

# KID ATHLE 10 JUIN 2023

DARDILLY – Stade Moulin Carron ; Chemin du Jubin 69570

**EVEILS (2014-2015-2016)** – KID'ATHLE par équipe de 8

RDV à 8h30 sur place (épreuves de 9h00 à 10h30 = fin autour de 10h45).

Si possible essayer de répartir les 2016, les 2015 et les 2014 équitablement dans les équipes.

6 ateliers : sur chaque atelier, les équipes sont classés et ce classement se traduit en points (exemple : s'il y a 8 équipes et que mon équipe se classe 2<sup>e</sup>, elle marque 7 points sur l'atelier). Les scores de chaque épreuve s'additionnent et le total de points nous permettra de faire un classement général.

**POUSSINS (2012-2013)** – POUSS'ATHLON individuel

RDV à 10h30 sur place (épreuves de 11h00 à 12h15 = fin autour de 12h30)

6 épreuves au programme, chaque enfant peut marquer 1 à 6 points sur chacune d'elles selon le barème. Un classement féminin et masculin sera effectué avec l'addition des scores.

Inscriptions des équipes Eveils (6 à 10 par équipe, nom prénom année de naissance et numéro de licence) et des Poussins (en individuel) **à nous faire parvenir d'ici jeudi 08/06 à 12h00 par mail** ([thomas.perrin@acl-athle.fr](mailto:thomas.perrin@acl-athle.fr) et [contact@acl-athle.fr](mailto:contact@acl-athle.fr))

Ci-dessous le programme des épreuves qui seront proposées :



Niveau  
EA

Nom du jeu  
#35 Roule et sprinte

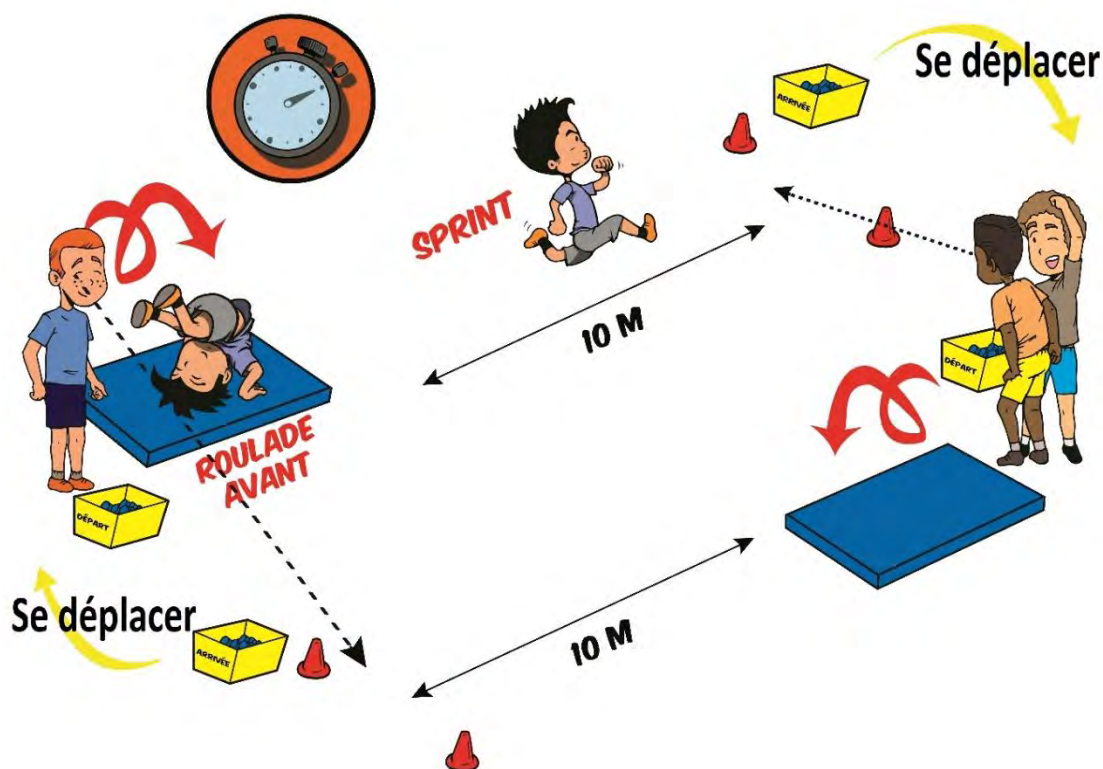
Répertoire moteur athlétique  
Se déplacer

## Educateur

**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 après le relais réalisé.

## 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  
#36 Le franchissement ciseau

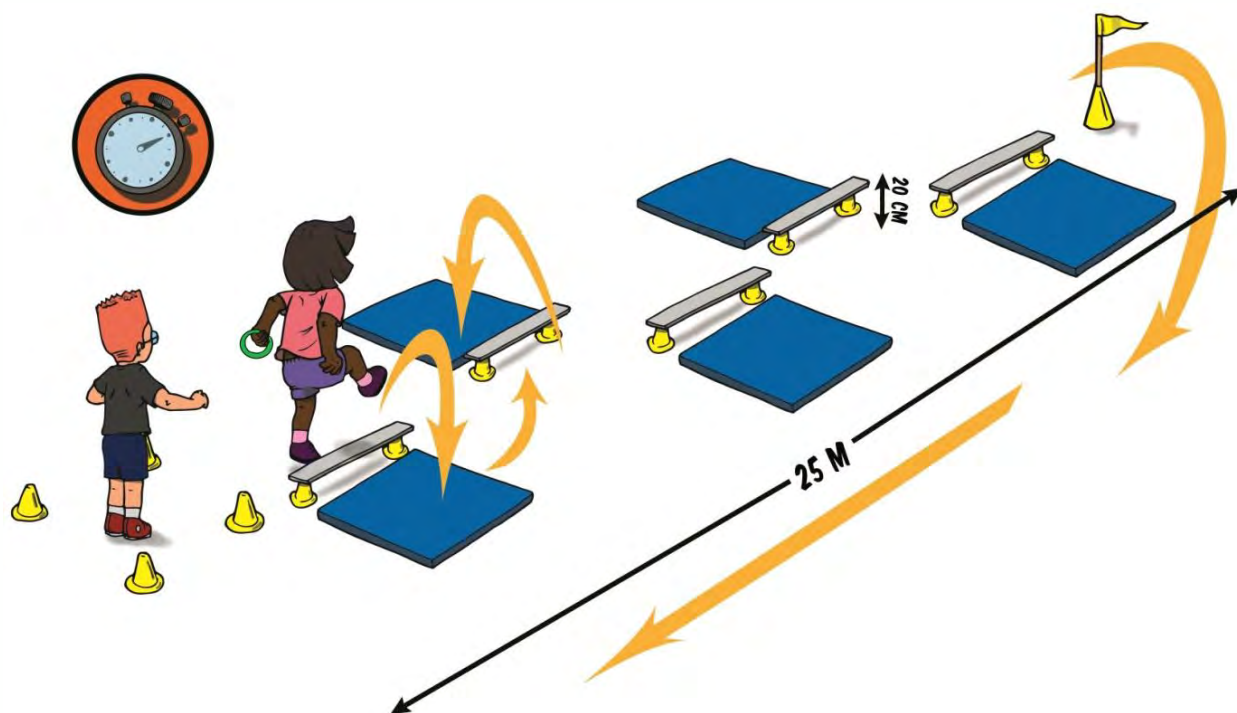
Répertoire moteur athlétique  
Se projeter

## Educateur

**Objectif** : franchir latéralement en courant vite.

## Situation

**Matériel** : 12 plots, 6 lattes, 6 tapis de 1 x 0,50 m, 1 jalon, un anneau.



**Descriptif** : l'enfant franchit les obstacles à l'aller grâce à un saut latéral (pied de réception posé sur le tapis différent du pied d'impulsion), effectue le retour en courant sur le parcours sans obstacles, transfère l'anneau au suivant et ainsi de suite.

## Enfant

### Consigne :

- je pars à la transmission de l'anneau.

### Critère de réalisation :

- je franchis tous les obstacles avec une pose de pied sur le tapis différente de celle de l'impulsion.

**Performance** : le nombre de transmissions réalisées.



Niveau  
EA

Nom du jeu  
#9 Le carré

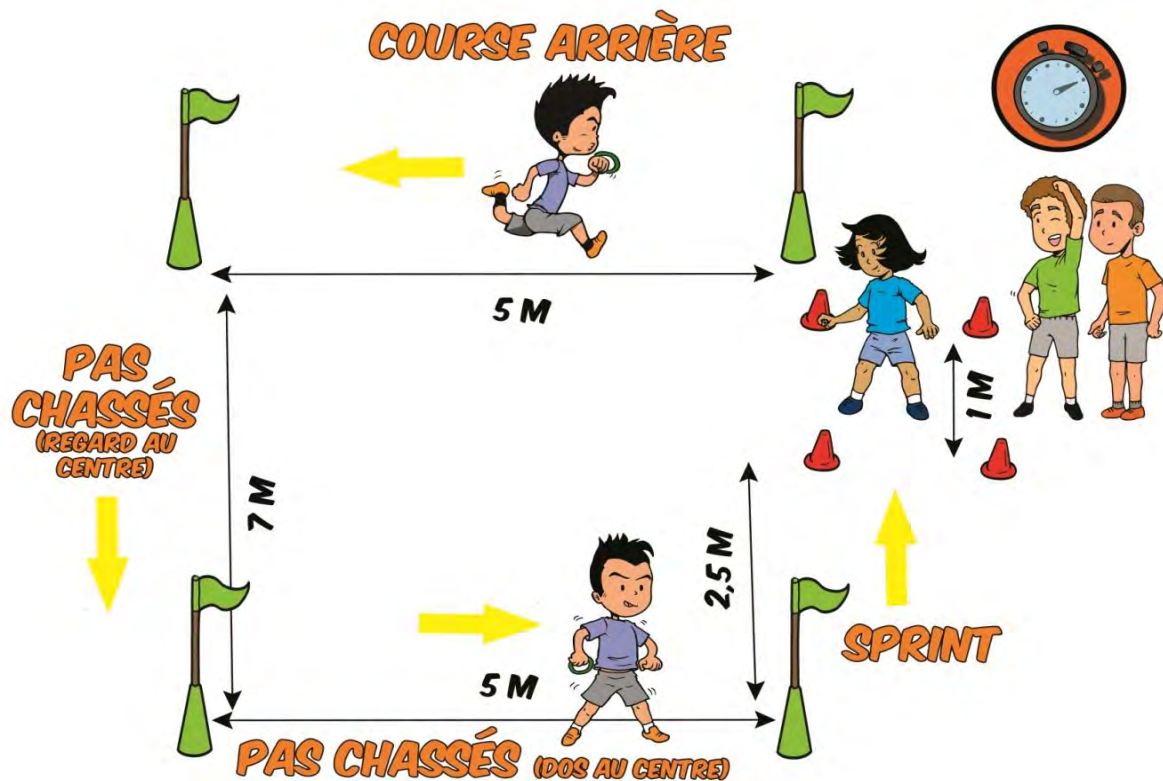
Répertoire moteur athlétique  
Se déplacer

**Educateur**

**Objectif :** se déplacer rapidement selon différentes modalités.

**Situation**

**Matériel :** 4 jalons, un anneau.



**Descriptif :** sur les côtés du carré, l'enfant enchaîne une course arrière, un déplacement en pas chassés dans un sens puis dans l'autre, un sprint, 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 me déplace le plus vite possible en respectant les modalités imposées.

**Performance :** le nombre de transmissions réalisées.



**Niveau**  
PO

**Nom du jeu**  
#49 Le double 8

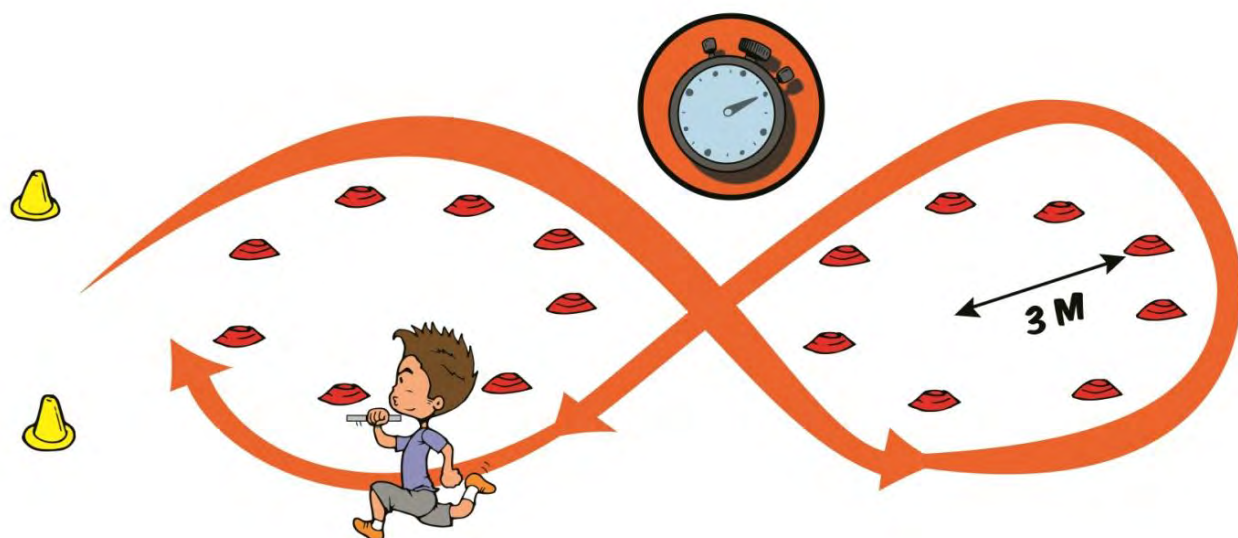
**Répertoire moteur athlétique**  
Se déplacer

## 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.



**Niveau**  
EA

**Nom du jeu**  
#24 Relais haies transmission arrêtée

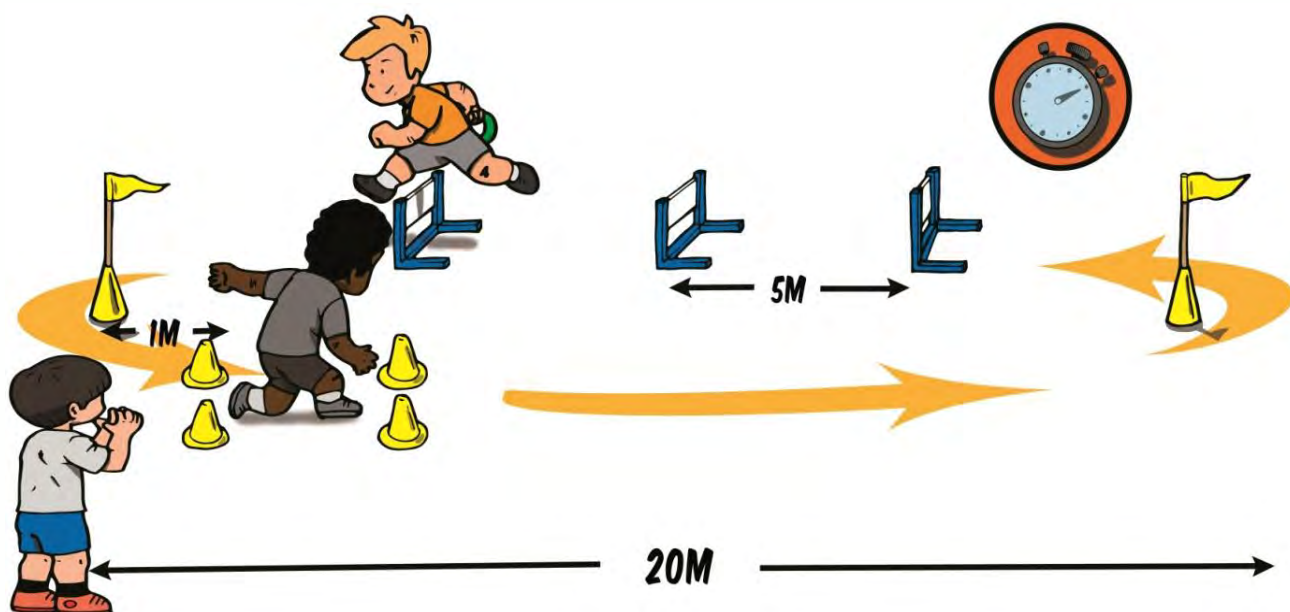
**Répertoire moteur athlétique**  
Se déplacer

## Educateur

**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  
#30 Le grand V

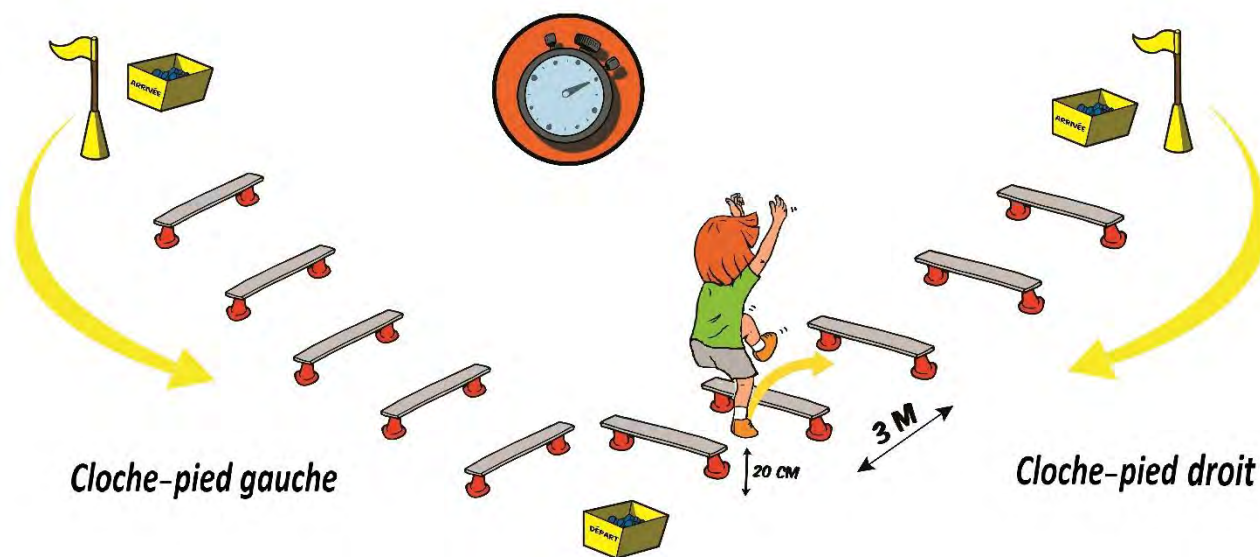
Répertoire moteur athlétique  
Se projeter

## Educateur

**Objectif :** impulser à cloche-pied sur une parcours rectiligne

## Situation

**Matériel :** 12 obstacles de 20 cm de haut, 3 récipients, des bouchons.



**Descriptif :** l'enfant après avoir pris un bouchon dans le seau réserve et choisi son parcours à droite ou à gauche, franchit les obstacles par un rebond cloche-pied (impulsion à un pied et réception sur le même pied), dépose le bouchon dans le seau performance et effectue le retour en courant. Dès que le bouchon est déposé dans le seau, le suivant démarre son parcours.

## Enfant

### Consignes :

- je réalise le parcours qui me convient le mieux ;
- je prends un seul bouchon à la fois ;
- je démarre mon parcours lorsque mon camarade dépose le bouchon dans le seau.

### Critère de réalisation :

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

**Performance :** le nombre de bouchons transférés.



**POUSS'ATHLON**

**SITUATIONS  
POUSSINS  
POUSS'ATHLON  
DARDILLY**





Niveau  
PO

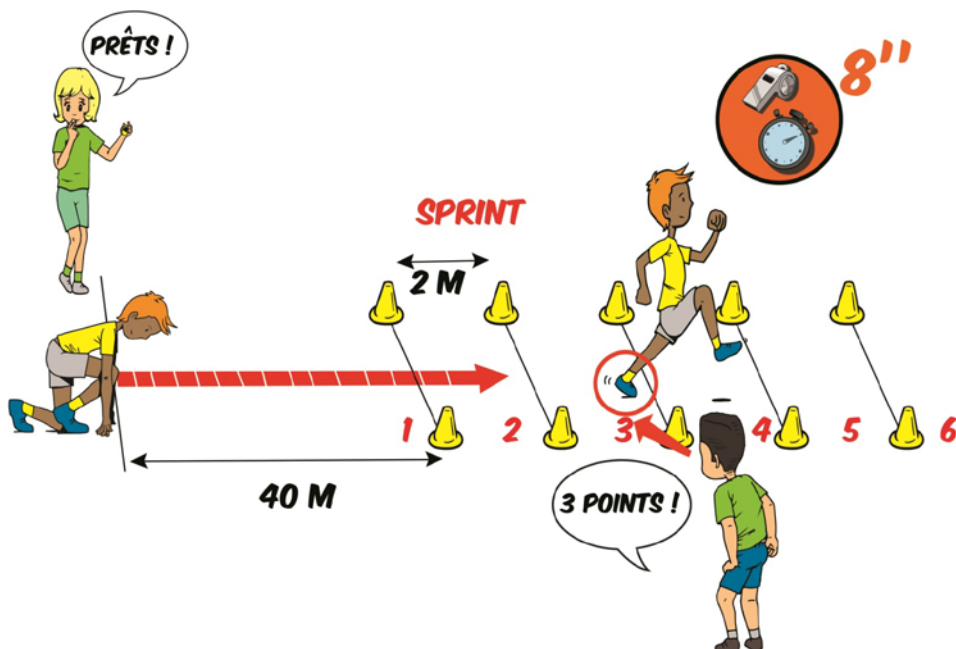
Epreuve  
#11 Course de vitesse sur 8''

Educateur

But : Après un départ accroupi sans starting-block, l'enfant sprinte durant 8 secondes pour réaliser la distance la plus longue possible.

Situation

Matériel : chronomètre, sifflet, plots de couleur, nécessaire pour le tracé des zones.



Descriptif : Le starter/juge donne le départ par signal sonore (sifflet), déclenche son chronomètre et siffle à nouveau 8 secondes plus tard. Un autre juge, placé perpendiculairement aux plots, repère la zone atteinte par le pied arrière lors du second coup de sifflet. Le départ sans starting-block se fait sur 5 appuis (2 mains, 2 pieds et 1 genou). Il n'y a pas de commandement formel « A vos marques » mais une invitation à prendre la position. Au commandement « Prêts », les enfants lèvent le bassin et partent au signal sonore (claquoir ou sifflet).

Mesure de performance

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 40 m	40 m - 42 m	42 m - 44 m	44 m - 47 m	47 m - 50 m	> 50 m



Niveau  
PO

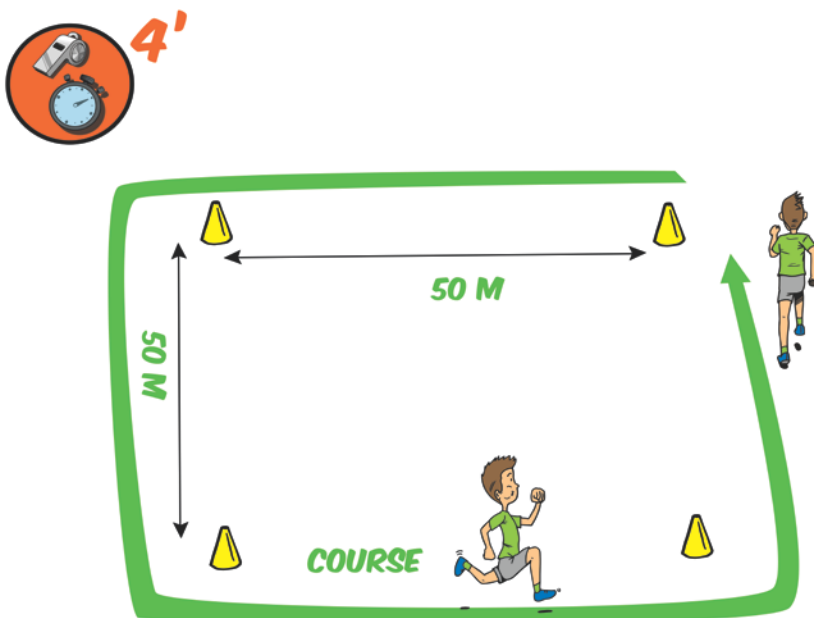
Epreuve  
#13 Course de durée de 4'

### Educateur

**But :** L'enfant doit réaliser la plus longue distance possible sur une durée d'effort de 4'.

### Situation

**Matériel :** 4 plots, chronomètre, sifflet.



**Descriptif :** Des plots sont disposés à chaque sommet d'un parcours carré de 50 m de côté. Le départ et la fin de la course sont annoncés par un coup de sifflet. Au départ, les groupes sont répartis sur les 4 sommets.

### Mesure de performance

Les tours sont comptés pour chaque passage au plot de départ. Au coup de sifflet final à 4', on compte le nombre de sections de 50 m réalisées à partir du plot de départ. La dernière section prise en compte est celle réalisée intégralement.

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 4 tours (800 m)	+ 50m (850 m)	+ 50 m (900 m)	+ 50 m (950 m)	+ 50 m (1000 m)	> 5 tours (1000 m)



Niveau  
PO

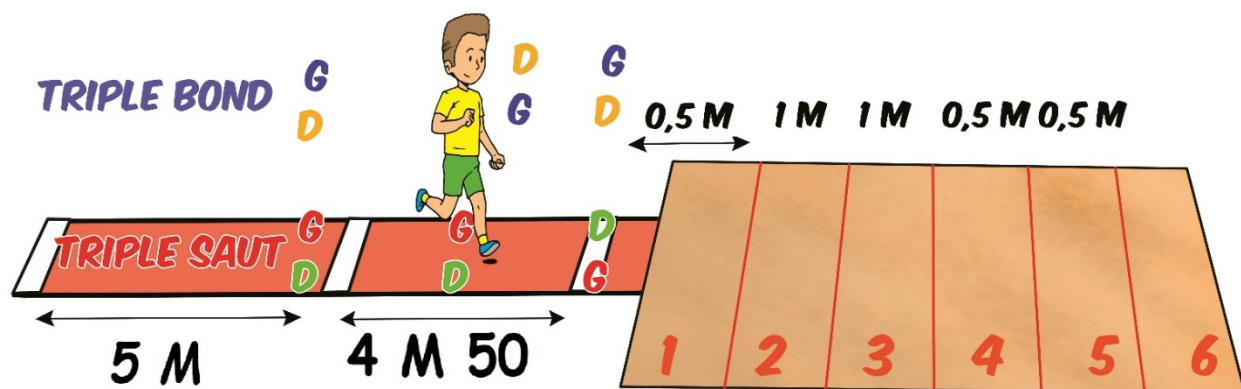
Epreuve  
#15 Triple bond – Triple saut

**Educateur**

**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 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



**Niveau**  
PO

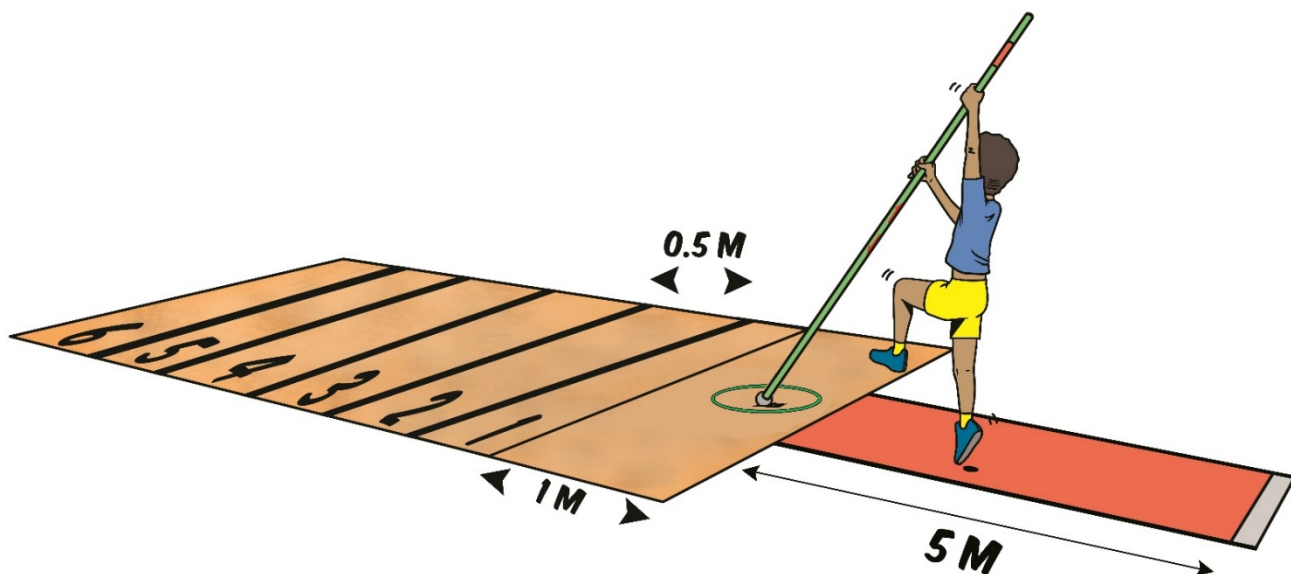
**Epreuve**  
#17 Saut à la perche en longueur

### Educateur

**But :** L'enfant doit se projeter le plus loin possible en utilisant un engin.

### Situation

**Matériel :** latte souple, une perche, un cerceau de 50 cm de diamètre, fosse à sable, rubalise ou nécessaire pour le tracé des zones d'impulsion.



**Descriptif :** A la suite d'un élan limité à 5 m, l'enfant impulse en plaçant l'extrémité de la perche dans un cerceau posé dans le sable. L'essai n'est pas mesuré si la perche n'est pas placée dans le cerceau et/ou si les 2 mains ne restent pas sur la perche à la réception.

### Mesure de performance

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



Niveau  
PO

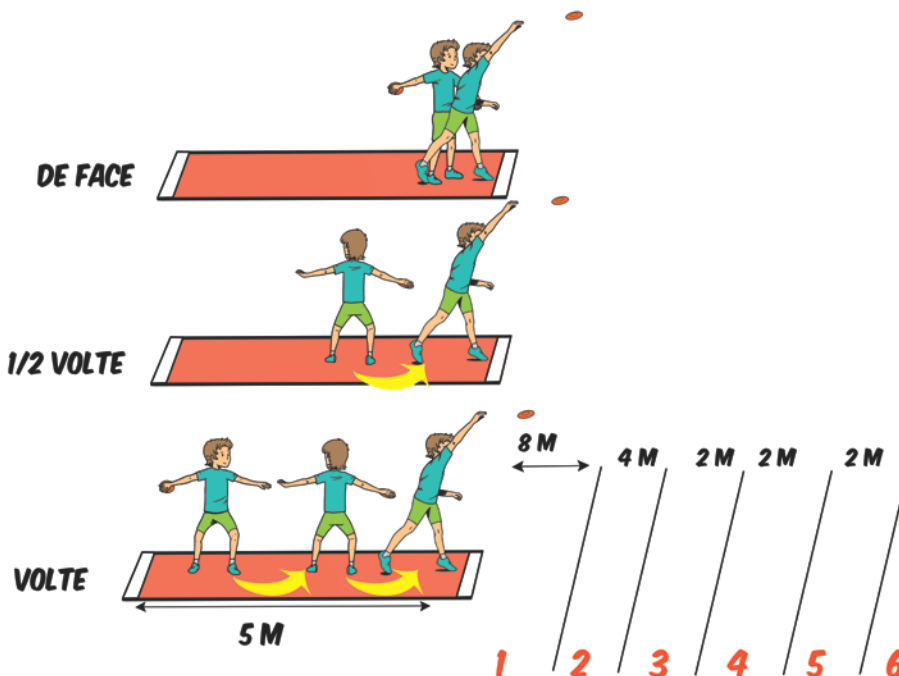
Epreuve  
#19 Lancer de disque

**Educateur**

**But** : L'enfant avec ou sans élan projette le disque le plus loin possible.

**Situation**

**Matériel** : disques de 400 g, une latte souple, nécessaire pour le tracé des zones.



**Descriptif** : L'enfant peut choisir de lancer avec un élan : volte complète ou une ½ volte de face (à privilégier) ou sans. Sur les 3 essais autorisés, il peut, s'il le souhaite, choisir de modifier son mode de lancer (avec ou sans élan, volte ou ½ volte). Si une partie ou le pied entier se pose sur la latte souple ou au-delà, l'essai n'est pas mesuré.

**Mesure de performance**

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 8 m	8 m - 10 m	10 m - 12 m	12 m - 14 m	14 m - 16 m	> 16 m



Niveau  
PO

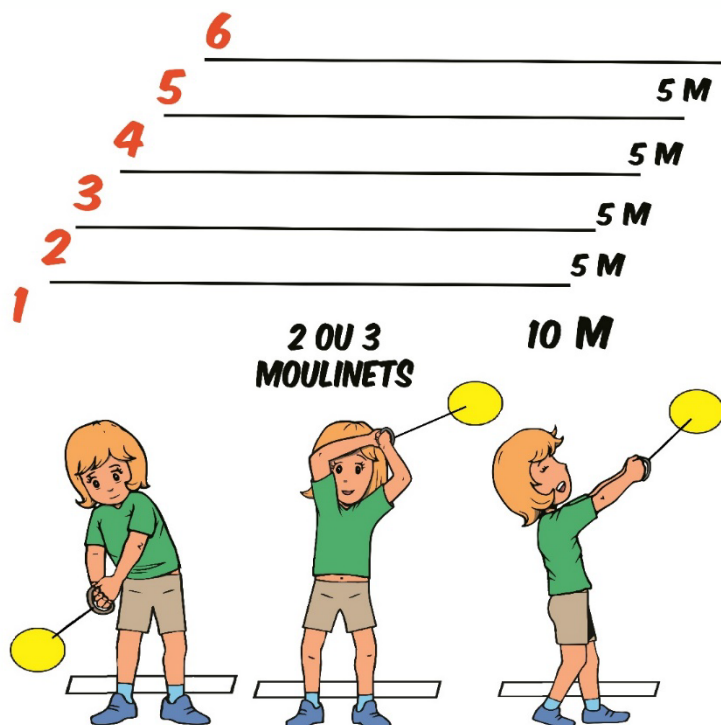
Epreuve  
#20 Lancer de Ballonde

**Educateur**

**But :** L'enfant projette la ballonde le plus loin possible.

**Situation**

**Matériel :** ballonde de 1,5 kg pour les garçons et de 1 kg pour les filles, une latte souple, nécessaire pour le tracé des zones.



**Descriptif :** Placé devant une ligne tracée ou une latte souple et de dos par rapport à la zone de chute des projectiles, l'enfant après avoir effectué 2 ou 3 moulinets éjecte la ballonde en arrière. Si une partie ou le pied entier se pose sur la latte souple ou au-delà, l'essai n'est pas mesuré.

**Mesure de performance**

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 8 m	8 m - 10 m	10 m - 12 m	12 m - 14 m	14 m - 16 m	> 16 m