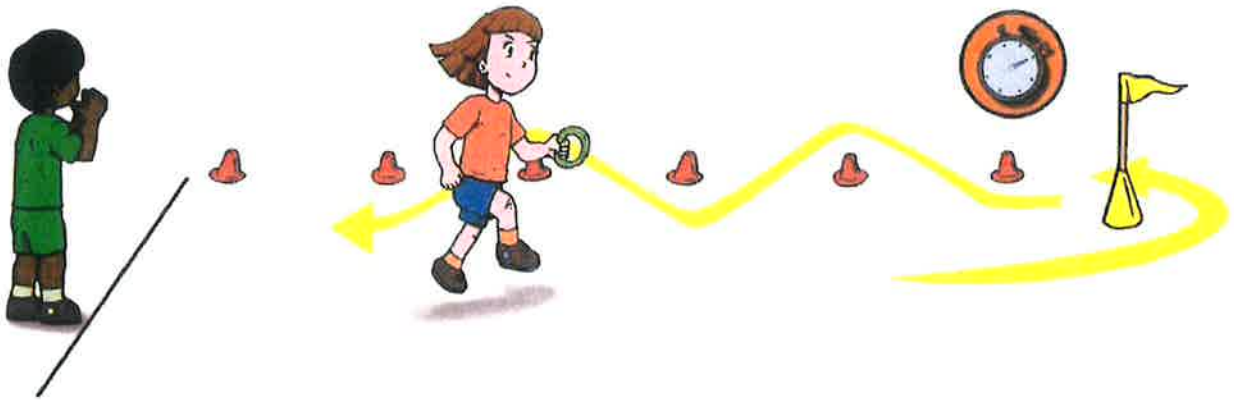
Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

Educateur

Objectif : marcher vite.

Situation

Matériel : un anneau, 6 plots, un jalon.



Descriptif : l'enfant effectue l'aller en courant, contourne le jalon, slalome en marchant au retour, transmet l'anneau au suivant et ainsi de suite.

Enfant

Consigne :

- je ne pars qu'à la transmission de l'anneau.

Critère de réalisation :

- je ne cours pas lors de la marche rapide.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.

Samedi 21 Octobre 2023 à Avoine

Kid Cross 1 (EA-U10 /PO-U12)

Epreuves

Course de durée 6 à 8'

Course de Côte 4'

Courir vite avec ou sans obstacles (#24—relais haie)

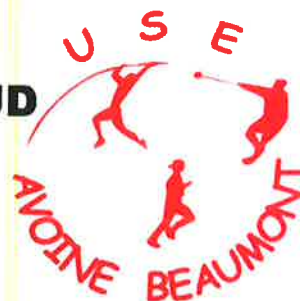
Le slalom Géant (#23)

Le double huit (#49)

Biathlon



Stade d'athlétisme Daniel JARDINAUD
Rue Georges Joubert
37420 Avoine



La section Athlétisme vous invite à participer à une rencontre Amin Cross ouverte aux EA et Po Samedi 21 Octobre 2023

- **Ouverte des installations à 13h00**
- **Début de la rencontre à 14h00**
- **Remise des récompenses 16h30**
- **Rencontre par équipe de 8 à 10 jeunes (mixtes garçons et filles), soit par catégories soit mixte Ea et Po**

- **Programme**
 - o **Course de durée 6 ou 8'**
 - o **Course de cote 4'**
 - o **Courir vite avec ou sans obstacles**
 - o **Le slalom Géant**
 - o **Le double huit**
 - o **Biathlon**

Buvette



USEAB Section Athlétisme
Francis FRADET 3, rue du Docteur Verneau 37140 La Chapelle sur Loire 06 43 04 81 43
useab.athletisme37@laposte.net – <http://use-avoine-beaumont.athle.com>



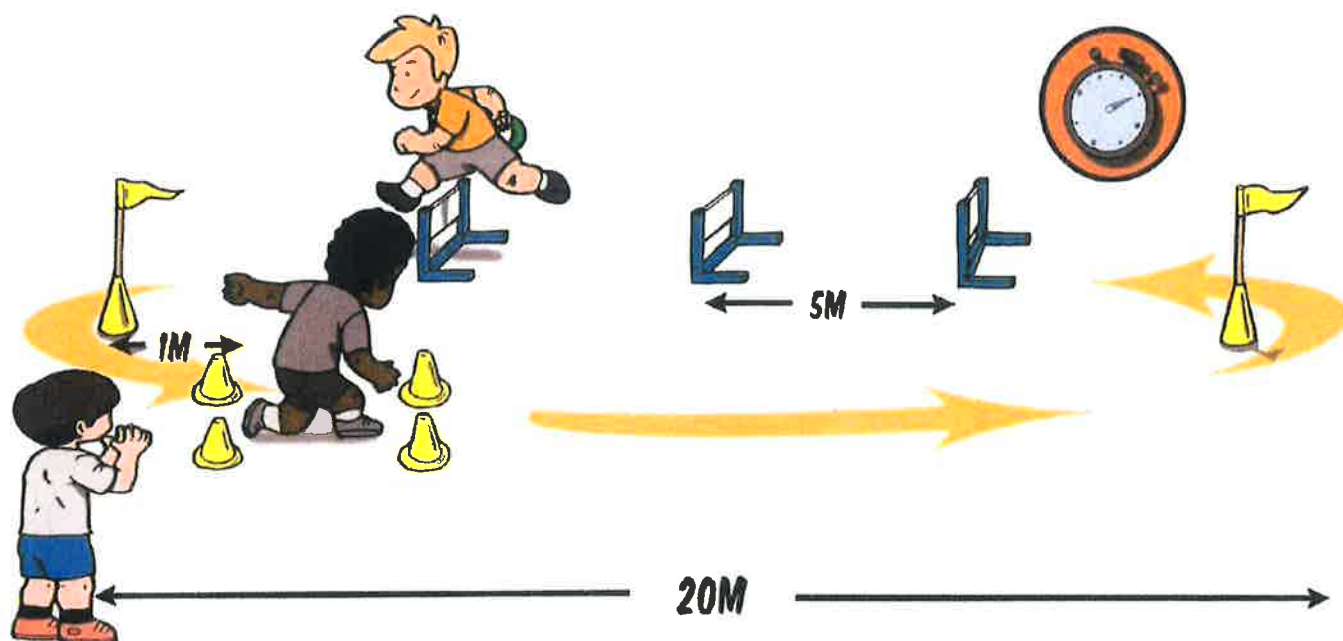
Niveau EA	Nom du jeu #24 Relais haies transmission arrêtée	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
--------------	---	---

Éducateur

Objectif : courir vite avec et sans obstacles.

Situation

Matériel : mini haies (hauteur à mi tibia des enfants), 2 jalons, 4 plots, un témoin.



Descriptif : le premier enfant sprinte sur le plat, contourne le jalon, franchit les haies, contourne l'autre jalon, transmet l'anneau au suivant et ainsi de suite.

Enfant

Consigne :

- Je ne pars qu'à la transmission de l'anneau.

Critère de réalisation :

- je vais le plus vite possible en franchissant les obstacles avec la même jambe.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.



Niveau
EA

Nom du jeu
#23 Le slalom géant

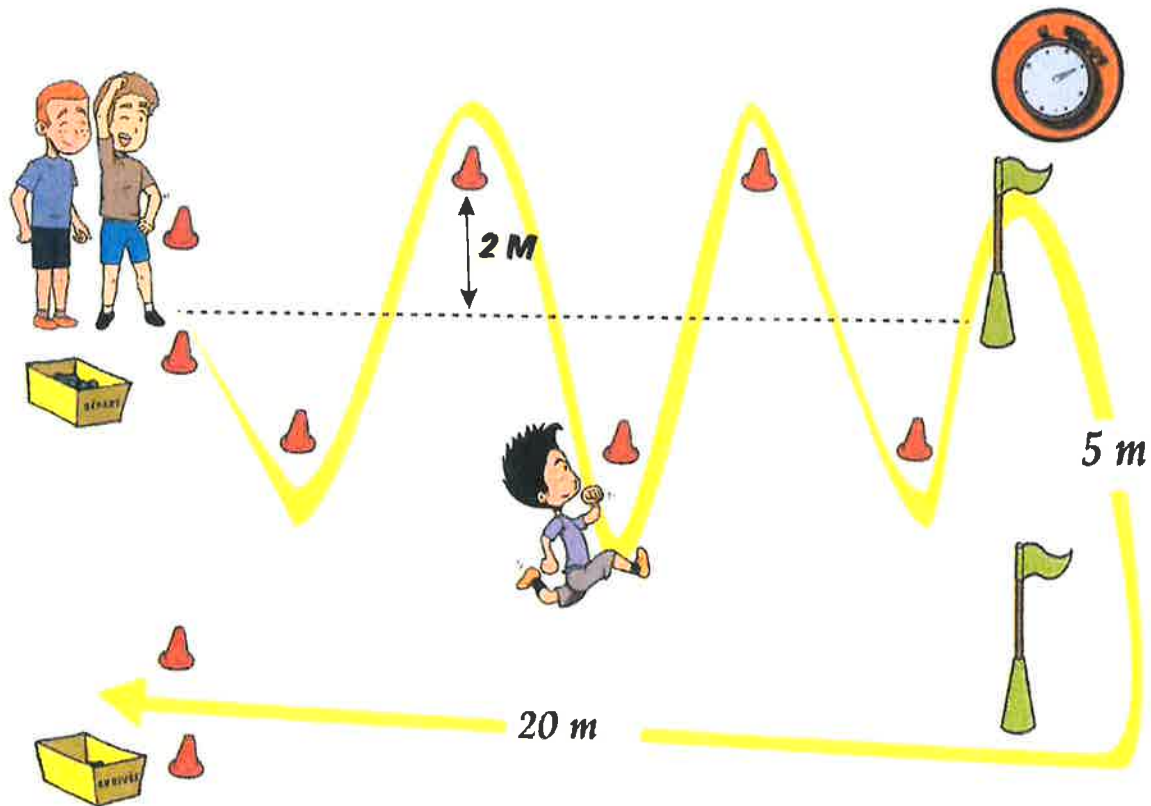
Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

Éducateur

Objectif : incliner son corps pour courir vite.

Situation

Matériel : 9 plots, 2 jalons.



Descriptif : l'enfant effectue le slalom en courant et transfère un bouchon à chaque parcours réalisé. Le suivant ne part que lorsque le coureur précédent passe au niveau du jalon.

Enfant

Consigne :

- Je ne pars que lorsque mon camarade passe au niveau du jalon.

Critère de réalisation :

- je négocie les virages du slalom le plus vite possible.

Performance : le nombre de bouchons transférés.



Niveau
PO

Nom du jeu
#49 Le double 8

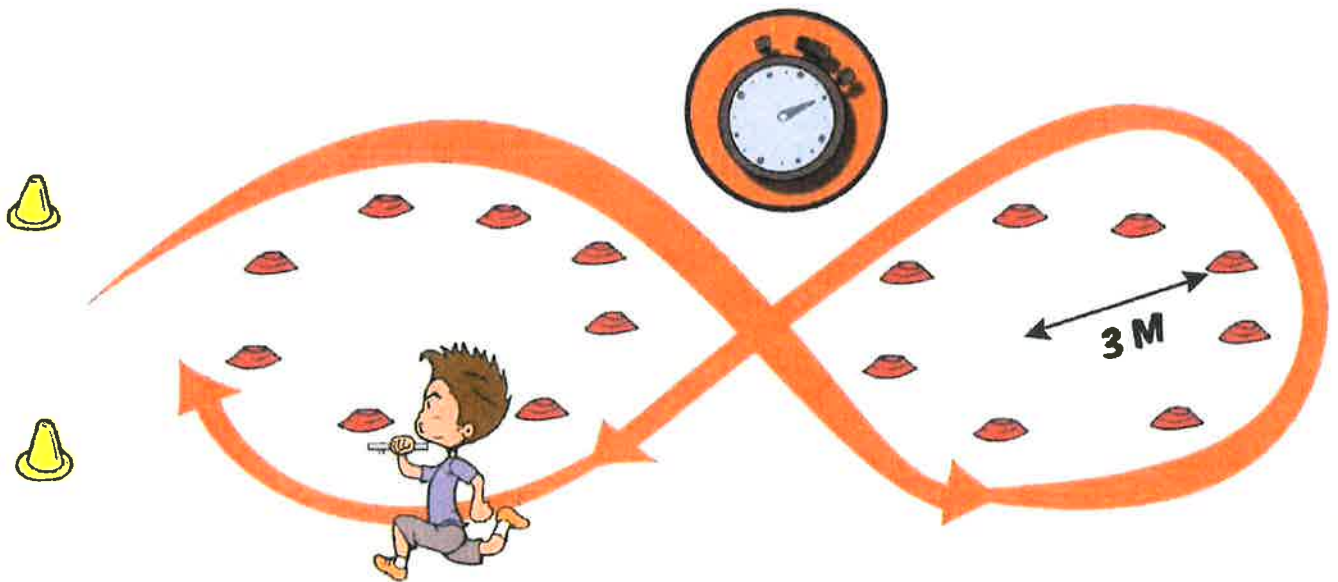
Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

Educateur

Objectif : incliner son corps pour courir vite.

Situation

Matériel : des coupelles, un témoin.



Descriptif : l'enfant entame son parcours par la gauche du premier cercle (sens des aiguilles d'une montre) et réalise un 8. Il transmet le témoin au suivant.

Enfant

Consigne :

- je ne pars qu'à la transmission du témoin.

Critère de réalisation :

- je vais le plus vite possible dans les courbes.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.

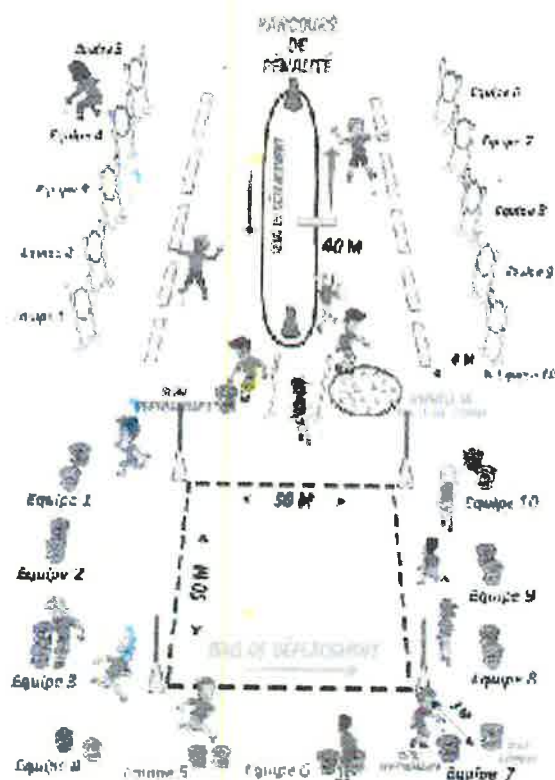


KID'CROSS

Non du jeu
Et Athlon

Educateur

Objectif : produire un effort continu sur une durée imposée dans un environnement naturel.



Caractéristiques du parcours

Le parcours est un circuit d'environ 200 m. Sur le côté du circuit, autant de pas de tir que d'équipes ainsi qu'une boucle de pénalité de 40 mètres.

Nombre d'enfants par équipe

De 8 à 10 enfants par équipe.

Organisation

Les bases équipes sont réparties tout autour du circuit (tous les 20 mètres par exemple). Les enfants courent dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. A chaque tour réalisé et au niveau de leur base, les enfants déposent un bouchon dans le seau réserve et en prennent un autre dans le seau performance. Les enfants peuvent marquer des points bonus en se rendant à leur propre pas de tir quand ils le souhaitent (autant de pas de tir que d'équipes). Ils doivent passer au moins une fois sur leur pas de tir.

Samedi 11 Novembre à Ligueil (Salle)

Kid'Athlé 3 (EA-U10 / PO-U12)

Epreuves

- Le cercle au soleil
- Haut les mains Assis
- Perche Banc (#31)
- La croix (#33)
- Le triangle (#48)
- 30 M (si suffisamment de temps)



ANIM'ATHLE

SAMEDI 11 NOVEMBRE 2023

**Gymnase de Ligueil – Route de Descartes
(Entrée parking face au garage Citroën)**

Début des inscriptions : 14h00 - Début des épreuves à 15h00

Atelier 1 : Le cercle du soleil

Atelier 2 : Haut les mains assis !

Atelier 3 : Perche banc

Atelier 4 : La croix

Atelier 5 : Le triangle

(Atelier 6 : 30 m si suffisamment de temps et de bénévoles)



Pour tous renseignements, contactez :

Morgan DOUAISI : 06 81 17 68 55

ligueil.athletisme@gmail.com



KID ATHLE 3 Cercle du soleil

SITUATION

MATERIEL :

3 fusées en mousse, tapis de dimensions 1 m x 50 cm, une cible matérialisée et le matériel nécessaire pour la tracer (2 cercles de 25 cm et de 50 cm de rayon), des bouchons.

DESCRIPTIF :

l'enfant assis sur les talons, se redresse sur les genoux pour lancer.
Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

ENFANT

BUT :

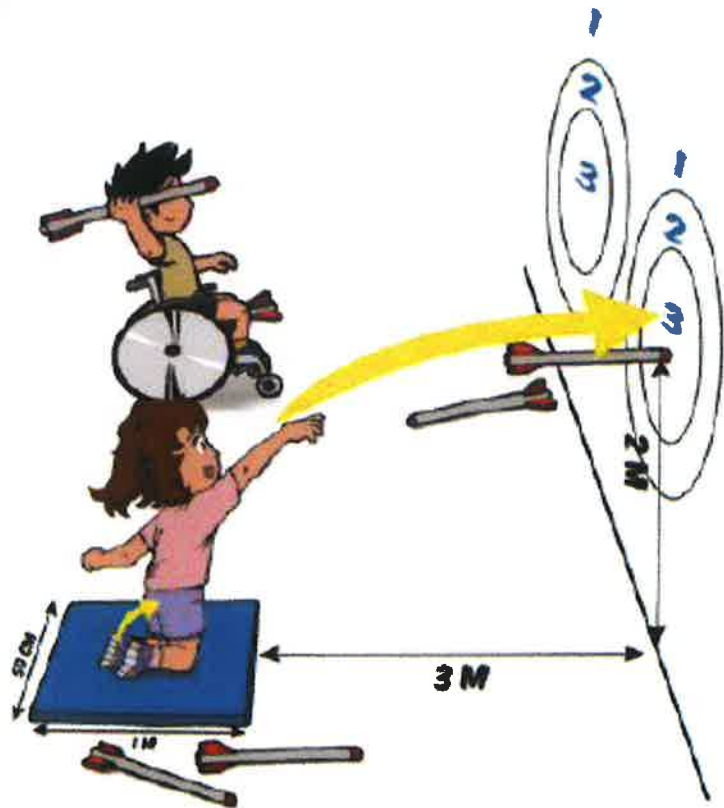
je lance avec précision pour atteindre la zone cible.

CRITERE DE REALISATION :

je décolle les fesses de mes talons avant de lancer (action d'élévation du bassin).

APPRENTISSAGE DE LA SECURITE :

- je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
- durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.



CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE : la zone cible que j'atteins.

MESURE DE LA PERFORMANCE : 1 point est égal à un bouchon.

RÉSULTAT : chaque enfant retient son meilleur score ; à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

HAUT LES MAINS ASSIS !



Objectif : Lancer de medecine-ball en arriere

Descriptif : Départ assis, jambes tendues, l'enfant lance le medecine-ball en arriere et vers le haut. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

Performance : La zone cible que l'enfant atteint.

Résultat : Le nombre de point de la zone de réception atteinte. Noter le résultat de chaque enfant. A la fin de toutes les séries, noter le meilleur résultat. Ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.



Niveau
EA

Nom du jeu
#31 Perche banc

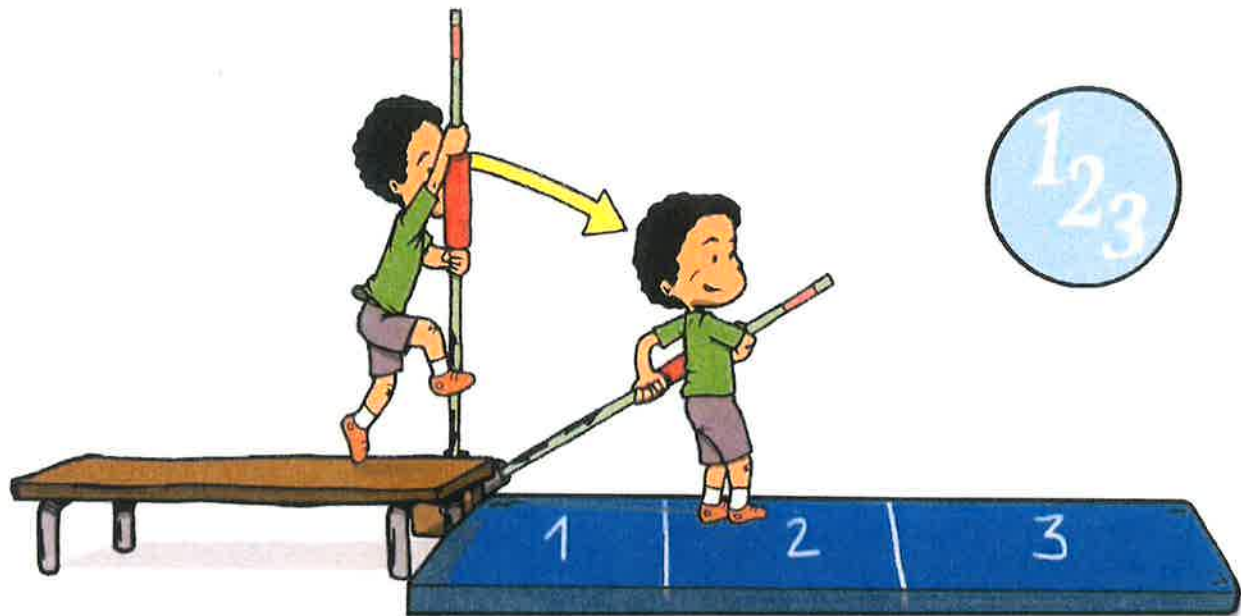
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Éducateur

Objectif : se suspendre pour aller loin.

Situation

Matériel : une perche (bois ou fibre), un manchon mobile en mousse de 30 cm sur la perche (pour fixer l'écartement des mains), un tapis de réception d'épaisseur 4 cm, un banc.



Descriptif : l'enfant debout sur le banc, pieds décalés (pied gauche devant pour un droitier), saisit la perche en mettant sa main droite (ou la main gauche si préférée) le plus haut possible puis glisse le manchon et place sa main gauche à l'autre extrémité. Il impulse, se suspend et se réceptionne sur le tapis le plus loin possible en conservant les deux mains de chaque côté du manchon.

Enfant

Consignes :

- sur le banc, je décale mes pieds en fonction de la position de mes mains (pied gauche devant pour une main droite la plus haute) ;
- je conserve la même position de mains durant toutes les phases du saut (le manchon ne bouge pas) ;
- à la réception mes deux mains restent de chaque côté du manchon.

Critère de réalisation :

- je me réceptionne debout et marque un temps d'arrêt pour assurer d'une posture stabilisée.

Performance : le nombre de points de la zone de réception atteinte.



Niveau
EA

Nom du jeu
#33 La croix

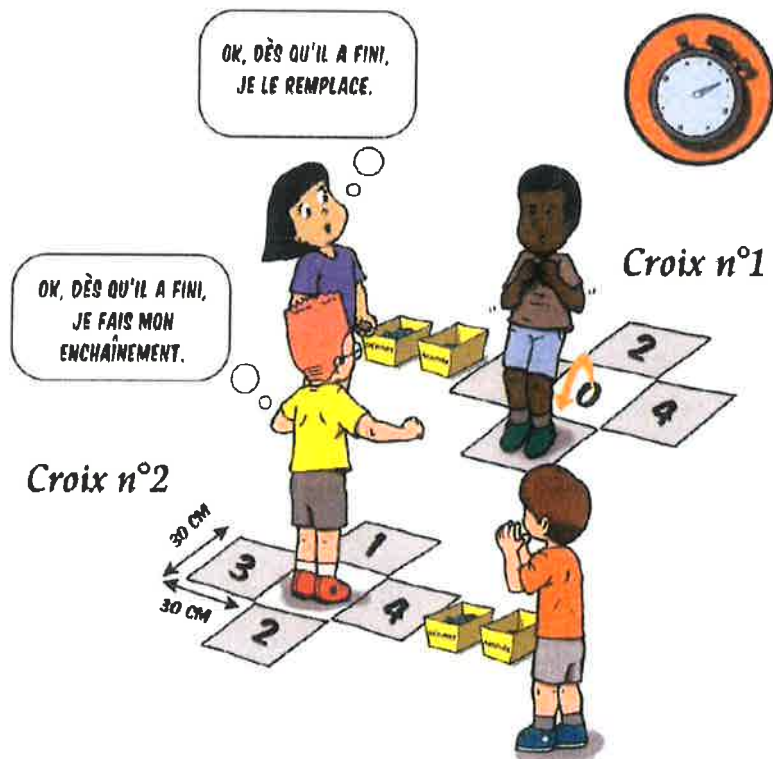
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Éducateur

Objectif : rythmer un rebond vertical.

Situation

Matériel : 2 jeux de 5 dalles de 30 x 30 cm numérotées de 0 à 4 ou des tracés au sol, 4 récipients et des bouchons.



Descriptif : 2 enfants de la même équipe, pieds joints sur le « 0 » des croix n°1 et 2, se font face. L'enfant sur la croix n°1 réalise 2 enchaînements de rebonds à 2 pieds de suite en respectant l'ordre suivant : « 0 », « 1 », « 0 », « 2 », « 0 », « 3 », « 0 », « 4 », « 0 ». Dès qu'il a terminé, l'enfant sur la croix n°2 effectue à son tour les 2 enchaînements tandis qu'un 3^e enfant prend place sur la croix n°1 et ainsi de suite.

Enfant

Consignes :

- je commence mon enchaînement dès que mon équipier a fini le sien ;
- j'anticipe les placements sur les croix avant de commencer mes enchaînements ;
- je termine mon enchaînement en revenant sur le « 0 ».

Critère de réalisation :

- je rebondis dans les carrés le plus vite possible en respectant l'ordre de l'enchaînement.

Performance : le nombre de séries d'enchaînements réalisées.



Niveau
PO

Nom du jeu
#48 Le triangle

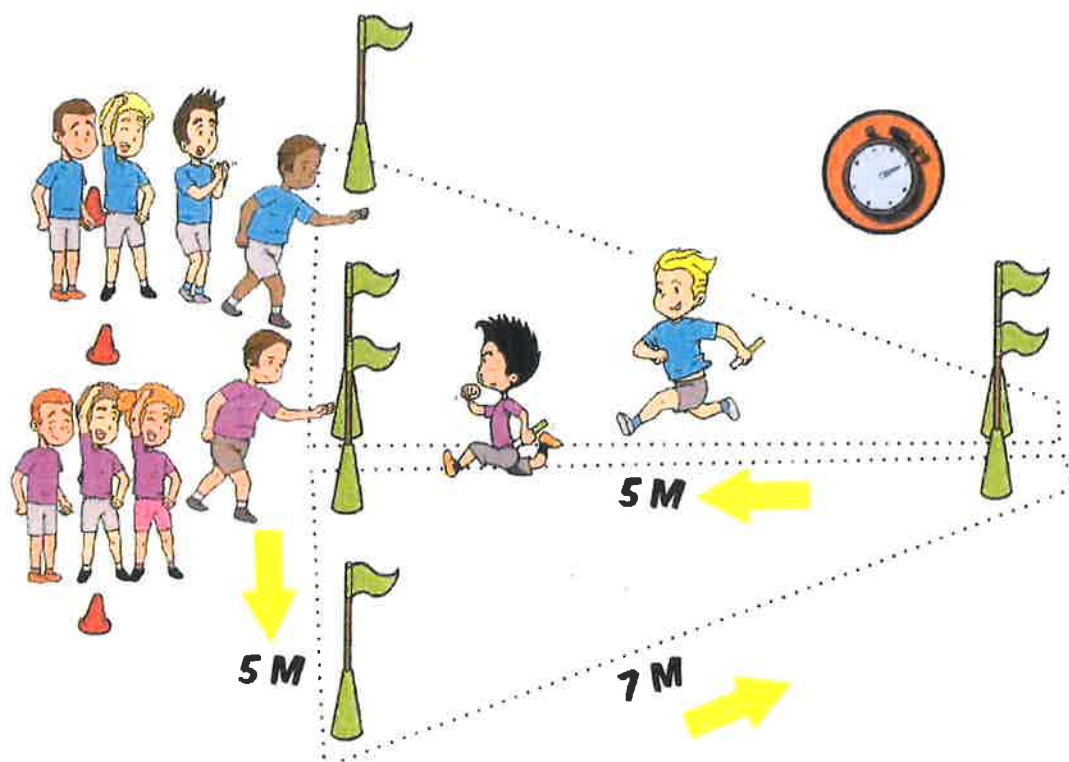
Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

Educateur

Objectif : enchaîner des accélérations / décélérations.

Situation

Matériel : 6 jalons, 2 témoins (pour 2 équipes).



Descriptif : au signal sonore un enfant de chacune des équipes part en courant, effectue le parcours triangulaire le plus vite possible, transmet le témoin à un équipier et ainsi de suite.

Enfant

Consigne :

- je ne pars qu'à la transmission du témoin.

Critère de réalisation :

- je gagne du temps aux passages des jalons et au moment de la transmission.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.

Dimanche 19 Novembre à Amboise (île d'or)

Kid Cross 2 (EA-U10 /PO-U12)

Epreuves

Voir programme ci-après

CROSS TOURAINÉ 1
AMBOISE - SITE de l'ILE d'OR
19 novembre 2023

4	POUSSINES - 2012 / 2013	11 h 55	1 020 m	Départ + 1 Blanche + Arrivée
5	POUSSINS - 2012 / 2013	12 h 10	1 020 m	Départ + 1 Blanche + Arrivée
	S'il fait beau on fera un parcours endurance/ Régularité sur une boucle de 200 m a effectuer en ?			
6	EA Filles - 2014 - 2015 - 2016	12 h 25	Anim'Cross	Parcours contrôlé
7	EA Masculins - 2014 - 2015 - 2016	12 h 40	Anim'Cross	Parcours contrôlé

Dimanche 3 décembre 2023 a Montlouis

PASS ATHLE

1ere Session

POUSSIN

6 Epreuves

ECOLE D'ATHLE

3 Epreuves

+

Kid Cross 3

- Les jalons rouges**
- Le drapeau anglais**
- La bonne distance**



ETAPE 1	Nom du jeu Les Jalons rouges	Thème Je prends plaisir à me surpasser
----------------	--	--

Éducateur

Objectif : choisir quand récupérer.

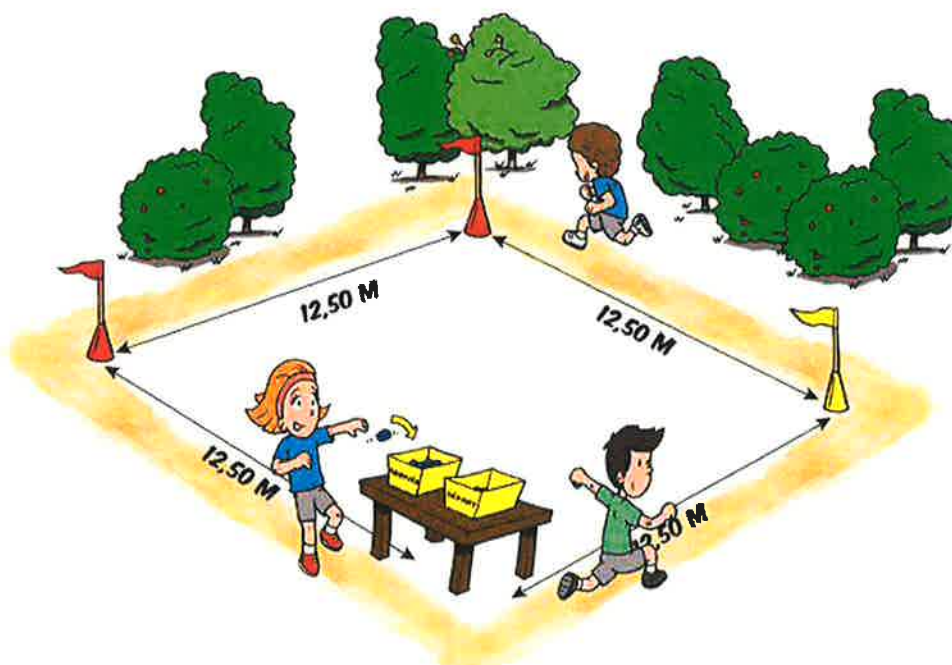
Situation

Matériel : jalons de 2 couleurs différentes, récipients.

Organisation : il est possible de mettre 2 équipes de 5 à 7 coureurs.

Règle du jeu : à chaque tour, les enfants prennent un bouchon dans le « seau réserve » qu'ils déposent dans leur « seau performance » à la fin du tour. Les coureurs ne peuvent marcher qu'entre les 2 jalons rouges. Tout bouchon pris avant le signal de fin sera comptabilisé.

Durée entre 4 et 6'.



Enfant

But : mon équipe doit comptabiliser le plus de bouchons possibles à la fin du temps imparti.

Critère de réussite : je réussis si je transfère le plus de bouchons possibles ...

Critère de réalisation : ... et à condition que je gère ma récupération dans la zone prévue

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer la durée du jeu.

Si la zone de récupération est utilisée le bouchon transféré est déposé dans un récipient différent du « seau performance » et aura une valeur de point différente ou ne sera pas comptabilisé.



ETAPE 1

Nom du jeu
Le drapeau anglais

Thème
Je me confronte aux autres

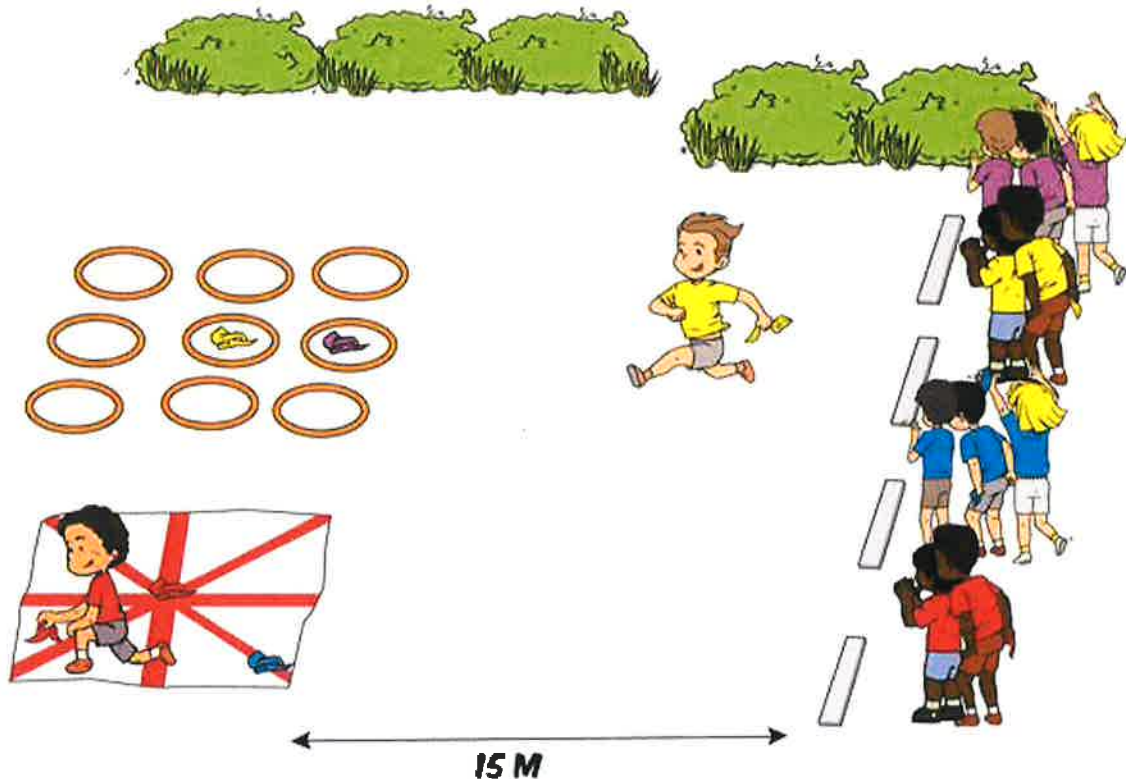
Éducateur

Objectif : participer à une stratégie d'équipe.

Situation

Matériel : matériel nécessaire pour le tracé du drapeau ou du morpion (craie, cerceaux, bandes, foulards de couleurs différentes).

Règle du jeu : les défis opposent 2 équipes de 3 enfants ayant chacun un foulard. Au signal sonore de départ, l'enfant de l'équipe qui a gagné le tirage au sort court pour poser son foulard à une des intersections du drapeau anglais (ou dans un des cerceaux du morpion). Puis, dès qu'il a regagné sa base, l'enfant de l'équipe opposée part pour déposer son foulard et ainsi de suite. Lorsque tous les foulards sont posés et si aucune des 2 équipes n'a aligné ses 3 foulards, le jeu continue par le déplacement d'un foulard à chaque nouveau relais.



Enfant

But : mon équipe doit réaliser un alignement avant l'autre équipe.

Critère de réussite : nous réussissons si nous alignons les 3 foulards avant l'autre équipe ...

Critère de réalisation : ... et à condition que nous soyons les plus rapides et les plus stratégiques.

Variables d'évolution

Augmenter ou réduire la distance entre les équipes et le drapeau.

Réaliser le jeu avec un défi simultané des 2 équipes et non alternatif.



ETAPE 1

Nom du jeu
La bonne distance

Thème
J'adapte ma vitesse de déplacement

Éducateur

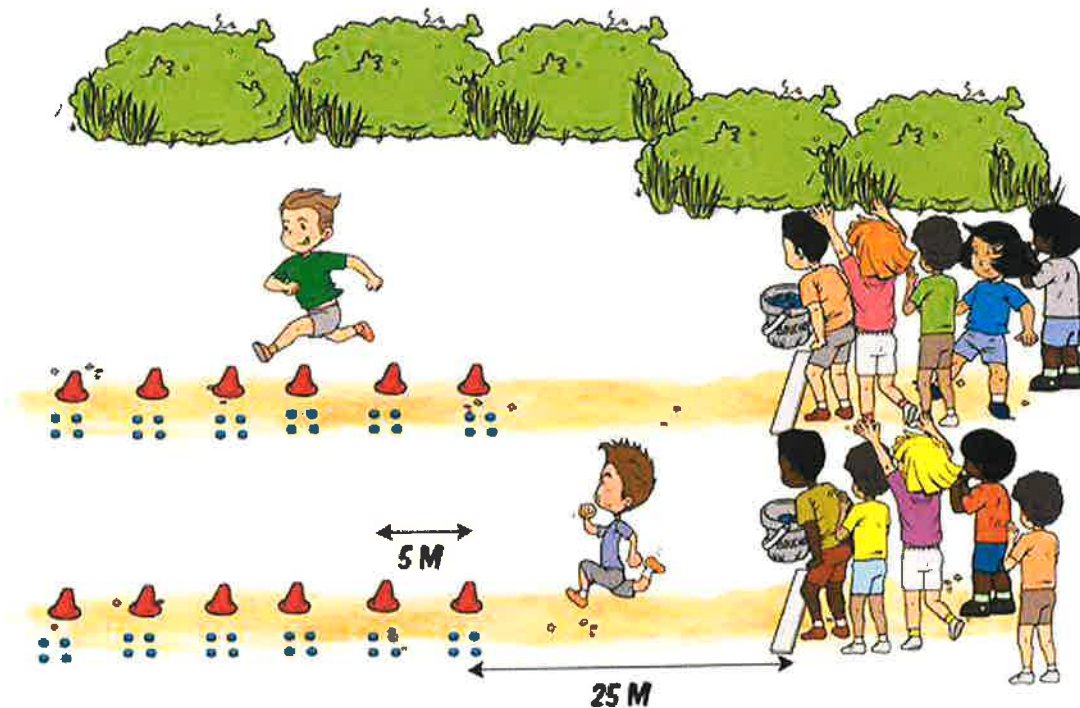
Objectif : se répartir des distances à parcourir au sein d'un collectif.

Situation

Matériel : plots, bouchons.

Règle du jeu : les 6 coureurs, à tour de rôle (ils se tapent dans la main lors du relais), transfèrent un à un les bouchons placés près des plots dans le « seau performance ». Chaque coureur choisit le plot qu'il souhaite atteindre.

L'équipe gagnante est celle qui a transféré tous (ou le plus de) bouchons avant les autres (ou l'autre) équipes défiées. Tout bouchon touché avant le signal de fin est comptabilisé. Durée : 4 à 6'.



Enfant

But : je dois rapporter le plus de bouchons possibles pour mon équipe.

Critère de réussite : je réussis si je rapporte le plus de bouchons possibles ...

Critère de réalisation : ... et à condition que je cours sur la distance qui me convient le mieux.

Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer les distances et/ou la durée du jeu.

Différencier la valeur des bouchons en fonction de leur distance (1^{er} plot = 1 point, 2^e = 2 points, etc.).

Pour une même équipe, 2 enfants partent en même temps et transmettent, à la fin de leur parcours, un témoin au coureur suivant.

Dimanche 10 Décembre 2023 à Château Renault

Kid Cross 4 (EA-U10 /PO-U12)

Epreuves

A déterminer

-
-

**Dimanche 14 Janvier 2024 à La Charpraie
Chambray-les-tours**

CROSS DEPARTEMENTAL

Kid Cross (EA-U10)

Epreuves

A déterminer par la commission des jeunes

Cross traditionnel (PO-U12)

Samedi 21 Janvier 2024 à Joué-lès-Tours (salle)

Kid'Athlé 4 (EA)

Epreuves

Bottes de sept lieues (#4 - Parcours d'obstacles)

Le guépard Bondissant (#24 – Relais Haies ...)

Pousse-pousse grenouille (#14)

Le lancer sur mur

Le vol de Peter Pan (#5 – Trampoline debout)

La marelle (#7)

La course de Géant (#43)

Triathlon 1 (PO)

Epreuves

30 M

Lancer de Médecine Ball (#10)

Pentabond (#4)



Anim' Athlé / Triathlon , Samedi 21 Janvier 2023 a Joué-les-Tours.

Gymnases Rabière 1 et 2, Rue Roland de la Olla

37300 Joué-les-Tours

HORAIRES :

Ouverture des Installations à 14h00

Echauffement Collectif à 14h45

Début de la Compétition à 15h00

Triathlon Poussins : Gymnase 1

- _ 30m
- _ Pentabond
- _ Médecine Ball

Anim' Athlé Eveil Athlé : Gymnase 2

7 Ateliers :

- _ Bottes de Sept Lieues (n°4)
- _ Le Guépard Bondissant (n°18)
- _ Le Pousse Pousse Grenouille (n°20)
- _ Le Lancer sur Mur (Kid Athlé n°7)
- _ Le Vol de Peter Pan (n°6)
- _ La Marelle (n°5)
- _ La Course du Géant (n°26)

Remise des Récompenses : 17h00

Les horaires sont données à titre indicatif et peuvent être modifiés.

Restauration sur Place : Buvette

Contact : Fabrice GOUL : 06 75 83 18 38

Guillaume HUCHET : 06 98 43 55 05





Niveau
EA

Nom du jeu
#4 Le parcours d'obstacles

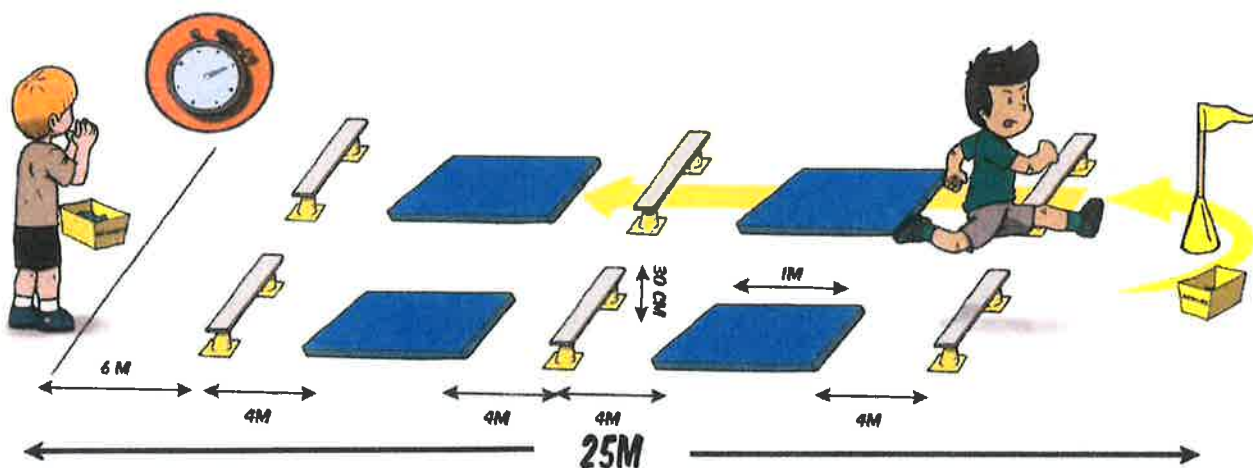
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Educateur

Objectif : impulser selon des angles d'envol différents.

Situation

Matériel : 12 plots de 20 cm, 6 lattes, 4 tapis de 1 x 0,5 m, un jalon, 2 récipients, des bouchons.



Descriptif : l'enfant prend un bouchon dans le seau réserve, franchit les obstacles à l'aller, dépose le bouchon dans le seau performance et effectue le retour en franchissant les autres obstacles. Dès qu'il franchit la ligne d'arrivée, le second enfant effectue à son tour le parcours et ainsi de suite.

Enfant

Consignes :

- je prends un seul bouchon à la fois ;
- je ne pars que lorsque le précédent coureur franchit la ligne d'arrivée.

Critère de réalisation :

- je cours le plus vite possible sans renverser ou marcher sur les obstacles.

Performance : le nombre de bouchons transférés.



Niveau
EA

Nom du jeu
#24 Relais haies transmission arrêtée

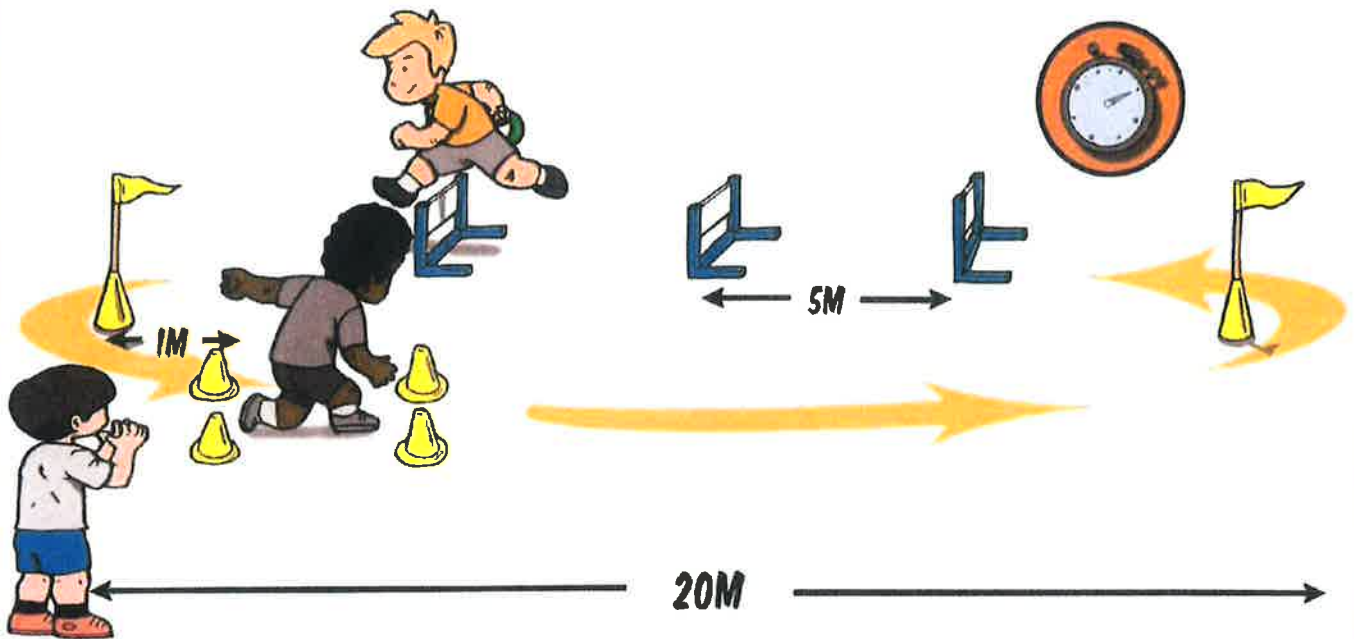
Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

Éducateur

Objectif : courir vite avec et sans obstacles.

Situation

Matériel : mini haies (hauteur à mi tibia des enfants), 2 jalons, 4 plots, un témoin.



Descriptif : le premier enfant sprinte sur le plat, contourne le jalon, franchit les haies, contourne l'autre jalon, transmet l'anneau au suivant et ainsi de suite.

Enfant

Consigne :

- Je ne pars qu'à la transmission de l'anneau.

Critère de réalisation :

- je vais le plus vite possible en franchissant les obstacles avec la même jambe.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.



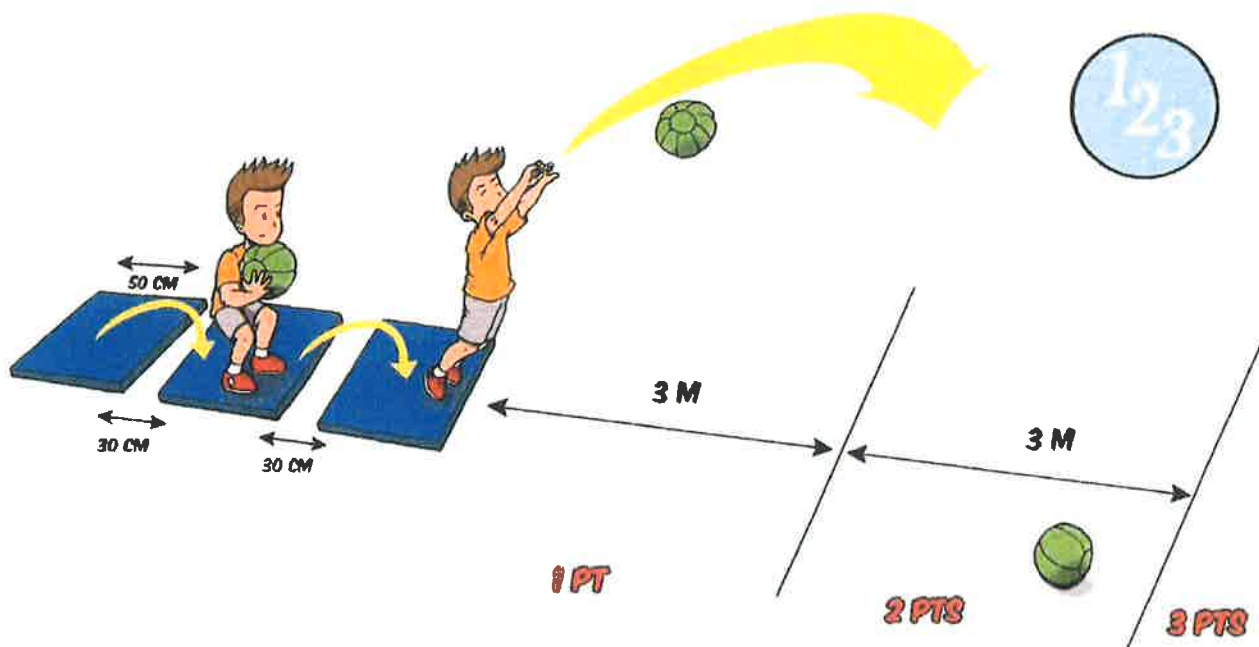
Niveau EA	Nom du jeu #14 Grenouille-pousse	Répertoire moteur athlétique Projeter
--------------	-------------------------------------	--

Éducateur

Objectif : déclencher un lancer de face à partir d'un mouvement de compression/extension.

Situation

Matériel : 3 medicine-balls de 1 kg, 3 tapis de 1 x 0,50 m, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.



Descriptif : sur le 1^{er} tapis l'enfant en position semi-fléchie saisit le medicine-ball à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine et les coudes sont relevés). Il enchaîne 2 rebonds en conservant la position semi-fléchie et lance à la réception du 2^e rebond. Il peut se réceptionner au-delà de ce dernier tapis.

Enfant

Consignes :

- je conserve la position semi-fléchie lors des 2 rebonds ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- j'éjecte le medicine-ball en respectant le rythme « grenouille » (= dernier rebond) « pousse » (= éjection simultanée du medicine-ball).

Performance : le nombre de points de la zone atteinte par le projectile.



Niveau
EA

Nom du jeu
#5 Trampoline debout

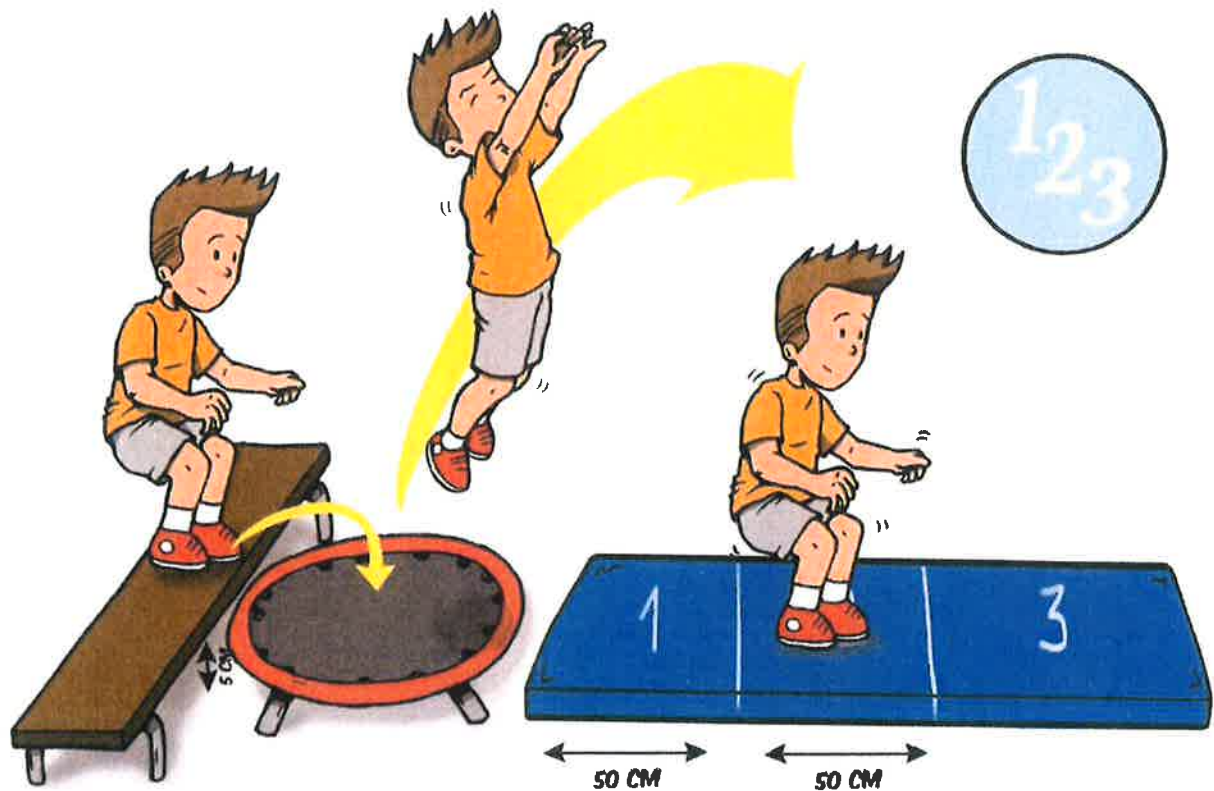
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Educateur

Objectif : s'équilibrer durant le vol à partir d'une impulsion à 2 pieds.

Situation

Matériel : un mini trampoline, un contre-haut dont la hauteur ne dépasse pas de 5 cm celle du mini trampoline, un tapis de réception d'épaisseur 4 cm.



Descriptif : l'enfant part debout depuis un contre-haut, rebondit à 2 pieds sur le trampoline et réalise une extension vers le haut et l'avant pour se réceptionner le plus loin possible.

Enfant

Consigne :

- je rebondis une seule fois sur le trampoline.

Critères de réalisation :

- je me réceptionne debout et les 2 pieds côte à côte ;
- je marque un temps d'arrêt pour assurer une posture stabilisée.

Performance : le nombre de points de la zone de réception atteinte.



Niveau
EA

Nom du jeu
#7 La marelle

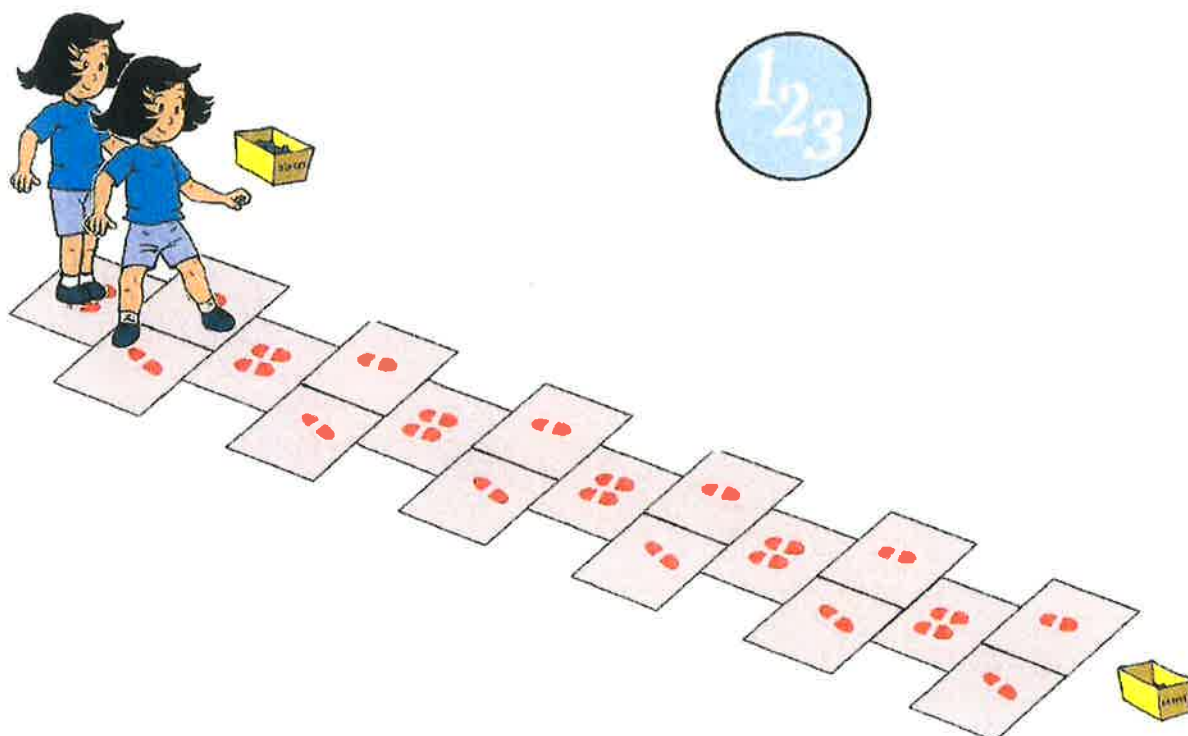
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Educateur

Objectif : rythmer un déplacement rebondi.

Situation

Matériel : 21 dalles de 30 x 30 cm ou des tracés au sol, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : l'enfant effectue le parcours aller-retour en respectant le rythme de rebonds pieds écartés (un pied sur chaque dalle) / pieds serrés (les deux pieds sur la même dalle). Il prend un bouchon au départ, le dépose à l'autre extrémité et passe le relais à son camarade.

Enfant

Consignes :

- je rebondis en posant mes pieds sur les dalles ou à l'intérieur des tracés ;
- je ne pars que lorsque mon équipier m'a tapé dans la main.

Critère de réalisation :

- je respecte le rythme de l'enchaînement pieds serrés / pieds écartés.

Performance : le nombre de bouchons transférés.

KID ATHLE 1 - PO

La course du géant



KID'ATHLE · POUSSIN



Niveau :
PO

Nom du jeu :
#43 La course du géant

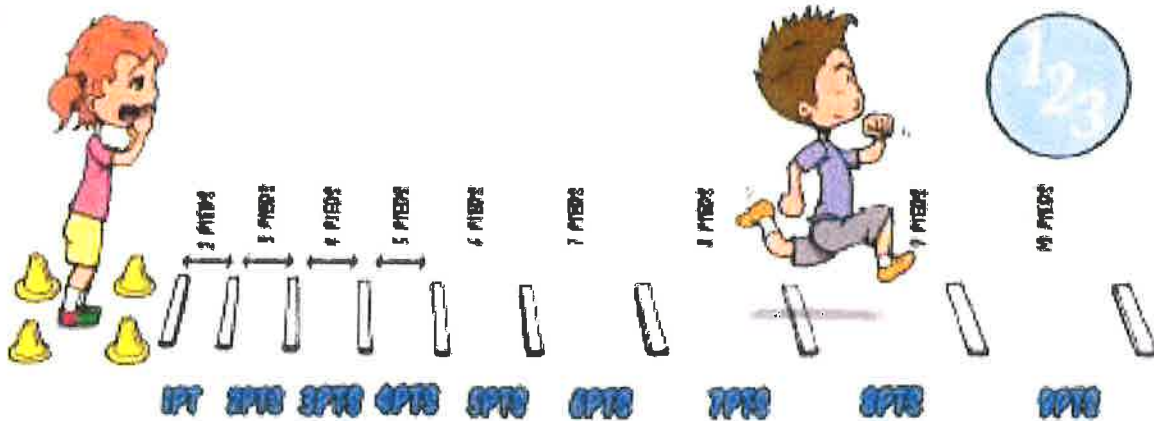
Disposition matériel : individualisé
Se projeter

Educateur

Objectif : Impulser en foulées bondissantes.

Situation

Matériel : bandes souples ou tracés à la craie.



Descriptif : l'enfant commence le parcours par une course au cours de laquelle il ne pose qu'un seul appui dans les espaces inter-lattes puis allonge sa foulée au fur et à mesure de l'écartement des lattes. Dès qu'il pose un 2^{ème} appui dans une zone ou empiète sur une délimitation, l'observateur lui indique le nombre de points réalisés.

Enfant

Consignes :

- je commence par courir en ne posant qu'un seul appui dans les zones puis au fur et à mesure j'allonge ma foulée.

Critère de réalisation :

- j'adapte ma foulée pour ne poser qu'un seul appui entre les lattes.

Performance : nombre de points de la zone la plus éloignée atteinte en un seul appui



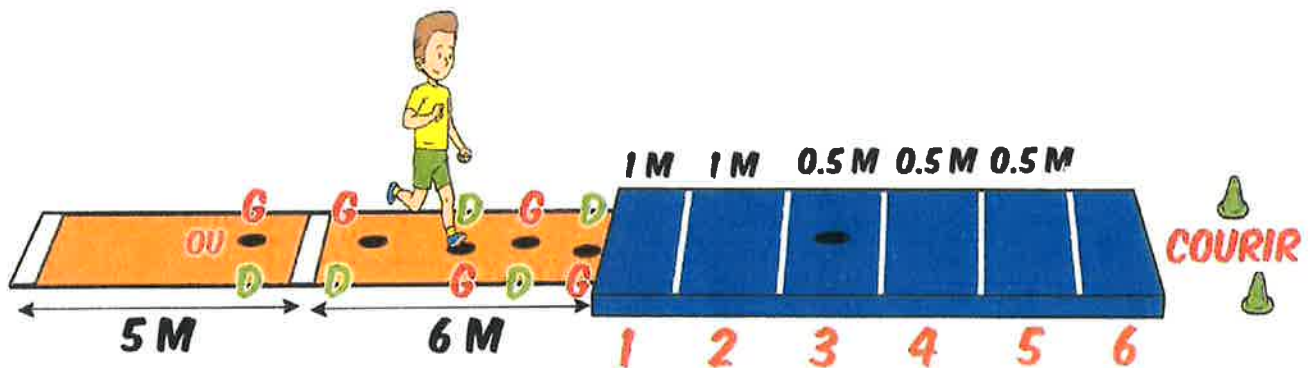
Niveau PO	Epreuve #4 Pentabond
--------------	-------------------------

Éducateur

But : A la suite d'un élan couru, l'enfant enchaîne un pentabond et une course.

Situation

Matériel : 2 lattes souples, 2 plots, rubalise ou nécessaire pour le tracé des zones, terrain herbeux ou 2 tapis de gymnastique de 2 x 1,5 m et d'épaisseur 5 cm.



Descriptif : Le pentabond est composé d'un cloche-pied suivi de 4 foulées bondissantes : G-G-D-G-D-G ou D-D-G-D-G-D. A la suite d'un élan limité à 5 m, l'enfant doit impulser en avant d'une ligne repère tracée ou matérialisée par une latte souple située à 6 m de la zone de réception et finaliser son pentabond par une course en dépassant les 2 plots situés à la suite de la zone de réception. C'est la zone atteinte par la réception du 5^e bond qui détermine la performance. Sur les 6 essais autorisés, il peut, s'il le souhaite, choisir de changer de jambe de cloche-pied. Si une partie ou le pied entier se pose sur la latte ou au-delà et si l'enfant ne court jusque'à la porte de sortie matérialisée par les plots l'essai n'est pas mesuré.

Mesure de performance

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Longueur	< 7 m	7 m - 8 m	8 m - 8 m 50	8 m 50 - 9 m	9 m - 9 m 50	> 9 m 50



Niveau PO	Épreuve #10 Lancer de medecine-ball en avant
---------------------	--

Éducateur
But : L'enfant projette le medecine-ball en avant le plus loin possible.

Situation

Matériel : medecine-ball 2 kg pour les garçons et 1,5 kg pour les filles, 1 latte souple, rubalise ou nécessaire pour le tracé des zones.

Descriptif : Placé derrière une ligne tracée ou une latte souple, l'enfant tient le medecine-ball à 2 mains bras tendus devant lui. De cette position, il éjecte le medecine-ball en avant de soi à 2 mains. Lors de cette projection, le lanceur doit accompagner le medecine-ball en franchissant la ligne.

Mesure de performance

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 4 m	4 m - 5 m	5 m - 6 m	6 m - 7 m	7 m - 8 m	> 8 m

Samedi 16 Mars 2024 à Sainte Maure (salle)

Kid'Athlé 5 (EA-PO)

Epreuves

- Course de Peter Pan (# 11 – Haies différentes)
- L'élastique (#3 – catapulte aidée)
- La Course du géant (#43)
- Pousse-pousse debout («#1)
- Saut de grenouille
- Pentabond (#4)



Niveau
EA

Nom du jeu
#11 Haies différentes

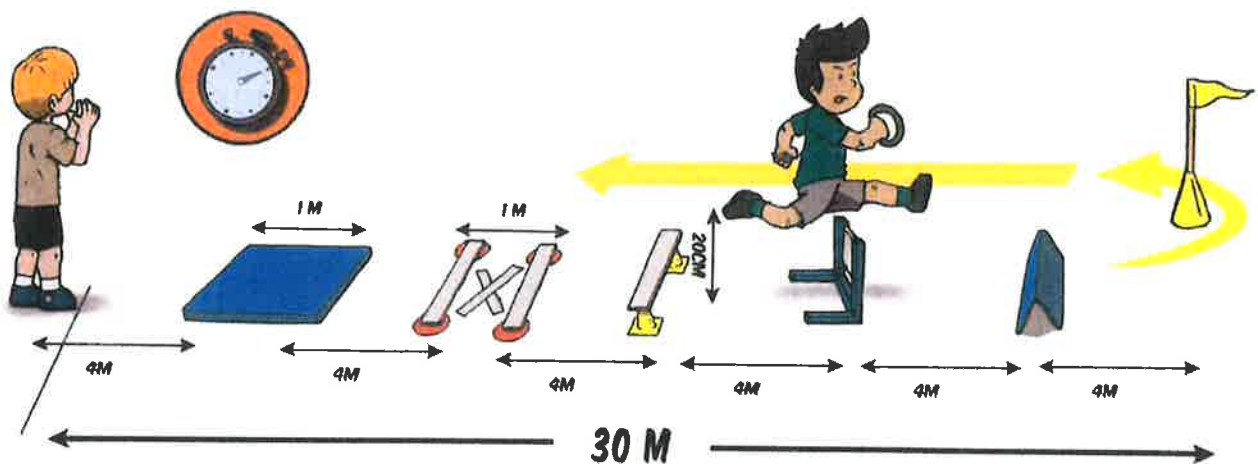
Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

Educateur

Objectif : rythmer un déplacement couru.

Situation

Matériel : un tapis de 1 x 0,5 m, 4 coupelles de 5 cm, 2 plots de 20 cm, 3 lattes, un jalon, 2 récipients, des bouchons, une mini haie, une haie masquante (hauteur des haies à mi-tibia des enfants), un anneau.



Descriptif : l'enfant franchit les obstacles à l'aller, effectue le retour sans obstacle et transmet l'anneau au suivant.

Enfant

Consigne :

- je ne pars qu'à la transmission de l'anneau.

Critère de réalisation :

- je vais le plus vite possible en franchissant les obstacles avec la même jambe.

Performance : le nombre de transmissions.



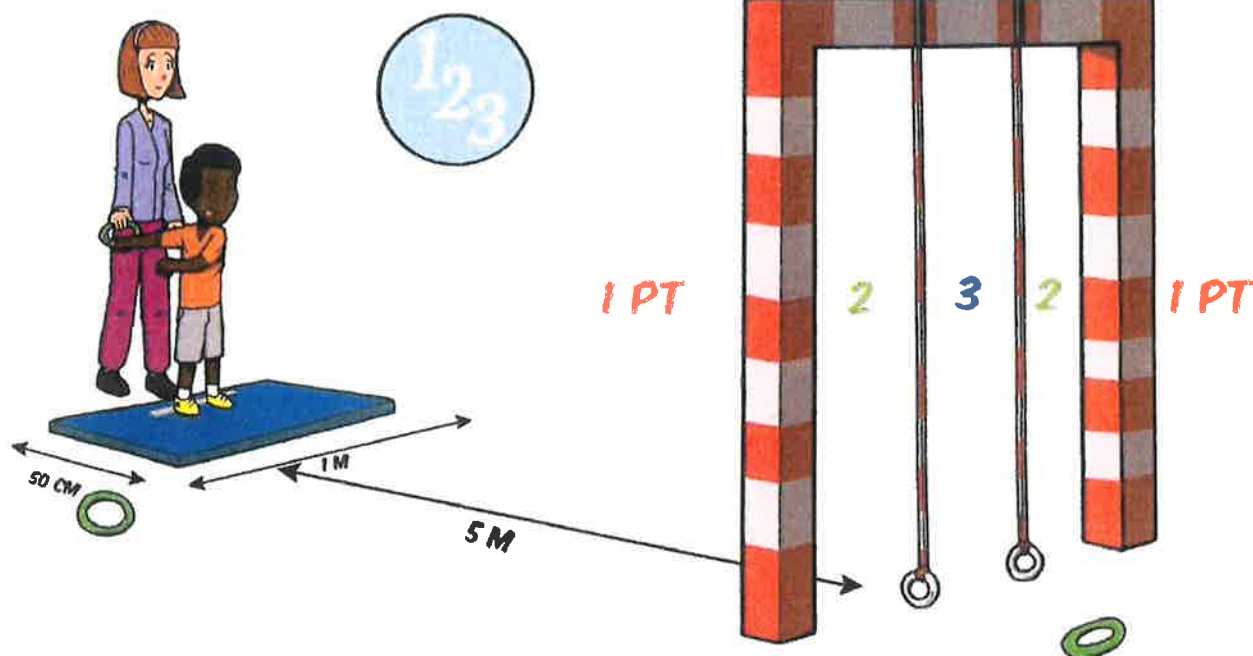
Niveau EA	Nom du jeu #3 Catapulte aidée	Répertoire moteur athlétique Projeter
--------------	----------------------------------	--

Educateur

Objectif : ressentir l'étirement-renvoi du fouetté par une fixation du bas du corps.

Situation

Matériel : 3 cerceaux de diamètre 35 cm, une latte, un dispositif permettant de suspendre des bandes de rubalise afin de délimiter 3 zones verticales, un tapis de 1 x 0,50 m.



Descriptif : l'enfant de face par rapport à la direction du lancer pose ses talons sur une latte tout en tenant un cerceau bras tendu à l'horizontal et en arrière. L'aide dans le dos du lanceur retient horizontalement le cerceau en arrière. L'enfant exerce une légère tension comme s'il voulait lancer le cerceau. Lorsque l'aide ressent cette tension, il donne un signal sonore et lâche le cerceau. Le bras est catapulté vers l'avant, l'enfant doit ouvrir sa main au bon moment pour marquer le plus de points possible.

Enfant

Consignes :

- je me fais surprendre par la catapulte de mon bras ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- A la fin du lancer, mes talons sont en appui sur la latte (je peux décoller mes talons lors du lancer).

Performance : le nombre de points de la zone atteinte par le projectile.

KID ATHLE 1 - PO

La course du géant



KID'ATHLE - POUSSIN



Niveau
PO

Étape du jeu
#43 La course du géant

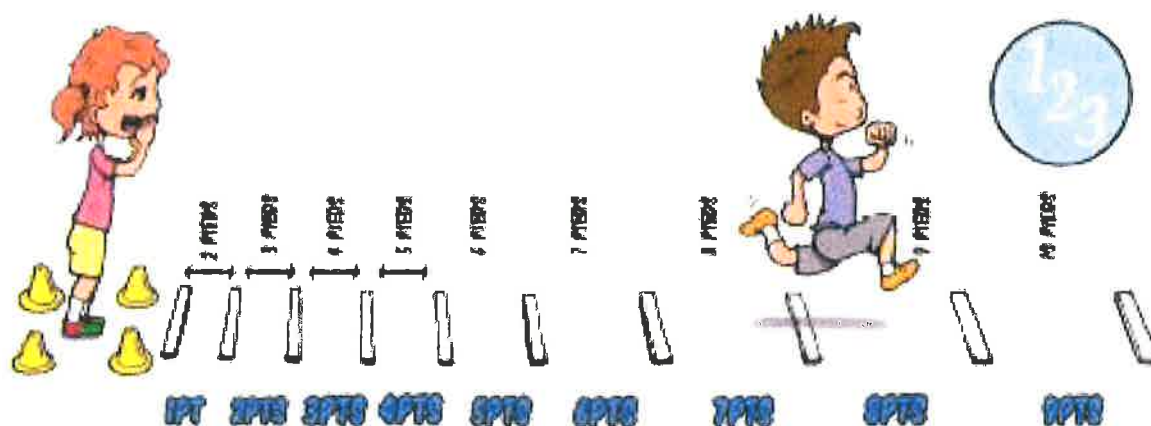
Apprentissage principal : inférieurs
Se projeter

Educateur

Objectif : impulser en foulées bondissantes

Situation

Matériel : bandes souples ou tracés à la craie.



Descriptif : l'enfant commence le parcours par une course au cours de laquelle il ne pose qu'un seul appui dans les espaces inter-lattes puis allonge sa foulée au fur et à mesure de l'écartement des lattes. Dès qu'il pose un 2^{ème} appui dans une zone ou empiète sur une délimitation, l'observateur lui indique le nombre de points réalisés.

Enfant

Consignes :

- je commence par courir en ne posant qu'un seul appui dans les zones puis au fur et à mesure j'allonge ma foulée.

Critère de réalisation :

- j'adapte ma foulée pour ne poser qu'un seul appui entre les lattes.

Performance : nombre de points de la zone la plus éloignée atteinte en un seul appui



KID'ATHLÉ - ÉVEIL ATHLÉTIQUE

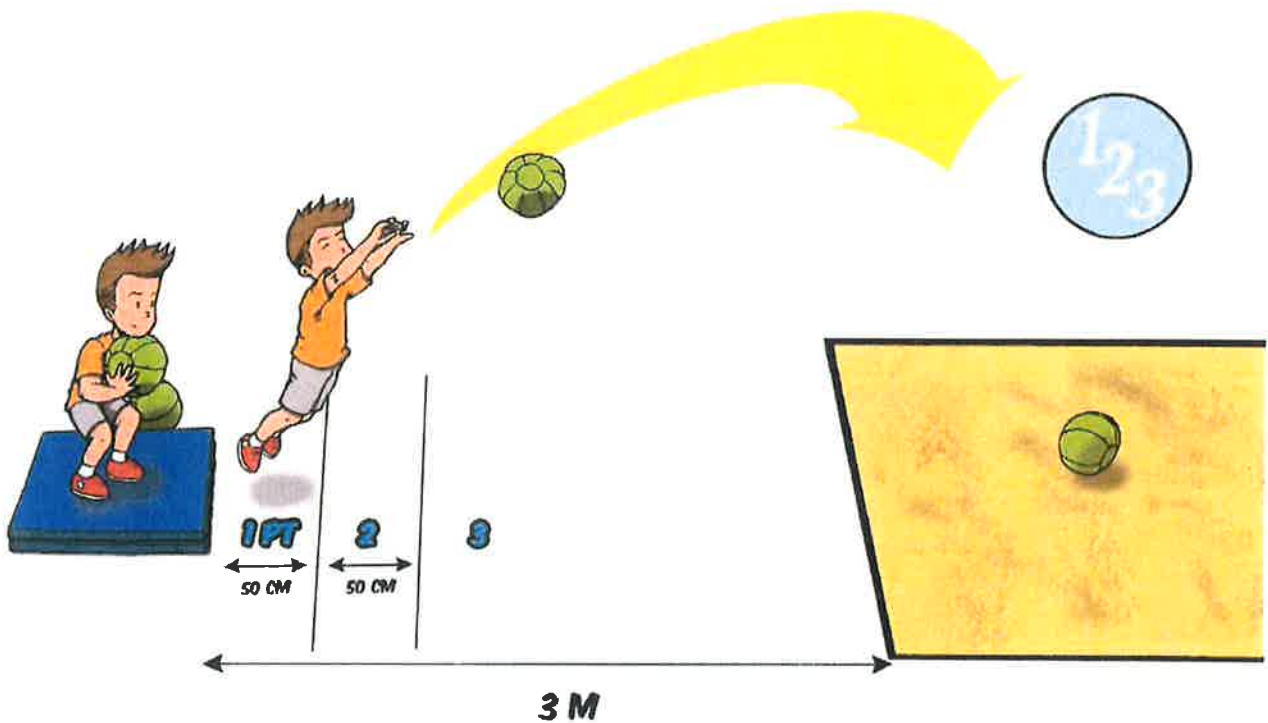
Niveau EA	Nom du jeu #1 Pousse pousse debout	Répertoire moteur athlétique Projeter
---------------------	--	---

Educateur

Objectif : déclencher un lancer en repoussé de face à partir d'une action des jambes.

Situation

Matériel : 3 medecine-balls de 1 kg, un contre-haut d'une hauteur maximale de 15 cm, une zone-cible matérialisée, des marquages pour les lignes balisant les zones de réception du lanceur.



Descriptif : l'enfant de face, debout pieds écartés sur le contre-haut saisit le medecine-ball à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine et les coudes sont relevés). Il plie les jambes pour projeter son corps et éjecte le medecine-ball lorsqu'il est en l'air.

Enfant

Consignes :

- je lance le medecine-ball quand je suis en l'air et avant de toucher le sol ;
- je lance le medecine-ball dans la zone cible ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- je me réceptionne debout et sur mes 2 pieds.

Performance : le nombre de points de la zone de réception atteinte.

3.7 Sauts de grenouille

Brève description : Sauts pieds joints vers l'avant à partir d'une position en squat
Nom des KID's discipline : "Sauts de grenouille"
Adapté pour : groupes d'âge 1 et 2

Procédure

A partir d'une ligne de départ, les participants enchaînent des "sauts de grenouille" les uns après les autres ("saut de grenouille" : saut vers l'avant, pieds joints, départ en position de squat). Le premier équipier se place avec le bout des chaussures derrière la ligne de départ. Il/elle descend en position de squat puis saute vers l'avant aussi loin que possible, en atterrissant sur les deux pieds. L'assistant marque le point de réception le plus proche de la ligne de départ (talons). Si l'équipier tombe en arrière de son point de réception, sur les mains par exemple, celle-ci serviront de point de réception. Le point de réception devient la ligne de départ pour le second équipier, qui exécute son "saut de grenouille" à partir de ce point. Le troisième équipier part du point de réception du second et ainsi de suite. L'épreuve est terminée lorsque le dernier équipier a sauté et que son point de réception a été marqué.

La procédure entière est répétée une seconde fois (second essai)

Classement

Chaque membre de l'équipe participe. La distance totale couverte par tous les sauteurs est le résultat de l'équipe. L'équipe marque la meilleure performance des deux essais.

La mesure se fait au centimètre près.

Assistants

Un assistant par équipe est requis pour cette épreuve et cette personne doit :

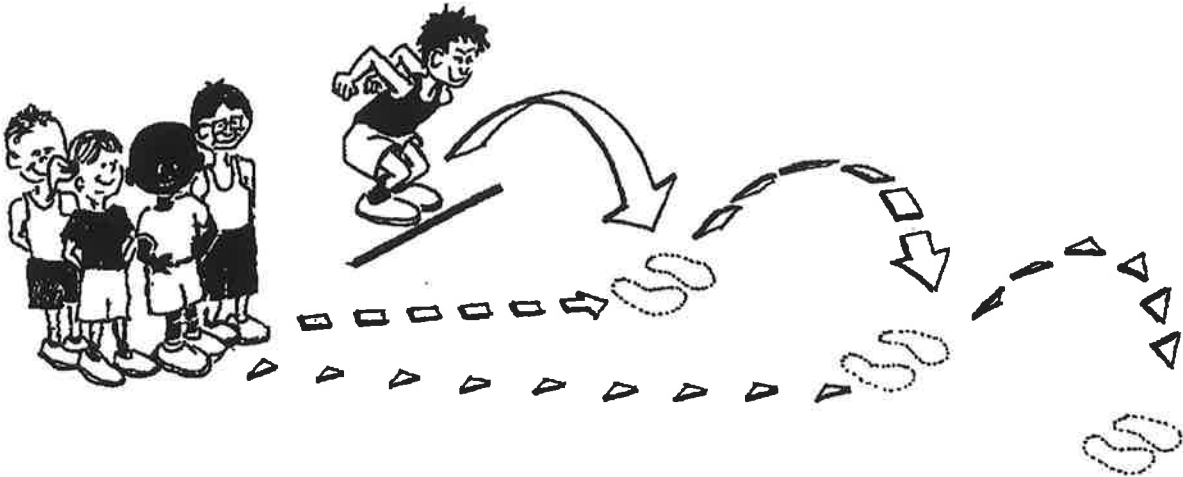
- Contrôler et réglementer la procédure (ligne de départ, réception)
- Mesurer la distance totale de chaque essai
- Enregistrer les scores sur la fiche de l'épreuve

Equipement

Pour chaque équipe, l'équipement suivant est requis :

1. 1 engin de mesure
2. du matériel de marquage
3. 1 fiche

Figure





Niveau
PO

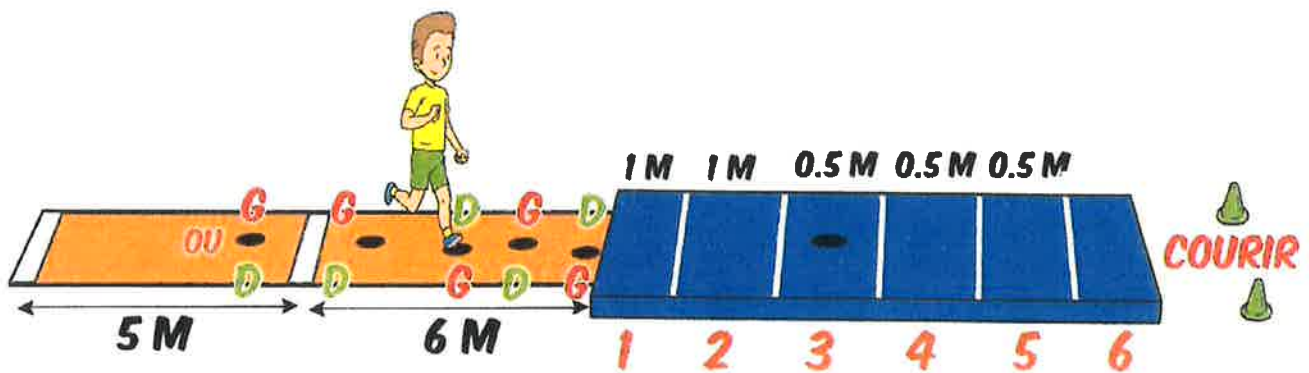
Epreuve
#4 Pentabond

Éducateur

But : A la suite d'un élan couru, l'enfant enchaîne un pentabond et une course.

Situation

Matériel : 2 lattes souples, 2 plots, rubalise ou nécessaire pour le tracé des zones, terrain herbeux ou 2 tapis de gymnastique de 2 x 1,5 m et d'épaisseur 5 cm.



Descriptif : Le pentabond est composé d'un cloche-pied suivi de 4 foulées bondissantes : G-G-D-G-D-G ou D-D-G-D-G-D. A la suite d'un élan limité à 5 m, l'enfant doit impulser en avant d'une ligne repère tracée ou matérialisée par une latte souple située à 6 m de la zone de réception et finaliser son pentabond par une course en dépassant les 2 plots situés à la suite de la zone de réception. C'est la zone atteinte par la réception du 5^e bond qui détermine la performance. Sur les 6 essais autorisés, il peut, s'il le souhaite, choisir de changer de jambe de cloche-pied. Si une partie ou le pied entier se pose sur la latte ou au-delà et si l'enfant ne court jusqu'à la porte de sortie matérialisée par les plots l'essai n'est pas mesuré.

Mesure de performance

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Longueur	< 7 m	7 m - 8 m	8 m - 8 m 50	8 m 50 - 9 m	9 m - 9 m 50	> 9 m 50

Samedi 13 avril 2024 à Loches (piste)

Kid'Athlé 6 (EA-U10 / PO-12)

Epreuves

- Grenouille pousse (#14)
- Chasse plot (#19)
- Relais haies transmission arrêtée (#24)
- Le Grand Cercle (#56)
- Les Jalons Rouges (#26)



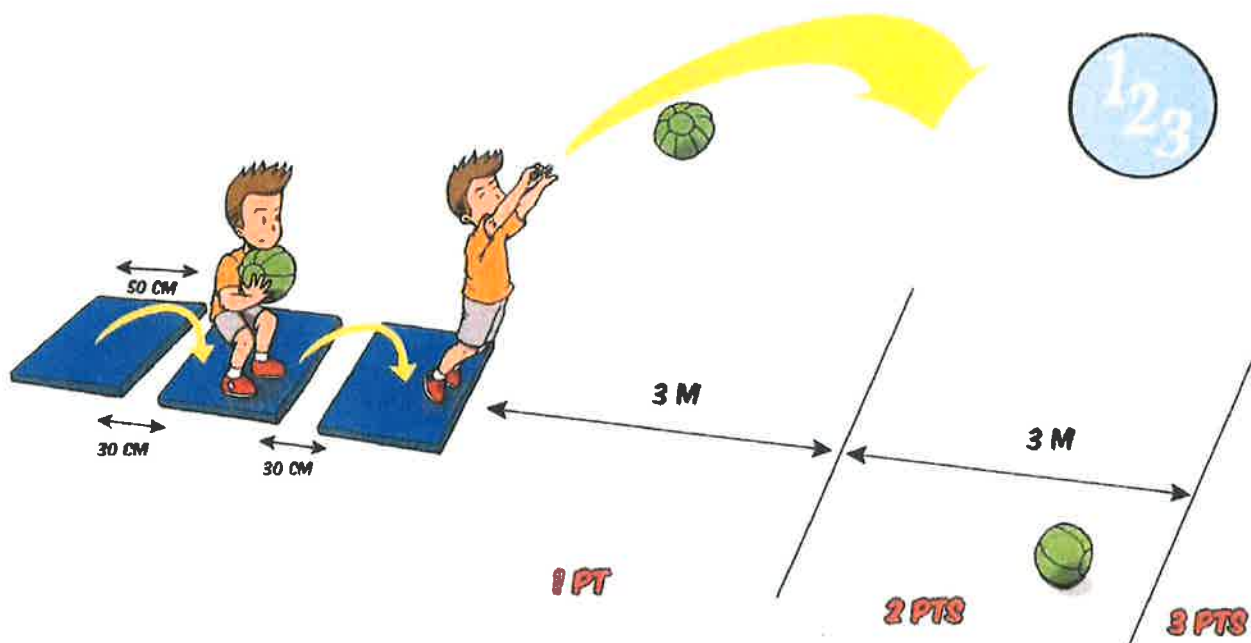
Niveau EA	Nom du jeu #14 Grenouille-pousse	Répertoire moteur athlétique Projeter
--------------	-------------------------------------	--

Éducateur

Objectif : déclencher un lancer de face à partir d'un mouvement de compression/extension.

Situation

Matériel : 3 medicine-balls de 1 kg, 3 tapis de 1 x 0,50 m, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.



Descriptif : sur le 1^{er} tapis l'enfant en position semi-fléchie saisit le medicine-ball à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine et les coudes sont relevés). Il enchaîne 2 rebonds en conservant la position semi-fléchie et lance à la réception du 2^e rebond. Il peut se réceptionner au-delà de ce dernier tapis.

Enfant

Consignes :

- je conserve la position semi-fléchie lors des 2 rebonds ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- j'éjecte le medicine-ball en respectant le rythme « grenouille » (= dernier rebond) « pousse » (= éjection simultanée du medicine-ball).

Performance : le nombre de points de la zone atteinte par le projectile.



Niveau
EA

Nom du jeu
#19 Chasse plot

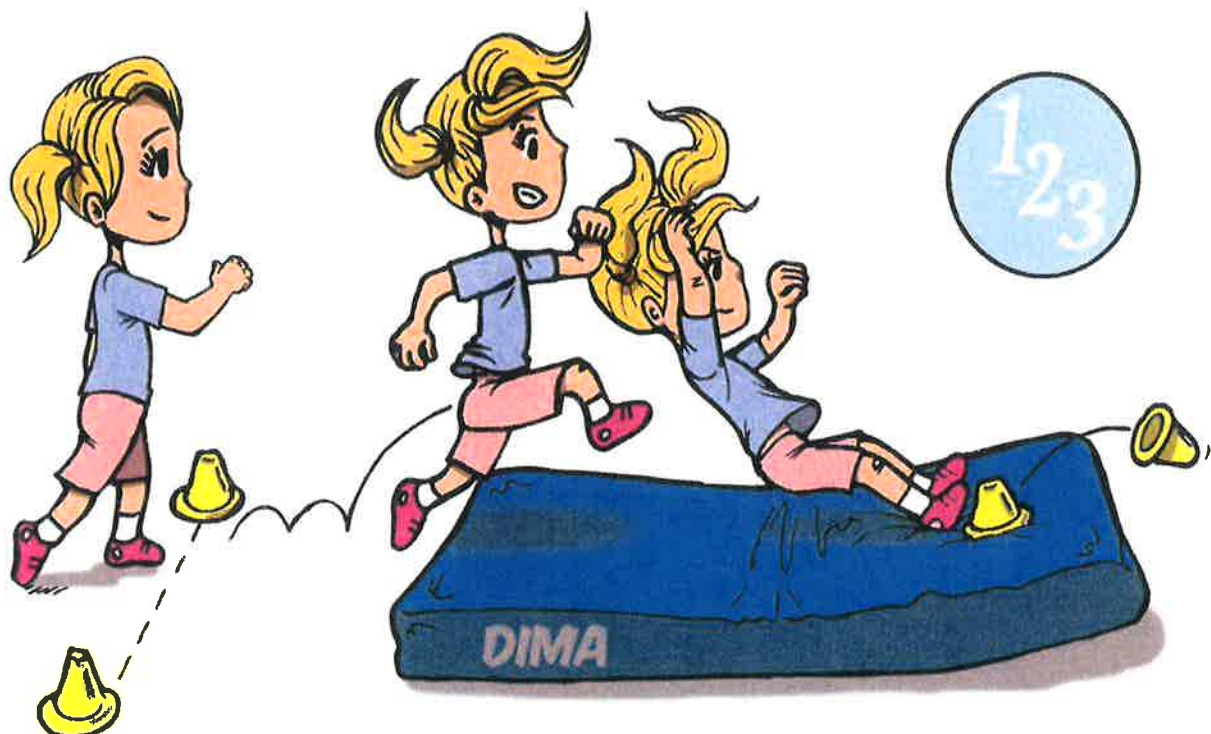
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Éducateur

Objectif : s'équilibrer durant le vol pour percuter l'aire de réception.

Situation

Matériel : un tapis de réception d'épaisseur 40 cm, un plot.



Descriptif : après un élan couru de 3 à 4 m, l'enfant prend une impulsion à 1 pied et cherche à chasser le plot avec ses talons. Le plot est à environ 2 mètres du bord du tapis.

Enfant

Consigne :

- j'impulse à un pied.

Critère de réalisation :

- mes pieds touchent le plot avant que le reste de mon corps touche le tapis.

Performance :

- 1 point si je touche le tapis sans toucher le plot ;
- 2 points si je renverse le plot ;
- 3 points si j'éjecte le plot du tapis.



Niveau
EA

Nom du jeu
#24 Relais haies transmission arrêtée

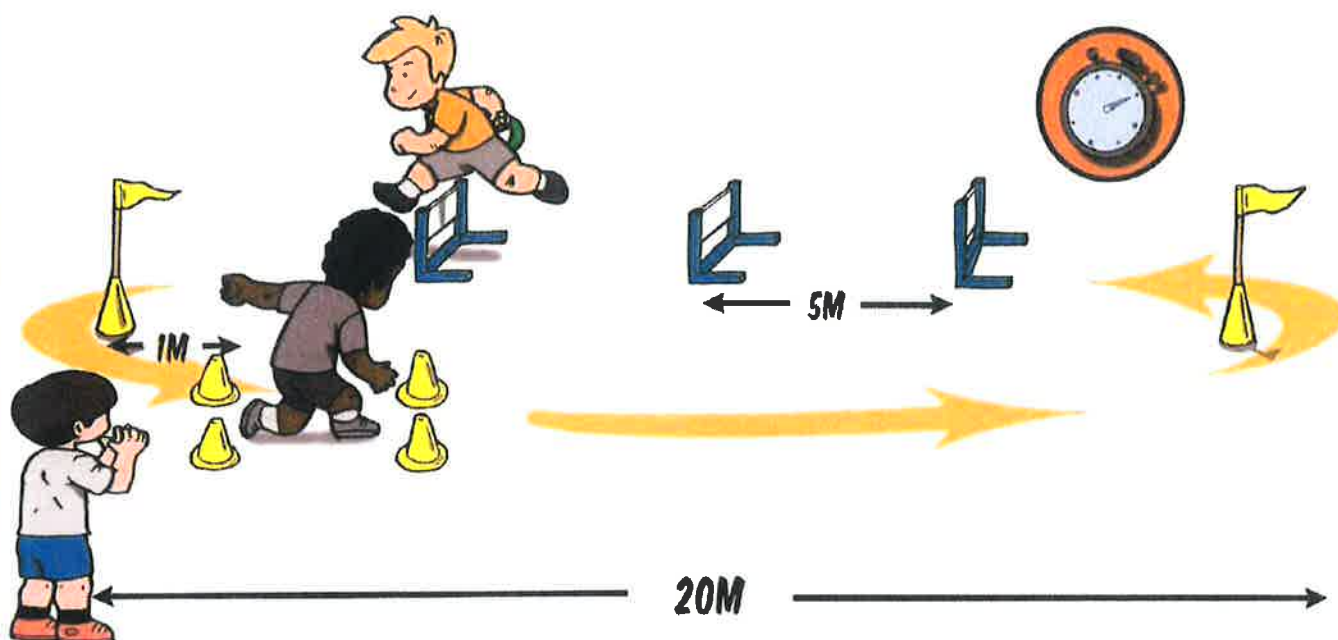
Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

Éducateur

Objectif : courir vite avec et sans obstacles.

Situation

Matériel : mini haies (hauteur à mi tibia des enfants), 2 jalons, 4 plots, un témoin.



Descriptif : le premier enfant sprinte sur le plat, contourne le jalon, franchit les haies, contourne l'autre jalon, transmet l'anneau au suivant et ainsi de suite.

Enfant

Consigne :

- Je ne pars qu'à la transmission de l'anneau.

Critère de réalisation :

- je vais le plus vite possible en franchissant les obstacles avec la même jambe.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.



Niveau
PO

Nom du jeu
#56 Le grand cercle

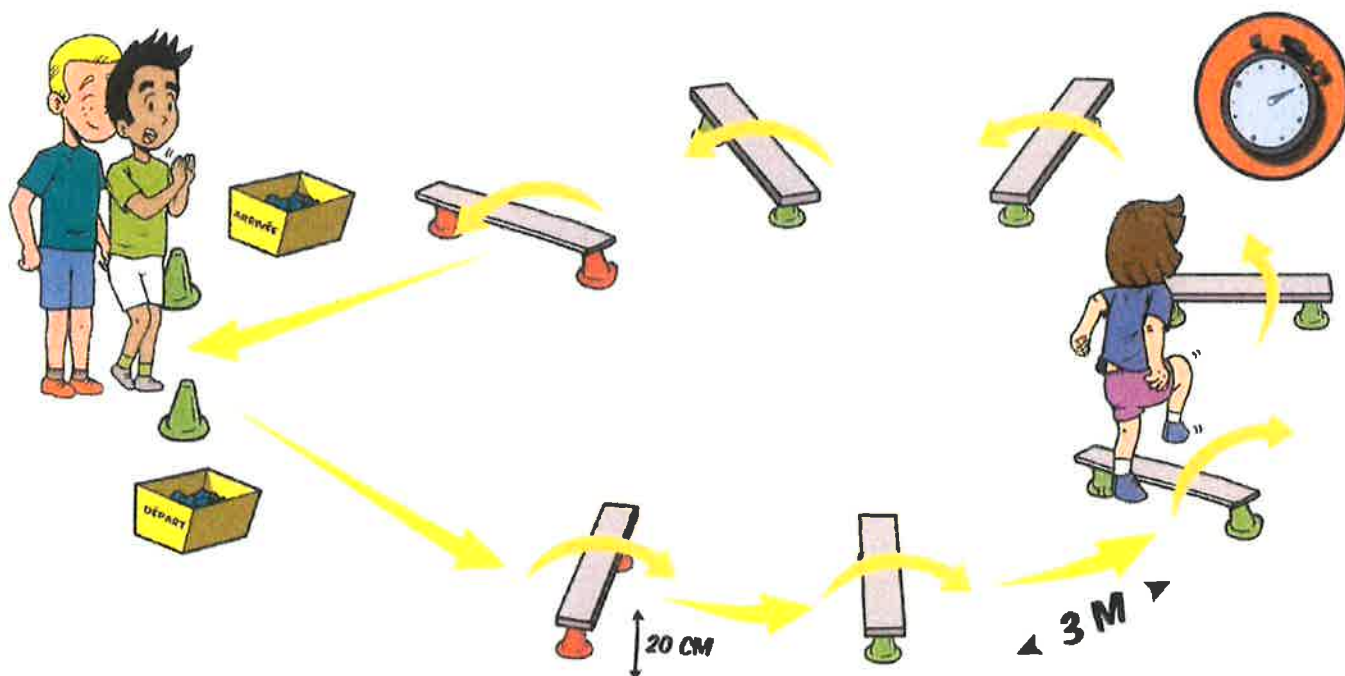
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Éducateur

Objectif : impulser à cloche-pied sur un parcours circulaire.

Situation

Matériel : 14 plots de 20 cm, 7 lattes, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : après avoir pris un bouchon dans le seau réserve, l'enfant à chaque obstacle réalise un rebond cloche-pied (impulsion à un pied et réception sur le même pied). A l'arrivée, il dépose le bouchon dans le « seau performance ».

Enfant

Consigne :

- je ne prends qu'un seul bouchon à la fois.

Critère de réalisation :

- je vais le plus vite possible en franchissant les obstacles à cloche-pied.

Performance : le nombre de bouchons transférés.



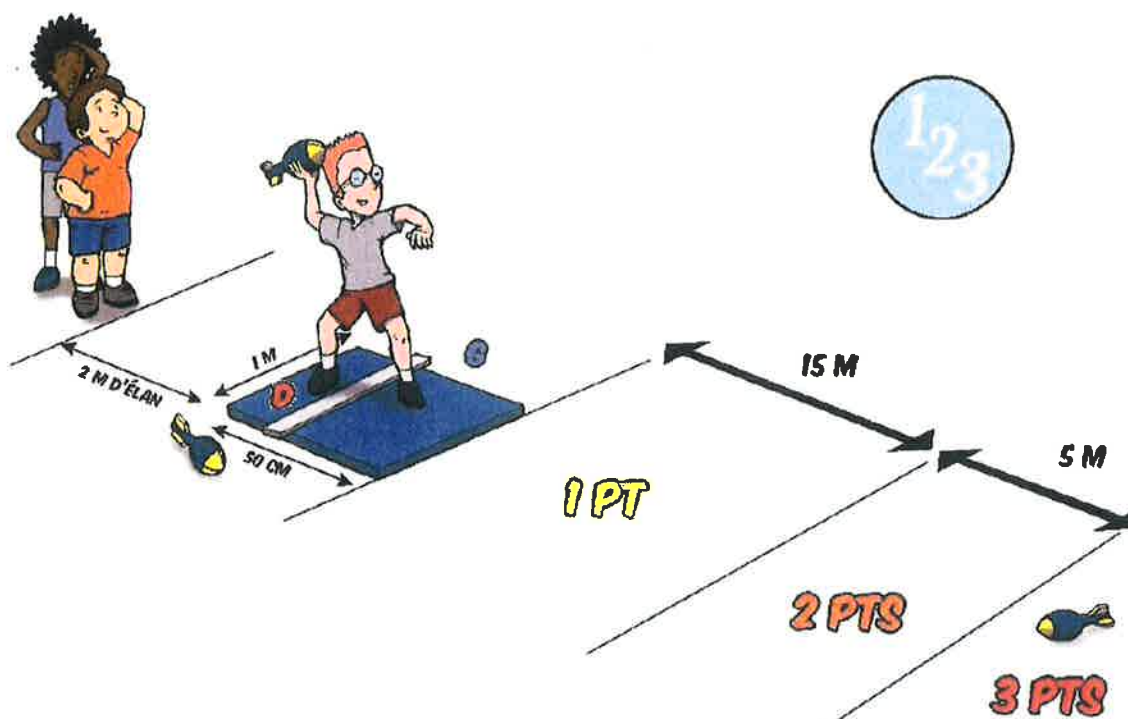
Niveau EA	Nom du jeu #28 Tap tap-fouette	Répertoire moteur athlétique Projeter
--------------	-----------------------------------	--

Éducateur

Objectif : rythmer la pose des 2 derniers appuis.

Situation

Matériel : 3 vortex, 1 tapis de 1 x 0,50 m, une latte, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.



Descriptif : après un élan réduit (2 à 3 mètres), l'enfant se réceptionne sur le tapis en décalant sa pose de pieds de part et d'autre de la latte. L'éjection du vortex le plus loin possible est simultanée à la pose du pied avant.

Enfant

Consignes :

- je me réceptionne en posant mes pieds de chaque côté de la latte ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- j'éjecte le vortex en respectant le rythme « tap » (= pose du pied arrière) « tap-fouette » (= pose du pied avant et éjection simultanée du vortex).

Performance : le nombre de points de la zone atteinte par le projectile.

Mercredi 1^{er} mai 2024 à Ligueil (piste)

Kid'Athlé 7 (EA-U10 / PO-U12)

Epreuves

- Marelle (#7)
- Roule et sprint (#35)
- Catapulte aidée (#3)
- Tape tape fouette (#28)
- Rebonds Corde (#47)
- Passe Haies (#63)
- Relais déménageur



ANIM'ATHLE

MERCREDI 1^{ER} MAI 2024

**Complexe sportif de Ligueil – Route de Descartes
(Entrée parking face au garage Citroën)**

Début des inscriptions : 14h00 – Début des épreuves à 15h00

Equipes de 6 mixtes

- Marelle
- Roule et sprint
- Catapulte aidée
- Tape tape fouette
- Rebonds corde
- Passe haies

**Pour clôturer, relais déménageur
et remise des récompenses**

Pour tous renseignements, contactez :

Véronique GUIBERT : 06 04 04 16 86 ou Morgan DOUAISI : 06 81 17 68 55

ligueil.athletisme@gmail.com

Buvette – Pâtisserie





Niveau
EA

Nom du jeu
#7 La marelle

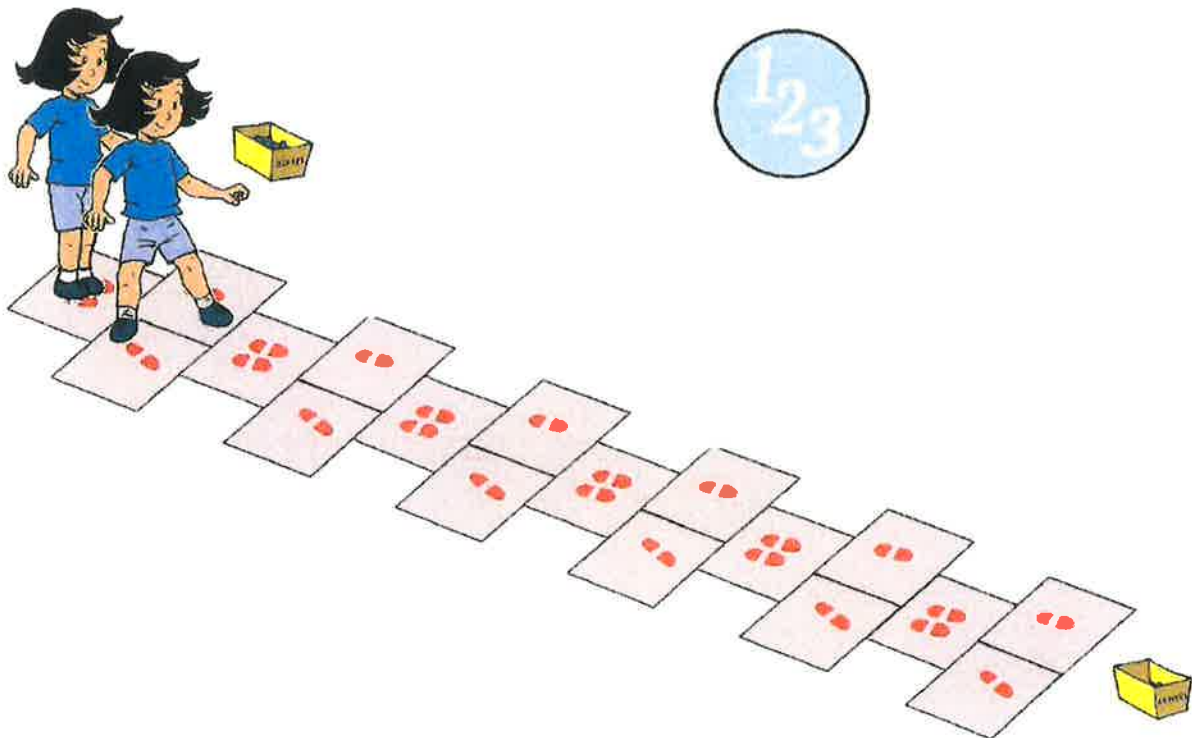
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Educateur

Objectif : rythmer un déplacement rebondi.

Situation

Matériel : 21 dalles de 30 x 30 cm ou des tracés au sol, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : l'enfant effectue le parcours aller-retour en respectant le rythme de rebonds pieds écartés (un pied sur chaque dalle) / pieds serrés (les deux pieds sur la même dalle). Il prend un bouchon au départ, le dépose à l'autre extrémité et passe le relais à son camarade.

Enfant

Consignes :

- je rebondis en posant mes pieds sur les dalles ou à l'intérieur des tracés ;
- je ne pars que lorsque mon équipier m'a tapé dans la main.

Critère de réalisation :

- je respecte le rythme de l'enchaînement pieds serrés / pieds écartés.

Performance : le nombre de bouchons transférés.



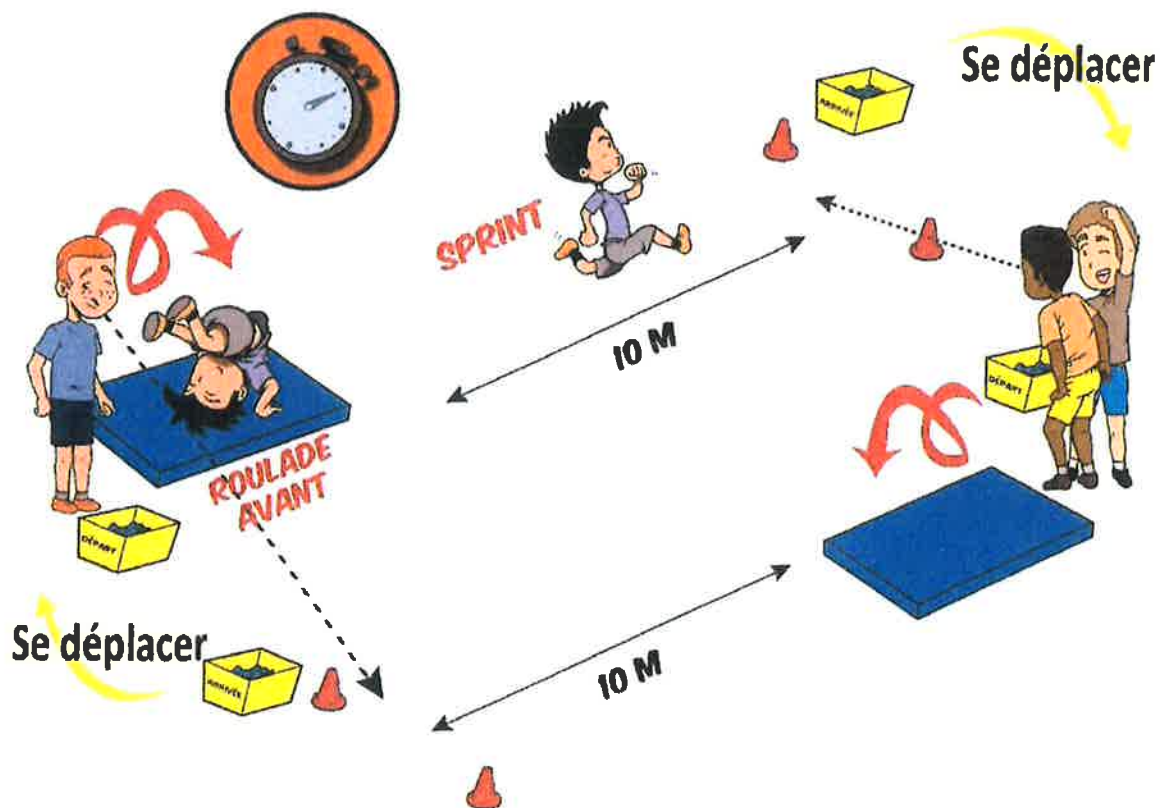
Niveau EA	Nom du jeu #35 Roule et sprinte	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
--------------	------------------------------------	---

Éducateur

Objectif : accélérer à partir d'un départ en mouvement.

Situation

Matériel : 2 tapis 1 x 0,5 m, 4 plots, 4 récipients et des bouchons.



Descriptif : l'équipe est divisée en 2. Un enfant d'un des sous-groupes réalise une roulade avant sur le tapis et enchaîne un sprint. Lorsqu'il franchit la ligne d'arrivée, son partenaire fait la même chose et ainsi de suite. Les enfants transfèrent un bouchon et changent de parcours à la suite du relais.

Enfant

Consignes :

- je prends un seul bouchon à la fois ;
- je démarre ma roulade lorsque mon camarade franchit la ligne d'arrivée.

Critère de réalisation :

- je suis capable d'enchaîner une roulade et une course.

Performance : le nombre de bouchons transférés..



Niveau
EA

Nom du jeu
#3 Catapulte aidée

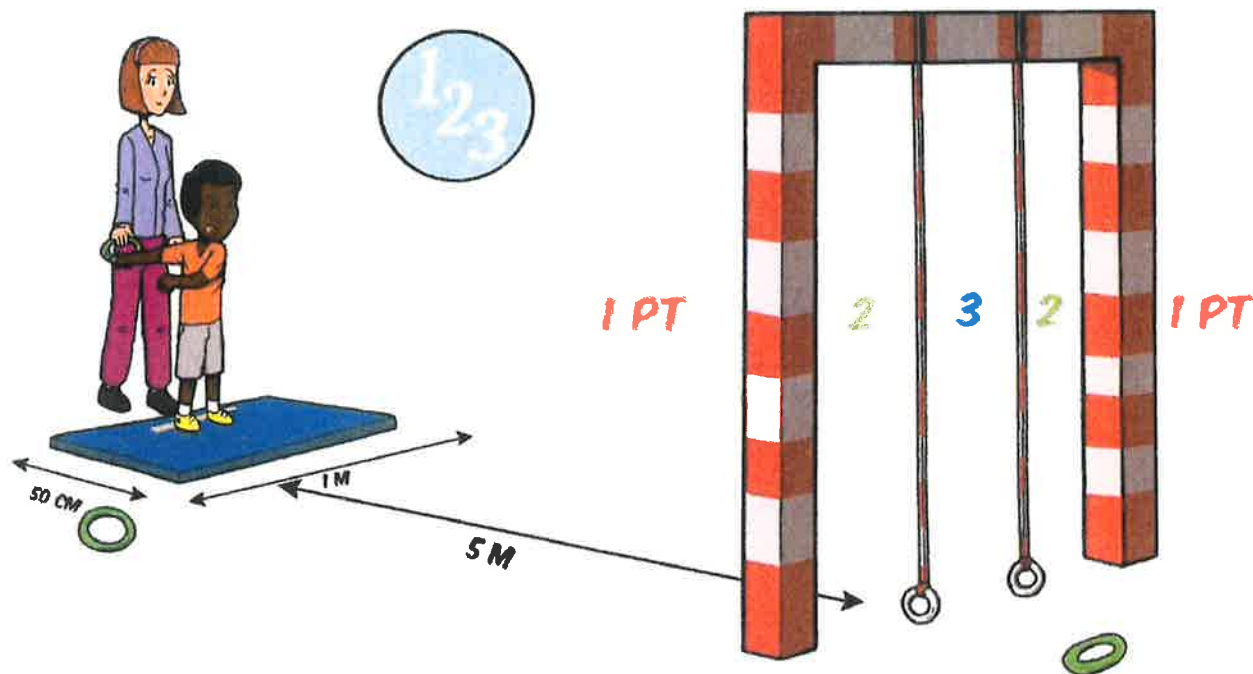
Répertoire moteur athlétique
Projeter

Educateur

Objectif : ressentir l'étirement-renvoi du fouetté par une fixation du bas du corps.

Situation

Matériel : 3 cerceaux de diamètre 35 cm, une latte, un dispositif permettant de suspendre des bandes de rubalise afin de délimiter 3 zones verticales, un tapis de 1 x 0,50 m.



Descriptif : l'enfant de face par rapport à la direction du lancer pose ses talons sur une latte tout en tenant un cerceau bras tendu à l'horizontal et en arrière. L'aide dans le dos du lanceur retient horizontalement le cerceau en arrière. L'enfant exerce une légère tension comme s'il voulait lancer le cerceau. Lorsque l'aide ressent cette tension, il donne un signal sonore et lâche le cerceau. Le bras est catapulté vers l'avant, l'enfant doit ouvrir sa main au bon moment pour marquer le plus de points possible.

Enfant

Consignes :

- je me fais surprendre par la catapulte de mon bras ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- A la fin du lancer, mes talons sont en appui sur la latte (je peux décoller mes talons lors du lancer).

Performance : le nombre de points de la zone atteinte par le projectile.



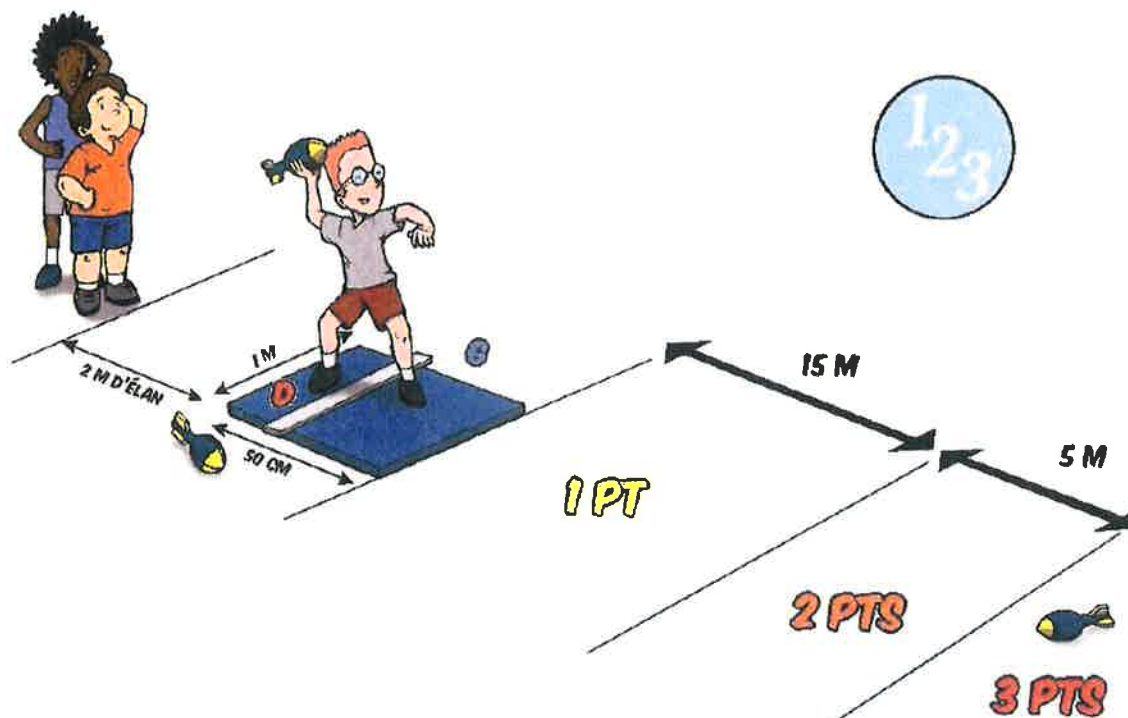
Niveau EA	Nom du jeu #28 Tap tap-fouette	Répertoire moteur athlétique Projeter
--------------	-----------------------------------	--

Éducateur

Objectif : rythmer la pose des 2 derniers appuis.

Situation

Matériel : 3 vortex, 1 tapis de 1 x 0,50 m, une latte, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.



Descriptif : après un élan réduit (2 à 3 mètres), l'enfant se réceptionne sur le tapis en décalant sa pose de pieds de part et d'autre de la latte. L'éjection du vortex le plus loin possible est simultanée à la pose du pied avant.

Enfant

Consignes :

- je me réceptionne en posant mes pieds de chaque côté de la latte ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- j'éjecte le vortex en respectant le rythme « tap » (= pose du pied arrière) « tap-fouette » (= pose du pied avant et éjection simultanée du vortex).

Performance : le nombre de points de la zone atteinte par le projectile.



Niveau
PO

Nom du jeu
#47 Rebonds corde

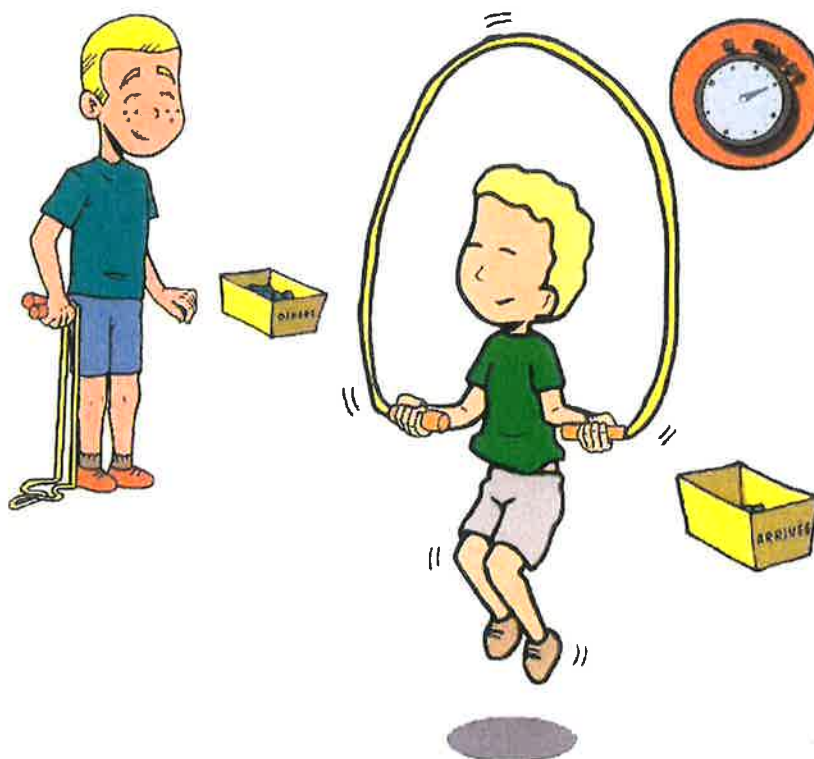
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Educateur

Objectif : coordonner des rebonds verticaux sans déplacement avec un matériel.

Situation

Matériel : plusieurs cordes à sauter, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : le premier enfant enchaîne 10 rebonds à 2 pieds en comptant à haute voix. Au 10^e rebond annoncé, c'est au tour de son équipier d'effectuer une série de 10 rebonds et ainsi de suite

Enfant

Consigne :

- si ma série est interrompue avant le 10^e rebond, je reprends là où je me suis arrêté.

Critère de réalisation :

- j'essaie de réaliser au moins une série complète de 10 rebonds, idéalement sans interruption.

Performance : le nombre de séries réalisées.



Niveau
PO

Nom du jeu
#63 Passe haies

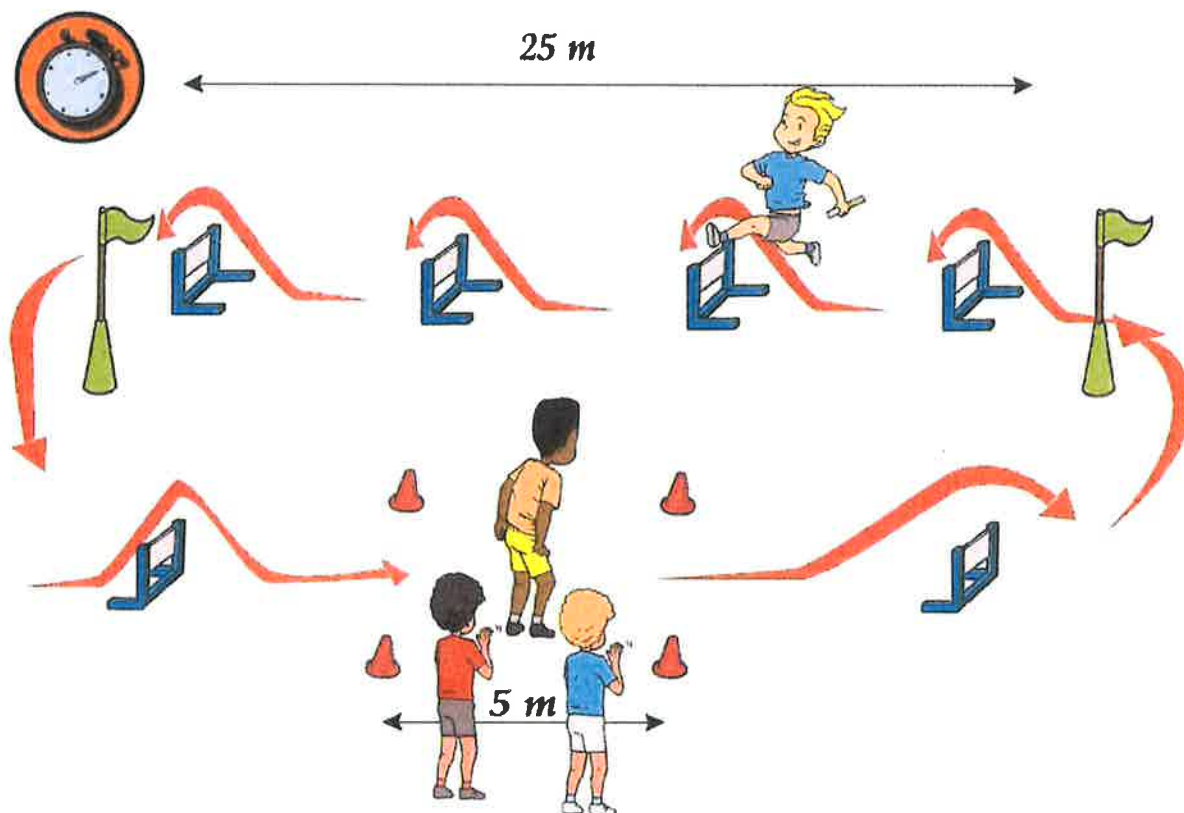
Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

Éducateur

Objectif : rythmer un déplacement couru et transmettre en mouvement.

Situation

Matériel : mini haies (hauteur à mi tibia des enfants), 2 jalons, 4 plots, un témoin.



Descriptif : le premier enfant franchit la haie sur la première partie du parcours, contourne le jalon, franchit les haies, contourne l'autre jalon, franchit la dernière haie, transmet le témoin au suivant et ainsi de suite.

Enfant

Consigne :

- je ne pars qu'à la transmission du témoin.

Critères de réalisation :

- je vais le plus vite possible ;
- le témoin est transmis en mouvement.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.

Samedi 26 mai 2023 à Montlouis (piste)

Kid'Athlé 8 (EA-U10)

Epreuves

A déterminer

-
-
-
-

Triathlon 2 (PO – U12)

Epreuves

A déterminer

Samedi 8 Juin 2024 à Amboise (piste)

Kid'Athlé 9 (EA-U10 / PO-U12)

Epreuves

- Vitesse en relais sur 20 m avec obstacle
- Endurance : 4' EA – 6 PO
- Longueur - EA
- Perche - PO
- Medecine ball
- Vortex - PO
- Anneau - EA

Compétition : AAA. 5 T 13/2023
des 5 Tourangeaux

Stade

AMBOISE
STADE DES 5 TOURANGEAUX
Cité Scolaire - rue du Clos des Gardes -
Samedi 13 Mai 2023
Anim'Athlé EA - PO

Equipes EA et PO ou Mixte suivant le nombre de participants
Fin des inscriptions : 14 H 30
Début des épreuves : 15 H 00

2 COURSES

Course de plat et Course



Vitesse en Relais sur 20 m obstacles
d'Endurance 4' EA - 6' PO



2 SAUTS

LONGUEUR - EAF - EAM
PERCHE - POF - POM

Sur pelouse : Elan réduit (+/- 3 m) chaque athlète
décolle d'où s'est réceptionné le précédent



2 LANCERS

MEDECINE BALL sur pelouse, sans élan : chaque athlète
lance du point de chute
où l'engin du précédent a touché le sol

VORTEX PO : viser dans cible verticale
ANNEAU EA : viser dans cible verticale



Récompenses à 17 h 30

Renseignement et inscription auprès de
Bernard VILLEDIEU bernard.villedieu@wanadoo.fr

AVENIR d'AMBOISE ATHLETISME 8, rue Arthur Raymond
37400 AMBOISE Tel : 06 60 68 33 72 -
e-mail: bernard.villedieu@wanadoo.fr
e-mail: aamboise.athle@wanadoo.fr Site

Internet : <http://club.sportsregions.fr/aveniramboiseathle/>



Samedi Juin 2024 à (piste)

Lieu et date à déterminer

Finale départementale Kid'Athlé 10 (EA-U10 / PO-U12)

Epreuves

A déterminer

-
-
-
-
-

Samedi 22 Juin 2024 à Avoine

PASS ATHLE

2eme Session

POUSSIN 2

Rattrapage de 1^{ère} Session

ECOLE D'ATHLE + POUSSIN 1

3 Epreuves

+

Rattrapage de 1^{ère} Session