

# SAISON 2024- 2025



**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 – Le Challenge participation**

## **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 deuxième édition du livret section Ecole athlé et Poussins.

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 par les Kid Athlé, Kid'Cross, Kid'Trail, Pouss'ATHlon et Tri'Athlon.

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

### Éveil 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.

### Poussins(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			
Objectifs	Attirer Accueillir	Apprendre - Renforcer - Validez les progrès dans les rencontres									Evaluer		Préparer la rentrée  Vacances
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 toutes 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 2024-2025

Cycle D'automne			
Epreuves	dates	Lieux	Types
Anim Athlé 1 EA+PO1 Pouss - Athlon PO2	05/10/2024	Fondettes	Piste
KID Athlé 2 EA-PO	19/10/2024	Château Renault	Piste
KID Athlé (salle) 1 EA-PO	11/11/2024	Ligueil	Salle
Kid Cross 1 EA-PO	16/11/2024	Saint Cyr	Cross
Kid Cross 2 EA-PO	24/11/2024	Amboise	Cross
Kid Cross 3 EA-PO	30/11/2024	Avoine	Cross
Anim Athlé (salle) 2 EA Pouss - Athlon PO	08/12/2024	Montlouis à confirmer	Salle
Kid Cross 4 EA-PO	15/12/2024	Château Renault	Cross
Cycle D'hiver			
CROSS Départemental Kid Cross EA Cross traditionnel PO	12/01/2025	Joue running ou Château Renault	Cross
Anim' athlé (salle) 3 EA Pouss- Athlon PO	18/01/2025	Joué les tours	Salle
KID athlé (Salle) 4 EA-PO	15/03/2025	Sainte Maure	Salle
KID athlé (en salle) 5 EA - PO	30/03/2025	Saint Pierre des C.	Salle
KID Athlé 3 EA-PO	26/04/2025	Loches au Cosec	Piste
Cycle d'été			
KID Athlé 4 EA-PO	10/05/2025	Ligueil	Piste
KID Athlé 5 EA Triathlon PO	24/05/2025	Montlouis A confirmer	Piste
KID Athlé 6 EA-PO	Date A confirmer	Amboise A confirmer	Piste
Finale Départementale KID Athlé 7 EA- PO	Date A déterminer	Avoine	Piste

## Règlements généraux des rencontres pour les EA-PO

### CATEGORIES :

- Eveil athlétique
- Poussins

### 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 Poussins 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



## Challenge - participation

La commission des jeunes a décidé de mettre en place pour l'année 2024 – 2025, un challenge sur la participation de nos EA et PO aux compétitions qui leurs sont proposées durant la saison.

L'objectif de ce challenge – participation est d'avoir le plus grand nombre de jeunes Athlètes qui participe aux compétitions durant la saison.

Les EA et PO qui réussiraient le challenge, seraient récompensés à la prochaine Assemblée Générale du comité d'Indre et Loire.

### **Conditions de réalisation du challenge :**

- Avoir participé au minimum à 80% des rencontres proposées, soit au minimum participer à 13 compétitions sur l'année (17 rencontres proposé pour la saison 2024 – 2025. (8 pistes – 5 salles – 4 cross ou kid cross)
- Avoir une participation dans chaque famille : cross / salle/ extérieur

**Pour réaliser le challenge, il faut atteindre les 2 conditions ci-dessus.**

**Samedi 05 octobre 2024**  
**Fondettes (piste)**

## **Kid'Athlé 1 (EA / PO 1)**

### Epreuves

Défi course avec Haies Hautes Variées  
Catapulte aidée (#3)  
Pousse-pousse grenouille (#14)  
Pas de Géants (#38)  
Relais

## **POUSS-ATHLON 1 (PO2)**

### Epreuves

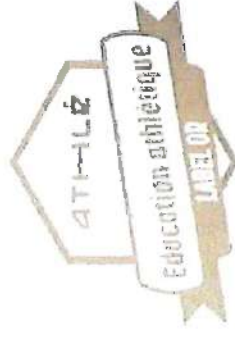
50 M  
Lancer de Medecine Ball (#10)  
Triple-Bond (#15)



# ALERTE SPORTIVE DE FONDETTE

## Section Athlétisme

ASSOCIATION OMNISPORTS - AGREMENT MINISTERIEL  
N°375698



# REUNION de RENTREE DES JEUNES.

## Portes ouvertes

Le samedi 5 Octobre 2024  
Stade du Moulin à Vent - Fondettes

**Inscription par les clubs via le site du comité 37 avant jeudi 3 octobre 22h00 pour toutes les catégories.**

**Confirmation Triathlon Benjamins et Minimes : 13h30 à 14h00 Pas d'inscription sur place.  
Début des épreuves : 14h30**

**Inscription Ecoles d'athlé (Eveil et poussins) : 14 heures à 14h30  
Début des épreuves : 15h00**

**Epreuves : Eveil et Poussin-e-s 1 (années 2015 à 2017) : Anim Athlé Découverte**  
★ Défi Course avec Haies Hauteur variées ; lancer d'anneaux catapulte aidé ; Pousse pousse grenouille ; Pas de géant ; Relais.

**P 2(G & F) année 2014 : 50 M - Lancer de Medecine Ball - Triple-Bond**  
**Pouss-Athlon pour les Poussins, Poussines 2<sup>ème</sup> année.**  
**B (G & F) U14: 2012-2013 50 M - Longueur ou hauteur- Poids ou Disque**  
**M (G & F) U16: 2010-2011 80 M - Longueur ou hauteur- Poids ou Disque**  
**Triathlon généraliste pour benjamins, benjamins à minimes (pas de triathlon orienté).**  
**AUCUN ATHLETE NE POURRA PRENDRE A PARTICIPER A 4 EPREUVES.**



## KID'ATHLÉ - ÉVEIL ATHLÉTIQUE



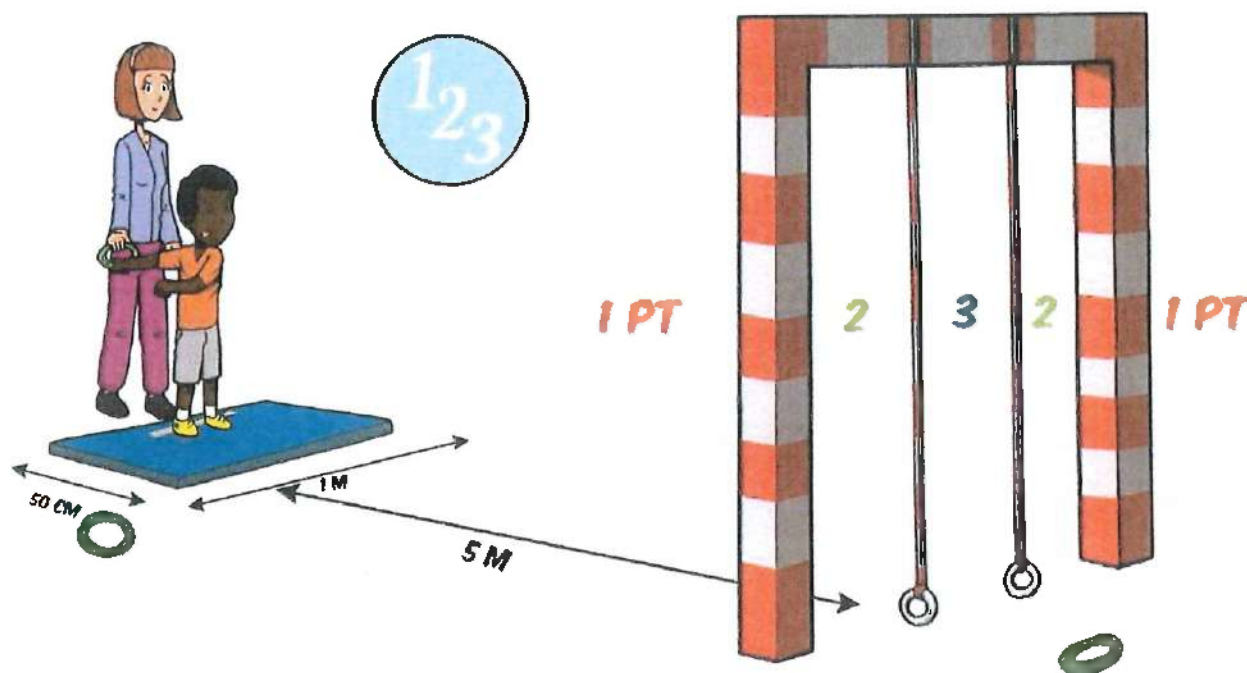
Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	#3 Catapulte aidée	Projeter

### 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.



EA

Nom du jeu  
#14 Grenouille-pousse

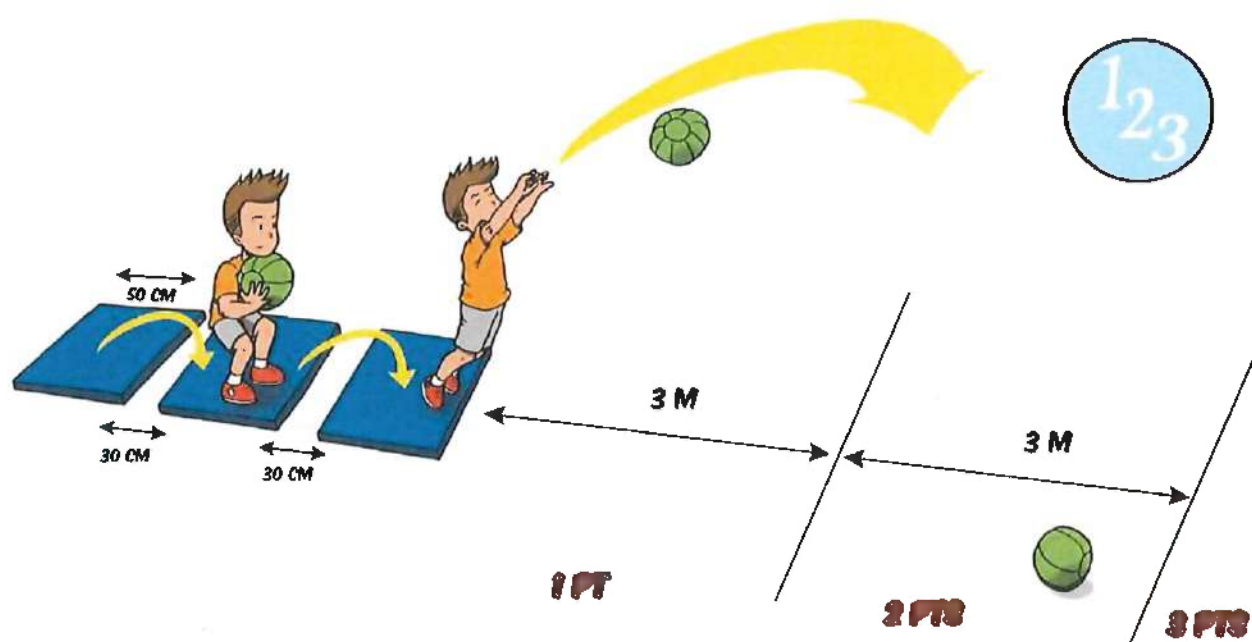
Projeter

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<sup>er</sup> 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<sup>e</sup> 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.



## KID ATHLE 2 - EA Pas de géant



### KID'ATHLE - ÉVEIL ATHLÉTIQUE

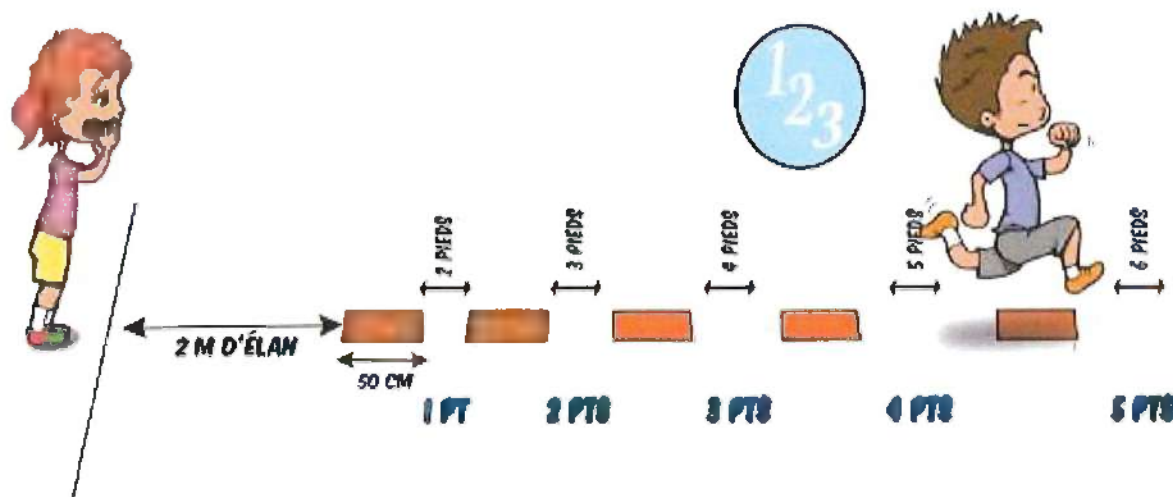
Niveau	Nom du jeu	Répartition niveau athlétique
EA	#38 Pas de géant	Se projeter

#### 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

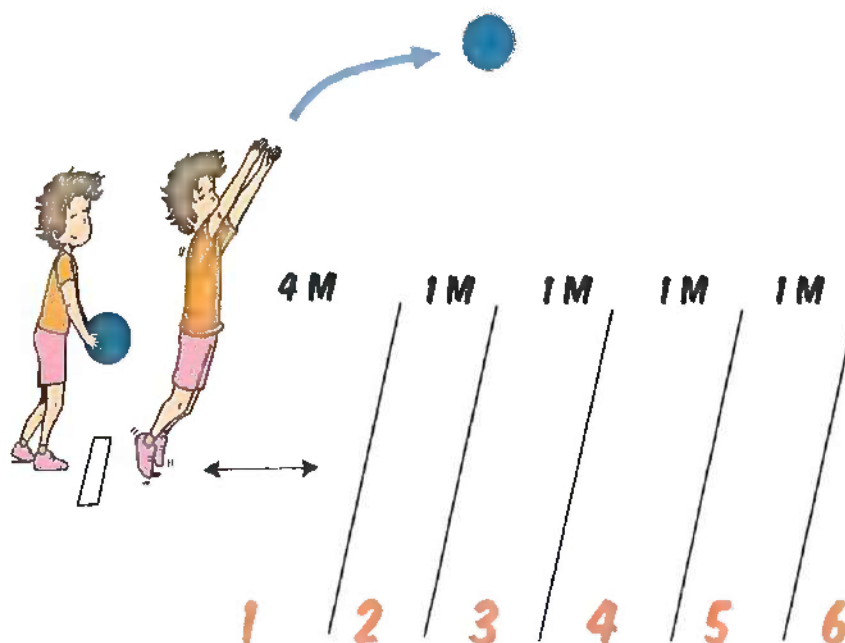
Épreuve  
#10 Lancer de medecine-ball en avant

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

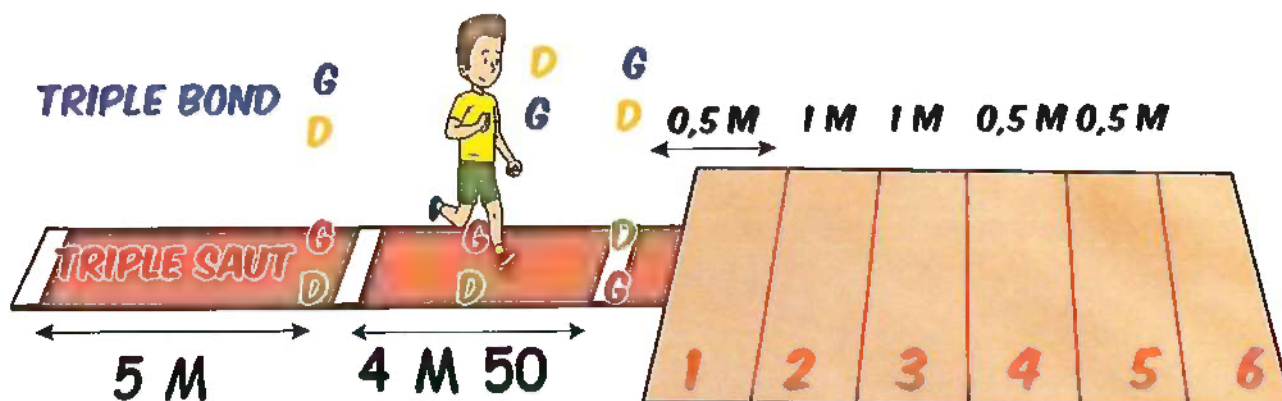
Épreuve  
#15 Triple bond – Triple saut

## 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 19 Octobre 2024**  
**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)





## KID'ATHLÉ - ÉVEIL ATHLÉTIQUE



Niveau  
EA

Nom du jeu  
#3 Catapulte aidée

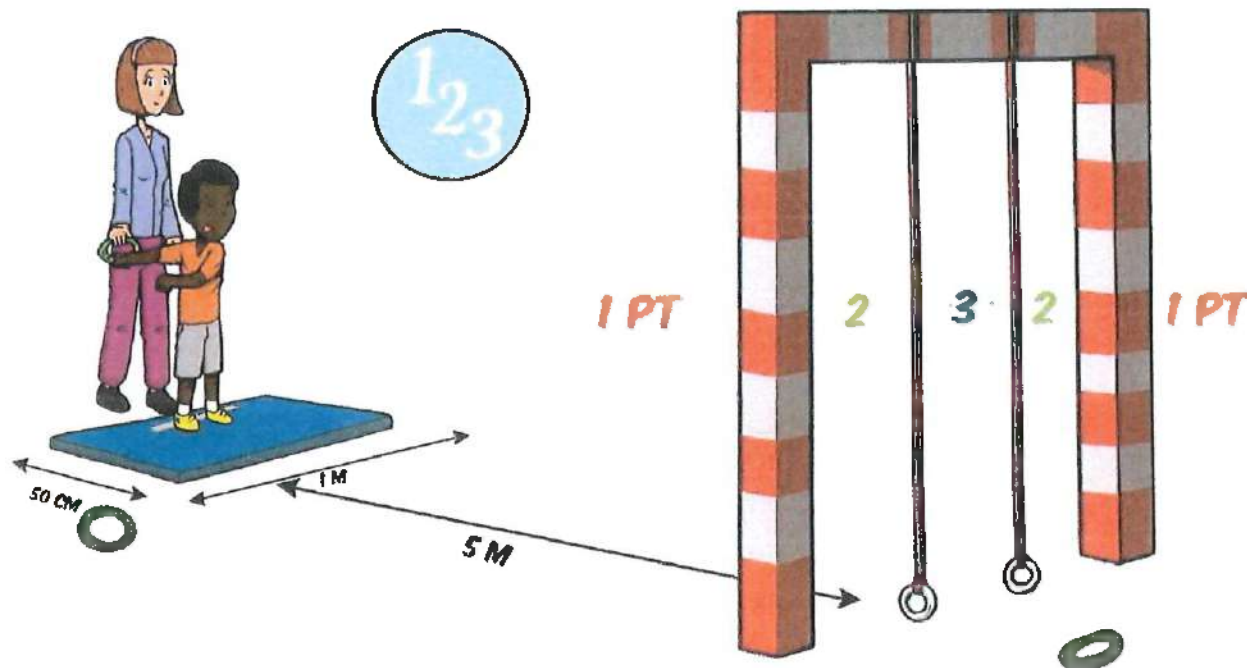
Répertoire moteur athlétique  
Projeter

### 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  
PO3 La course du géant

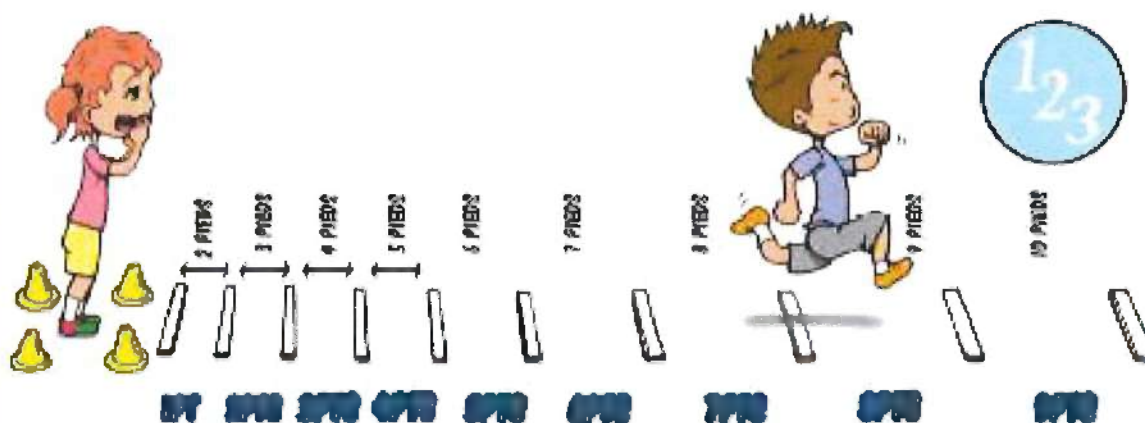
Appareils ou matériel requis  
Se projeter

#### 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<sup>ème</sup> 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  
#2 Par-dessus les nuages

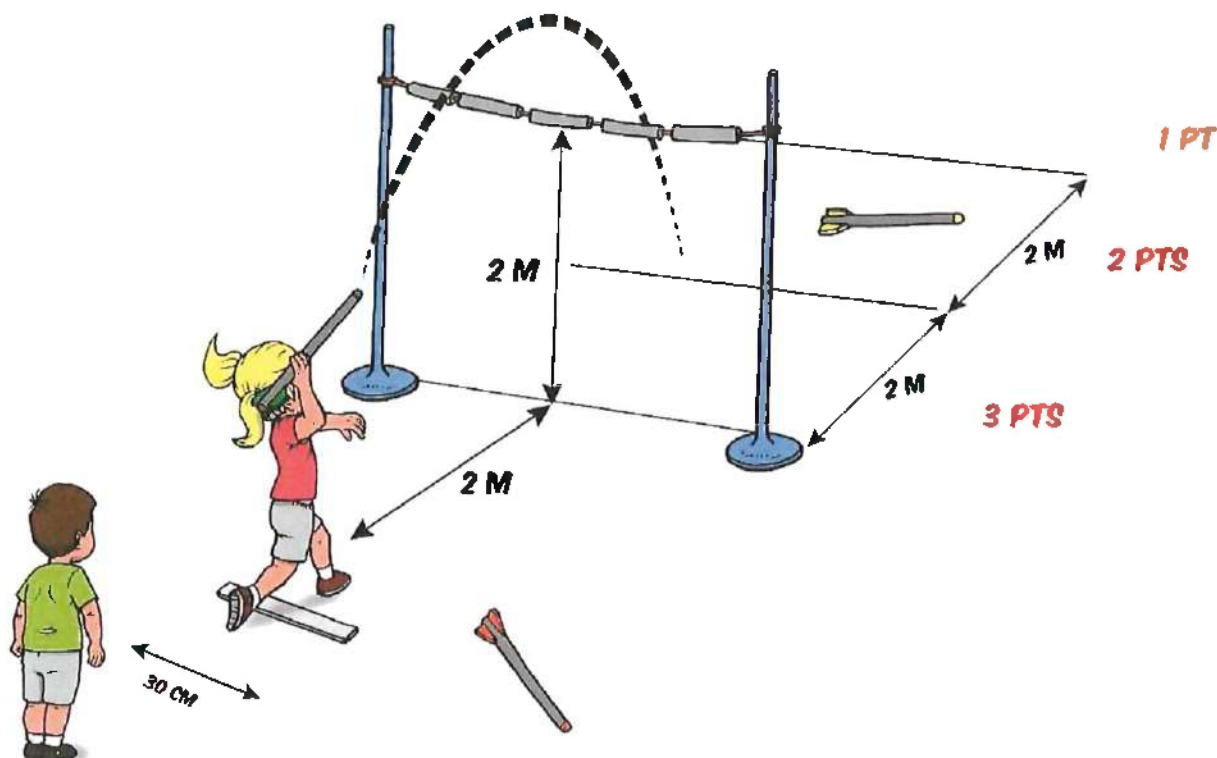
Répertoire moteur athlétique  
Projeter

### 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.



## KID'ATHLÉ – ÉVEIL ATHLÉTIQUE



Niveau  
EA

Nom du jeu  
#19 Chasse plot

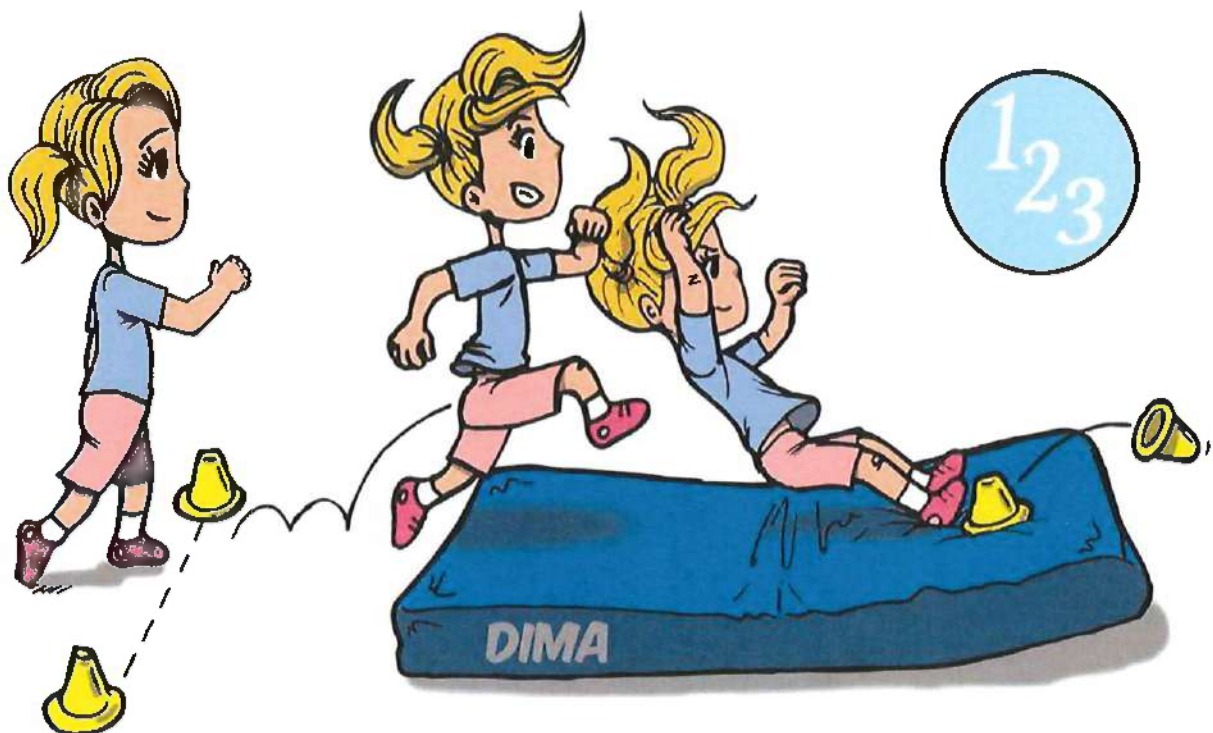
Répertoire moteur athlétique  
Se projeter

### 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

#62 Le grand huit

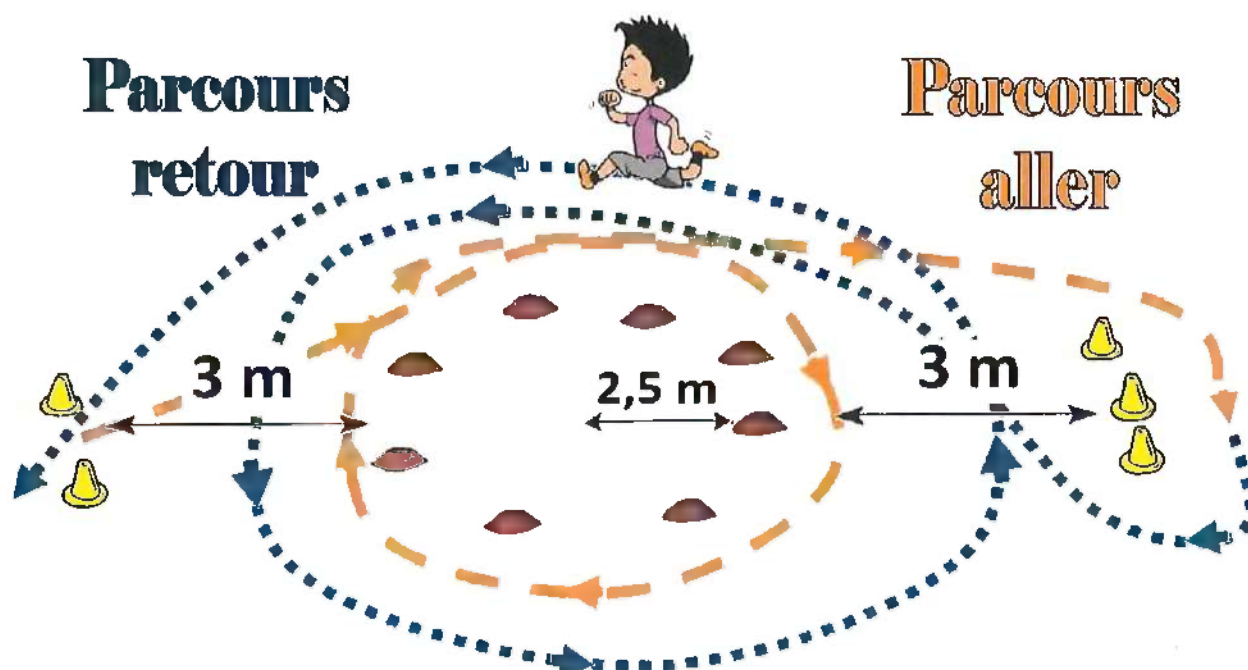
Se déplacer

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.



## KID'ATHLÉ - ÉVEIL ATHLÉTIQUE



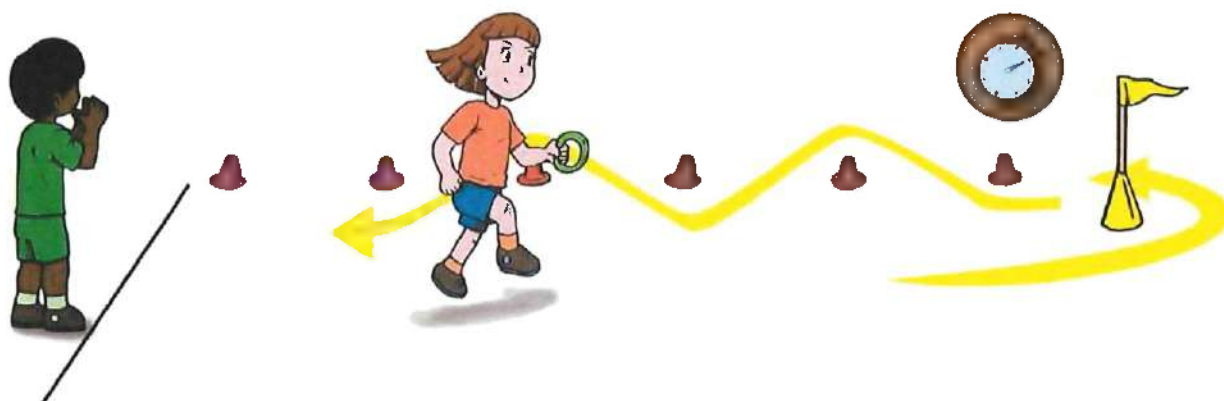
Niveau	Nom du jeu	Repertoire moteur athlétique
EA	#10 Le slalom	Se déplacer

### 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.



**Lundi 11 Novembre 2024**  
**Ligueil – Salle**

## **KID'ATHLE (SALLE) 1 (EA)**

### Epreuves

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

## KID ATHLE 3

### Cercle du soleil

#### SITUATION

##### MATÉRIEL :

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.

##### DESRIPTIF

l'enfant assis sur les talons, se redresse sur les genoux pour lancer.

Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

#### ENFANT

##### BUT :

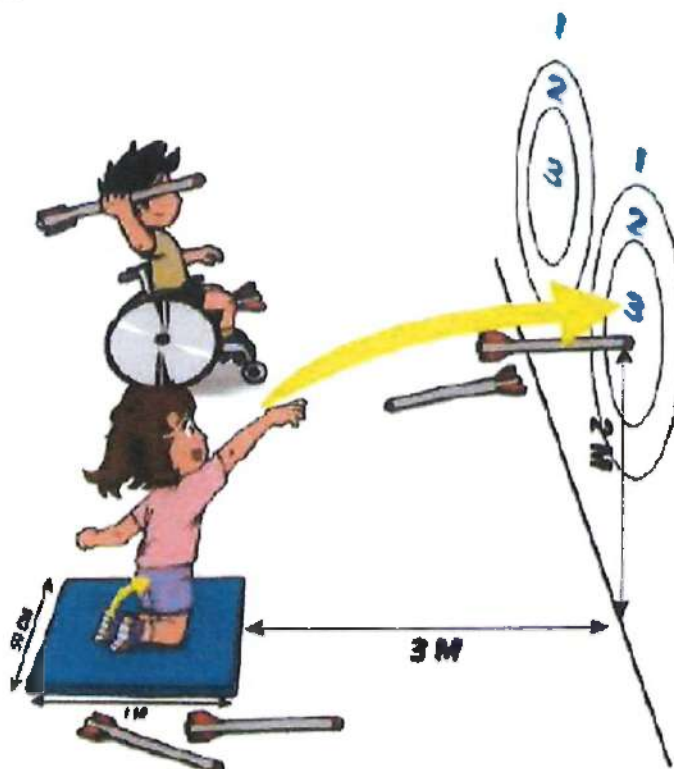
je lance avec précision pour atteindre la zone cible.

##### CRITÈRE DE RÉALISATION :

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

##### APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

- 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 arrière

Descriptif : Départ assis, jambes tendues, l'enfant lance le medecine-ball en arrière 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.



## KID'ATHLÉ – ÉVEIL ATHLÉTIQUE

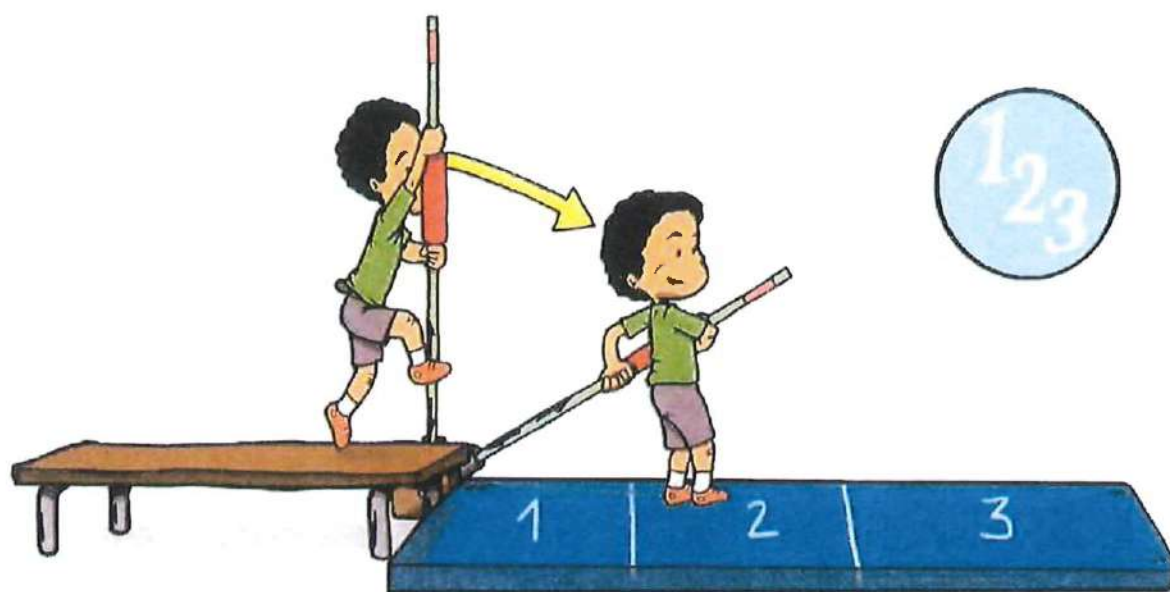
Niveau EA	Nom du jeu #31 Perche banc	Répertoire moteur athlétique Se projeter
--------------	-------------------------------	---

### 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.





## KID'ATHLÉ – ÉVEIL ATHLÉTIQUE

Niveau  
EA

Nom du jeu  
#33 La croix

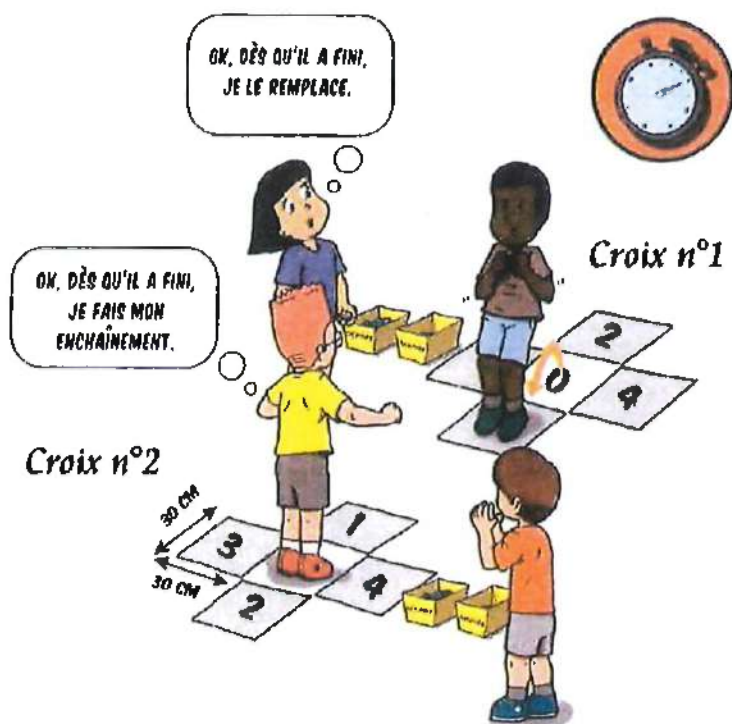
Répertoire moteur athlétique  
Se projeter

### 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<sup>e</sup> 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.





## KID'ATHLÉ - POUSSIN

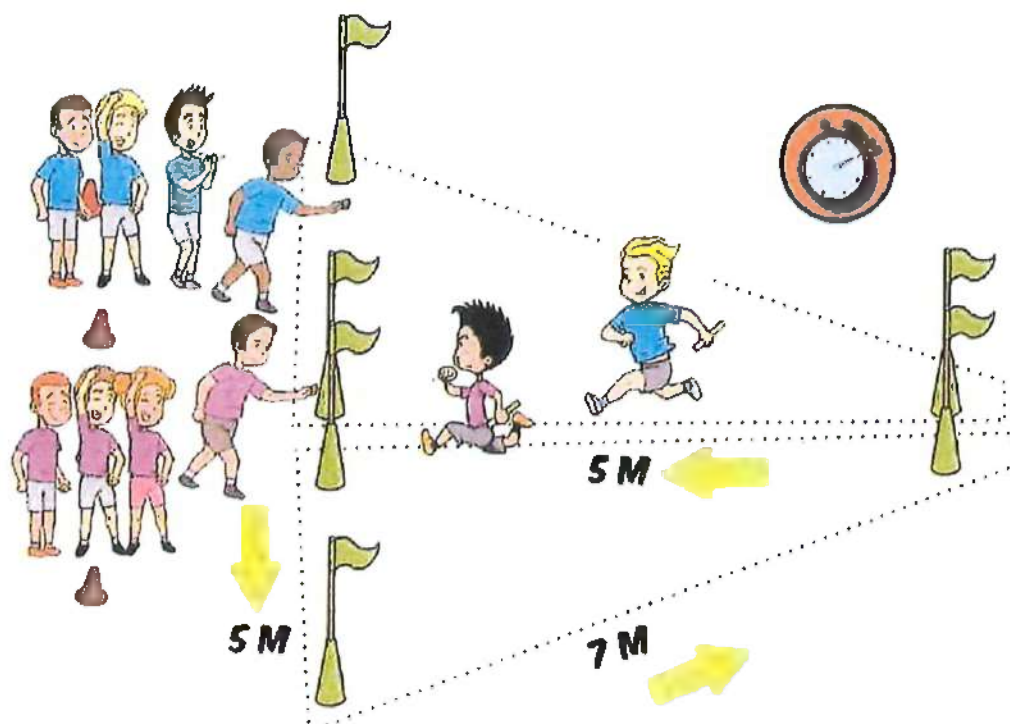
Niveau PO	Nom du jeu #48 Le triangle	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
--------------	-------------------------------	---

### 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.

JEUNES

**ATHLÉ**

**Samedi 16 Novembre 2024**  
**Saint Cyr - Stade Guy Drut**

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

### **Epreuves**

- Parcours à la carte
- La bonne distance
- Le biathlon
- Le grand huit
- Le steeple
- Le manège



LE REVEIL SPORTIF DE SAINT-CYR-SUR-LOIRE  
SECTION ATHLETISME

vous invite à participer à son



## **KID'CROSS du samedi 16 novembre 2024**

Stade Guy DRUT – Allée René COULON – 37540 SAINT-CYR-SUR-LOIRE –  
Tél/fax : 02 47 41 84 90

### **Organisation de l'après midi**

- Accueil et engagements de 13h30 à 14h10.
- Échauffement collectif 14h15
- Début des activités : 14h30.
- Fin des activités : 16h30

### **TYPE DE LA COMPETITION :**

KID'CROSS par équipe.

### **ATELIERS PREVUS :**

1. PARCOURS A LA CARTE
2. LA BONNE DISTANCE
3. LE BIATHLON
4. LE GRAND HUIT
5. STEEPLE
6. LE MANÈGE (Kids cross) – jeu à la fin. Accueil des équipes fur et à mesure de leurs arrivées. Dès que 4 équipes sont prêtes, on lance le jeu (6')

référence des jeux :

[https://ffa-prd.s3.eu-west-1.amazonaws.com/drupal/s3fs-public/11\\_kidcross\\_situations\\_de\\_rencontre.pdf](https://ffa-prd.s3.eu-west-1.amazonaws.com/drupal/s3fs-public/11_kidcross_situations_de_rencontre.pdf)

[https://ffa-prd.s3.eu-west-1.amazonaws.com/drupal/s3fs-public/12\\_kidcross\\_situations\\_d'apprentissage.pdf](https://ffa-prd.s3.eu-west-1.amazonaws.com/drupal/s3fs-public/12_kidcross_situations_d'apprentissage.pdf)

### **ORGANISATION, REGLEMENT ET CLASSEMENT**

- 6 à 8 enfants par équipe, mais nous essaierons de maintenir les enfants dans leurs équipes de clubs
- Équipes mixtes filles, garçons.
- un classement différencié EA-PO.
- Le temps d'activité par ateliers est de 6'.
- 6 ateliers dédoublés ou permettant à 2 équipes de fonctionner simultanément
- Les chefs d'équipes (encadrants, parents) sont libres de gérer la rotation de leur équipe.
- à chaque fin d'atelier remettre rapidement le résultat à la personne chargée du tableau d'affichage.
- Le classement par équipe sera effectué en additionnant le nombre de points réalisés dans chaque atelier par les enfants.

**L'équipe qui obtiendra le plus de points sera classée première de la compétition.**

### **RESTAURATION ET BUVETTE SUR PLACE**

**CONTACTS :** Sébastien ARSAC – Tél. : 02 47 41 84 90 OU [rssc.athle037021@gmail.com](mailto:rssc.athle037021@gmail.com)

modalités d'inscriptions , tel que définies cette année par la CDJ 37

Nous vous remercions par avance de votre participation.



## KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

### ETAPE 2

Nom du jeu  
Parcours à la carte

Thème  
Je mesure ma performance

### Éducateur

Objectif : s'entendre sur un projet de performance.

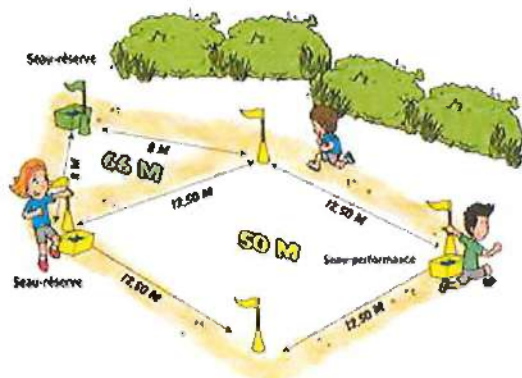
### Situation

Matériel : jalons de 2 couleurs, récipients, bouchons de 2 couleurs.

**Règle du jeu :** le départ a lieu au niveau du « seau performance ». Lors de leur parcours, les coureurs prennent un bouchon dans un des « seaux réserves » et le transfèrent dans le « seau performance ». La boucle jaune permet de gagner un bouchon d'une valeur de 1 point. La boucle verte permet d'augmenter la valeur du bouchon à 3 points. En revanche, il y a obligation de courir sur l'ensemble de ce parcours (66 m) sinon les points ne sont pas comptabilisés.

Après s'être testée sur le jeu, l'équipe annonce le nombre de points qu'elle va réaliser. Les écarts avec la performance annoncée apportent des pénalités : + ou - 1 point = - 1 point, + ou - 2 points = - 2 points, etc.

Durée : 3' à 6' par partie



### Enfant

**But :** mon équipe gagne si elle s'entend sur un projet de performance partagé.

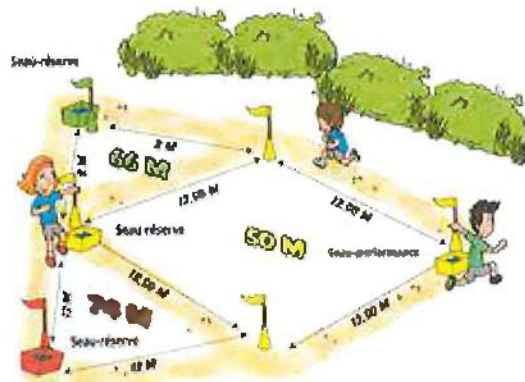
**Critère de réussite :** nous réussissons si nous marquons le plus de points possibles ...

**Critère de réalisation :** ... et à condition que nous respectons nos projets individuels

### Variables d'évolution

Augmenter ou diminuer la durée du jeu, le nombre d'équipiers.

Rajouter une autre boucle bonus à 5 points avec, là aussi, obligation de courir.







## KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 1	Nom du jeu La bonne distance	Thème J'adapte ma vitesse de déplacement
---------	---------------------------------	---

### Éducateur

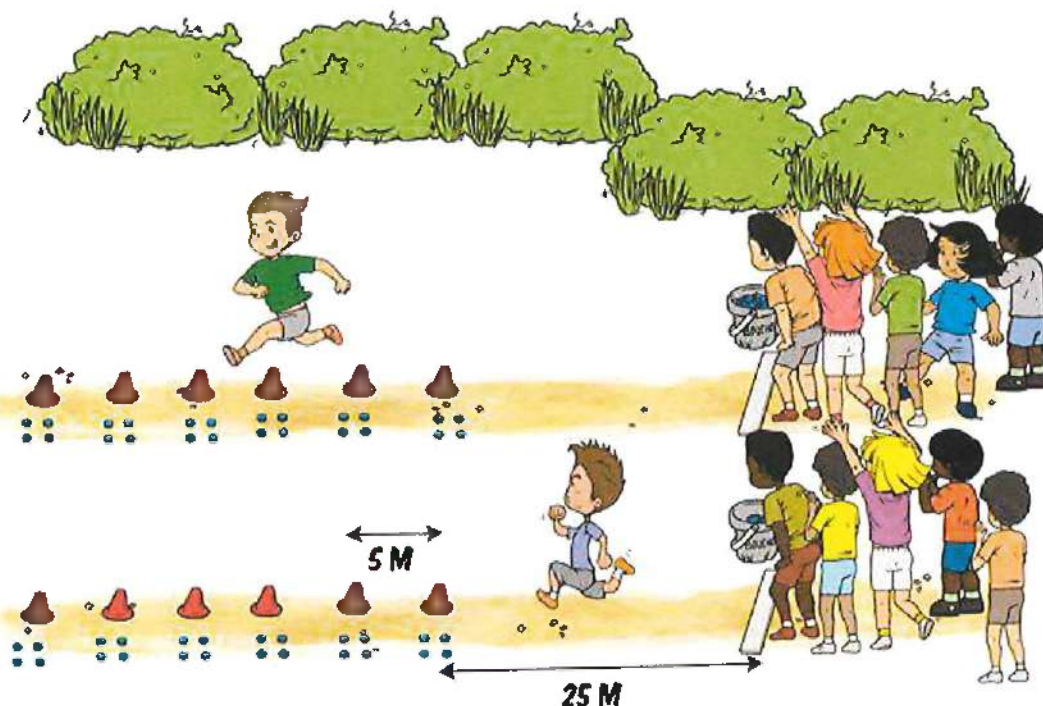
**Objectif :** se répartir des distances à parcourir au sein d'un collectif.

### 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<sup>er</sup> plot = 1 point, 2<sup>e</sup> = 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.



## Non du jeu Bi'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.

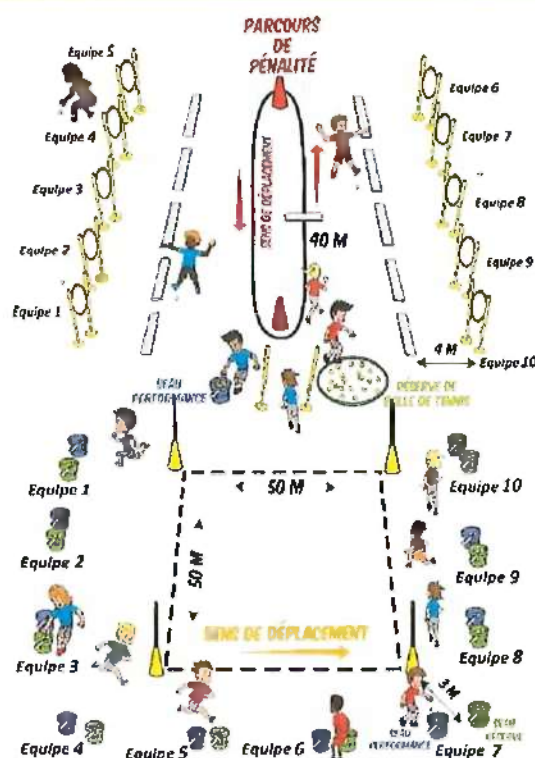
#### Nombre d'enfants par équipe

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.



#### Règles du jeu

Au départ, toutes les équipes sont au niveau de leur base et tous les enfants sont porteurs d'un bouchon. Au signal, l'ensemble des enfants part pour un tour. De retour à leur base, ils déposent le bouchon dans le seau performance et prennent un bouchon dans le seau réserve et ainsi de suite. Ce n'est qu'à la suite de ce premier tour qu'ils peuvent effectuer un lancer s'ils le souhaitent.

Pour lancer, ils doivent entrer (et sortir) par la porte puis se diriger sur le pas de tir attribué à l'équipe. Avant de commencer, ils choisissent le nombre d'essais qu'ils veulent effectuer : 1, 2 ou 3 lancers.

Si la balle de tennis passe dans la cible :

- sur un seul essai = 6 points de bonus,
- sur 2 essais possibles = 4 points (même si la cible est atteinte à la première balle),
- sur 3 essais possibles = 2 points (même si la cible est atteinte à la première balle).

Avant de quitter le pas de tir, l'enfant tireur doit :

- ramasser la ou les balles et les rapporter à l'entrée de la zone de tir,
- prendre en équivalent bouchons, le nombre de points bonus gagnés (utiliser des bouchons de couleurs différentes : bouchons rouges = 6 points, bouchons verts = 4 points, bouchons blancs = 1 point, par exemple).

Si aucune des balles ne passe dans la cible, l'enfant doit réaliser la boucle de pénalité de 40 mètres avant de pouvoir regagner le parcours principal.

Sur un pas de tir, il ne peut y avoir qu'un seul enfant qui lance. C'est aux équipes de réguler leur passage pour qu'il n'y ait pas d'attente.

Si le signal de fin de jeu ou de fin de manche est donné, l'enfant finit son tir et/ou son parcours. Les points sont comptabilisés.





Niveau  
PO

Nom du jeu  
#62 Le grand huit

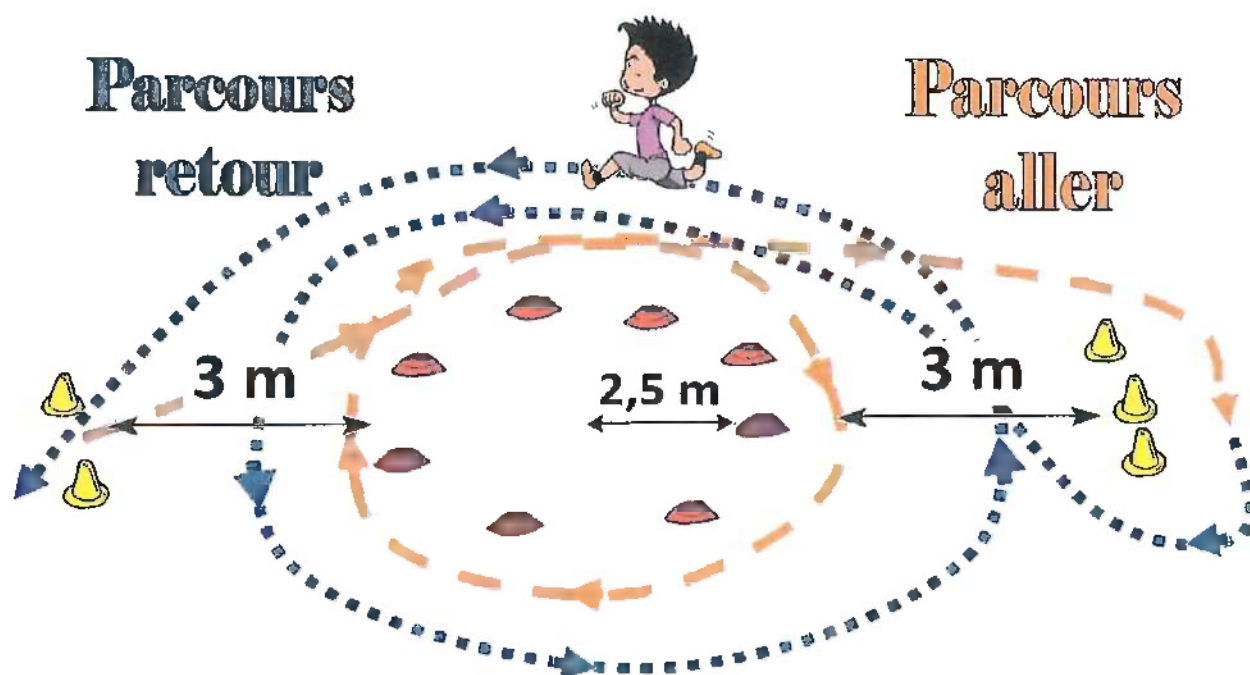
Répertoire moteur athlétique  
Se déplacer

## 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.



## KID'CROSS SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

ETAPE 2

Nom du jeu  
Le steeple

Thème

Éducateur

**Objectif :** adapter sa vitesse de déplacement en fonction des contraintes de course.

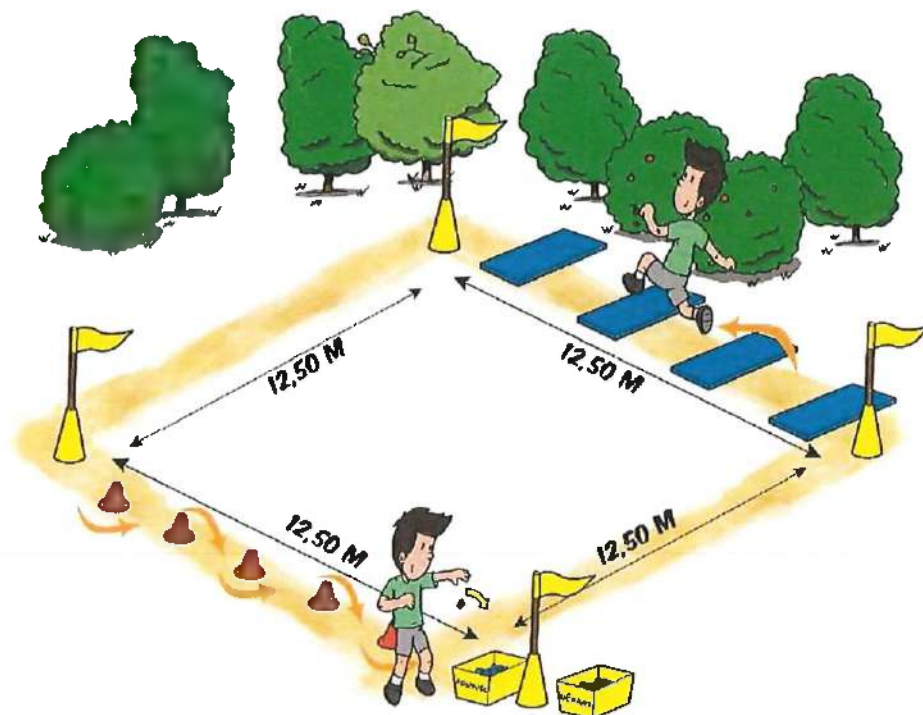
Situation

**Matériel :** 2 récipients, bouchons, 4 jalons, 4 tapis de 0,5 x 1 m, 6 plots.

**Règle du jeu :** à chaque tour, l'enfant transfère un bouchon du « seau réserve » au « seau performance ». Il a le choix de son allure de déplacement (marche ou course) sur les 2 sections libres mais il est obligé de courir sur les sections avec obstacles et slalom.

Réaliser plusieurs manches (sur une ou plusieurs séances) afin de comparer les différents scores obtenus.

Durée entre 4 et 6'.



Enfant

**But :** je transfère le plus de bouchons possibles.

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

**Critère de réalisation :** ... et à condition que je respecte les contraintes imposées.

Variables d'évolution

Augmentation du temps et/ou de la distance.

Aménagements de l'espace : mettre des obstacles à contraintes différentes (long, haut, masquant, culturel) ou imposer des modes de déplacement (pas chassés ou croisés par exemple).

JEUNES

ATHLÈTE





## Non du jeu Le manège

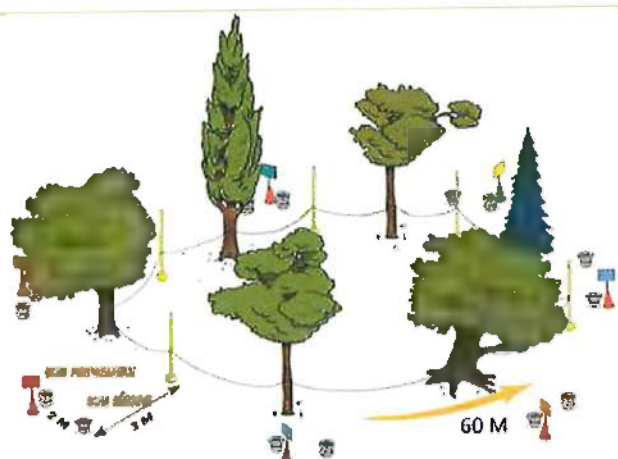
### Educateur

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

#### Caractéristiques du parcours

Distance du parcours : environ 1 m par enfant. Le but est de créer un flux continu de coureurs au sein duquel il n'y a ni premier ni dernier. Les enfants sont alors dans un effort collectif. Autant que possible, il faut utiliser les caractéristiques naturelles (relief, végétation, surface) pour varier les difficultés du parcours.

Pour notre exemple, le parcours fait environ 60 mètres.



#### Nombre d'enfants par équipe

Les enfants sont répartis de façon à obtenir des équipes à effectifs homogènes en se fixant un maximum de 8 coureurs par équipe. Si l'effectif des équipes n'est pas homogène, il faut identifier, dans les équipes les moins nombreuses, des enfants qui prendront 2 bouchons au lieu d'un à chaque tour. Dans ces équipes, sont identifiés autant d'enfants que nécessaire pour obtenir l'effectif de l'équipe la plus nombreuse. Pour notre exemple de 55 enfants, il y aura 6 équipes de 8 et une équipe de 7. Dans cette équipe 1 enfant prendra 2 bouchons à chaque tour.

#### Organisation

Le parcours est matérialisé par une bande de rubalise. A une distance d'environ 3 mètres de cette lice et sur l'extérieur, sont disposées, de façon régulière, des bases équipes.

Pour notre exemple, les 7 bases (une par équipe) sont distantes les unes des autres de 8 mètres environ.

#### Règles du jeu

A leur base, tous les coureurs de l'équipe prennent un bouchon.

Au signal sonore de départ, tous les enfants de toutes les équipes partent dans le même sens. A chaque passage par la base de départ, le bouchon transporté est déposé dans le « seau performance » puis un autre bouchon est pris dans le « seau réserve » et ainsi de suite.

Avant la fin du jeu, le « maître du temps » annonce aux coureurs la dernière minute, les trente puis quinze dernières secondes. Tout tour commencé avant le signal sonore de fin de course sera terminé. Le bouchon sera déposé dans le seau prévu.



### ► Variante : La roue de la fortune

Au niveau des bases, il n'y a plus qu'un seul seau avec vingt bouchons. A chaque tour, le bouchon est déposé dans le « seau performance » de l'équipe cible la plus proche de sa base de départ puis les enfants finissent leur tour et prennent un nouveau bouchon dans leur « seau performance » et ainsi de suite durant 2'.

Lors des autres départs, l'équipe cible est décalée d'une base (pour éviter lorsqu'il y a un déséquilibre de vitesse important de favoriser ou de défavoriser des équipes). Le but, à la fin du temps total de course, est d'avoir transféré le plus de bouchons possibles dans le « seau performance » des autres équipes. L'équipe gagnante est l'équipe qui a le moins de bouchons à la fin de toutes les manches.

**Dimanche 24 Novembre 2024**  
**Amboise (île d'or)**

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

### **Epreuves**

programme à définir

**Samedi 30 Novembre 2024**  
**à Avoine**

## **Kid Cross 3 (EA-U10 /PO-U12 )**

### **Epreuves**

**Programme à définir**

**Dimanche 8 décembre 2024 (A confirmer )**  
**à Montlouis**  
**(Complexe Léo Lagrange)**

## **KID'ATHLE (SALLE) 2 (EA)**

**Epreuves**

**A déterminer**

## **POUSS' ATHLON (PO)**

**Epreuves**

**A déterminer**



**Dimanche 15 Décembre 2024**  
**Château Renault**

## **Kid Cross 3 (EA-U10 /PO-U12 )**

### **Epreuves**

**A déterminer**

-  
-

**Dimanche 12 Janvier 2025**  
**A la Charpraie (Chambray les tours)**

# **CROSS DEPARTEMENTAL**

**Kid Cross (EA-U10)**

**Epreuves**

**A déterminer par la commission des jeunes**

**Cross traditionnel (PO-U12)**

**Samedi 18 Janvier 2025 à Joué-lès-Tours (salle)**

## **KID'ATHLE (SALLE) 3 (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)



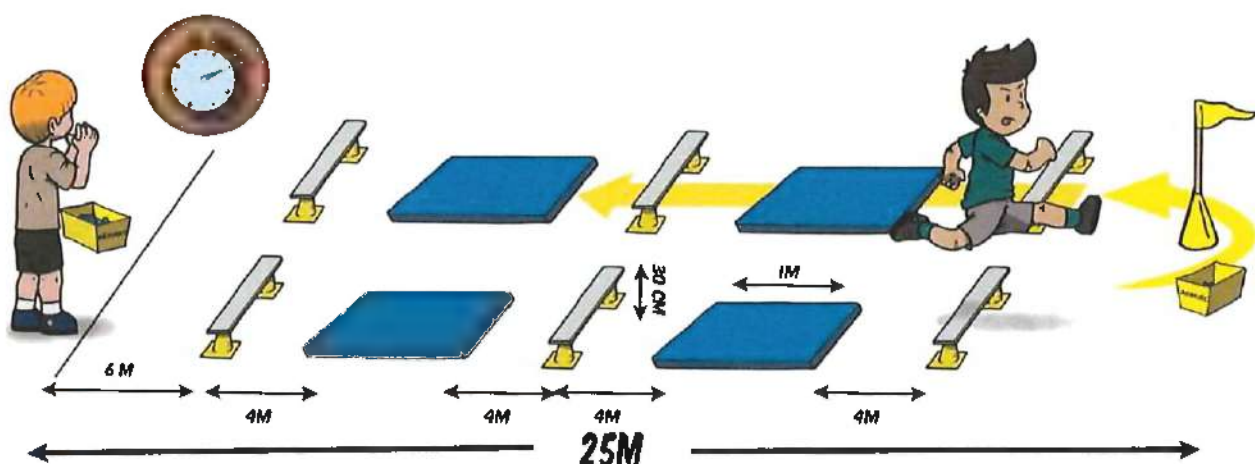
Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	#4 Le parcours d'obstacles	Se projeter

## 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.





## KID'ATHLÉ – ÉVEIL ATHLÉTIQUE



Niveau  
EA

Nom du jeu  
#24 Relais haies transmission arrêtée

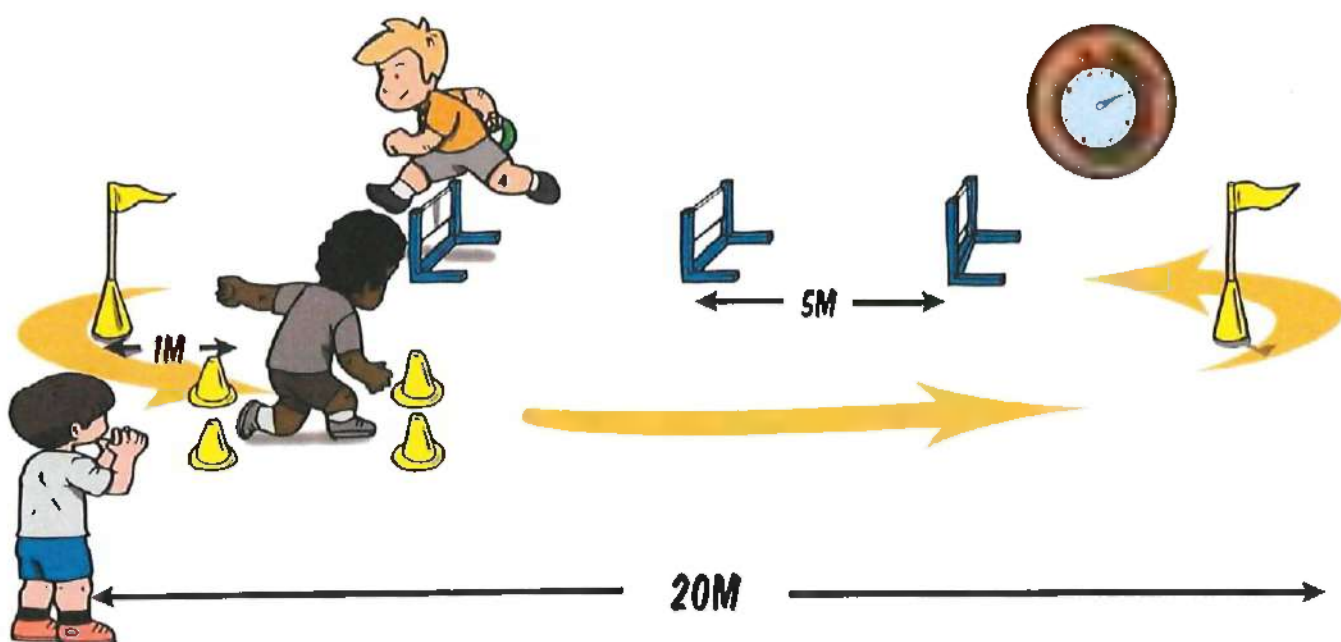
Répertoire moteur athlétique  
Se déplacer

### 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

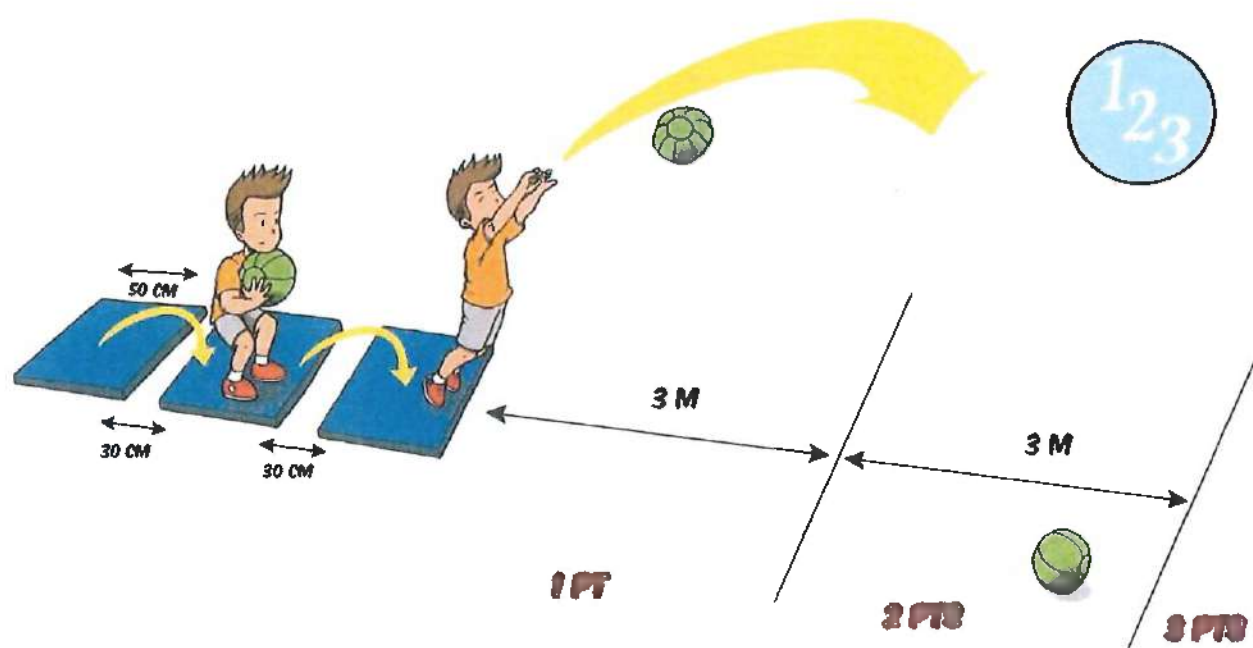
Répertoire moteur athlétique  
Projeter

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<sup>er</sup> 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<sup>e</sup> rebond. Il peut se réceptionner au-delà de ce dernier tapis.

Enfant

**Consignes :**

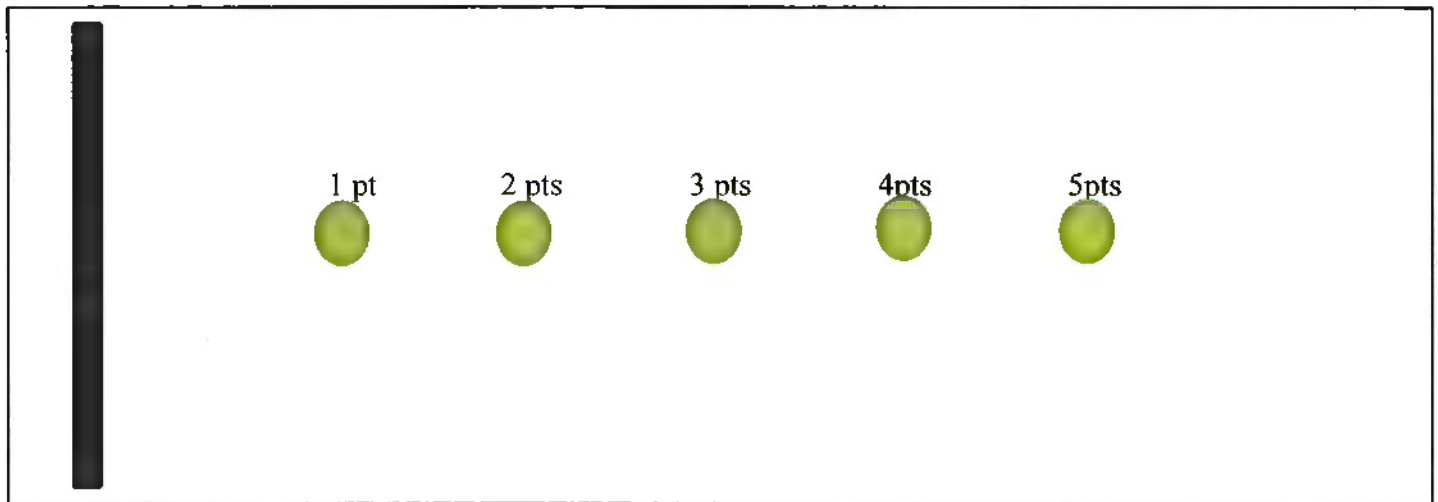
- je conserve la position semi-fléchie lors des 2 rebonds ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

**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.

**KID ATHLE 7**  
**Lancer de vortex sur mur**



**Distance mur – 1<sup>er</sup> plot : 5 mètre**

**Distance entre les plots : 2 mètre**

**L'enfant a droit à 3 lancers consécutifs. Il choisit son plot de départ, plus il est éloigné du mur, plus il rapporte de point.**

**On prend le meilleur résultat de chaque enfant.**

**Le mur touché = nombre de point indiqué selon plot de départ utilisé**

**Mur non touché = 0 point**





## KID'ATHLÉ - ÉVEIL ATHLÉTIQUE



Niveau  
EA

Nom du jeu  
#5 Trampoline debout

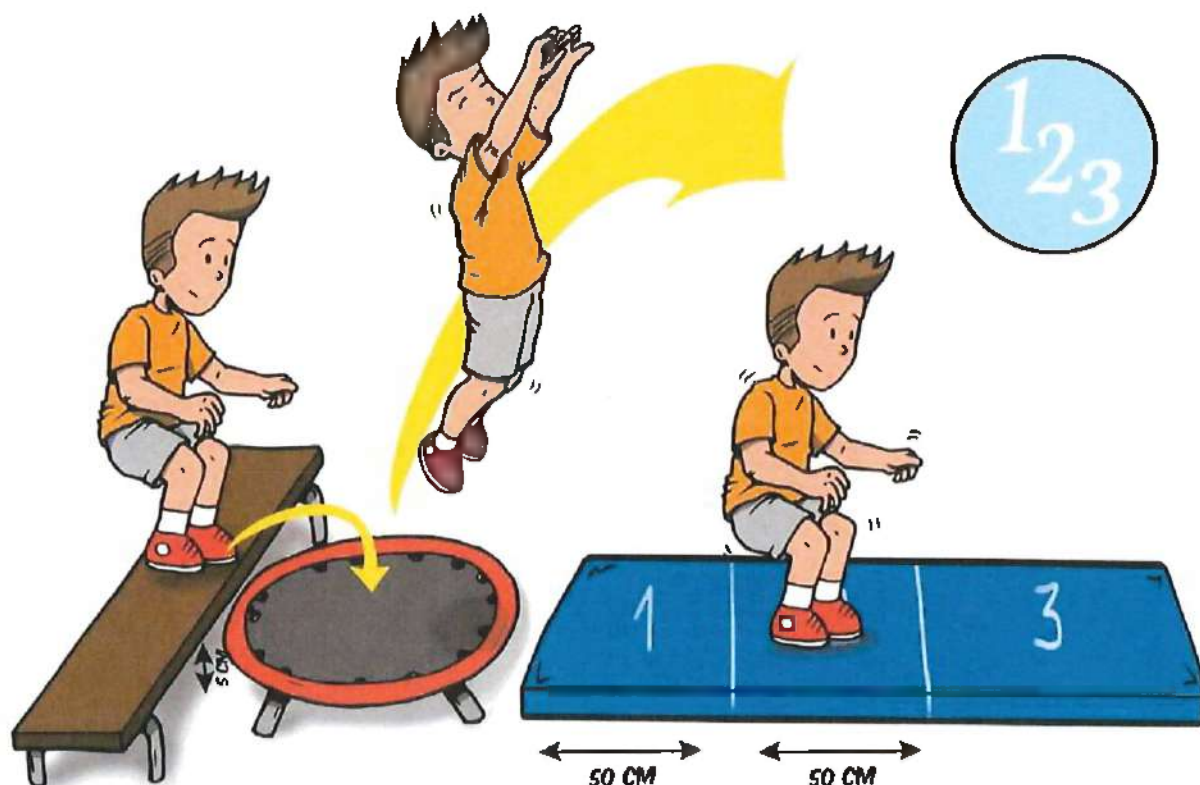
Répertoire moteur athlétique  
Se projeter

### 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.





## KID'ATHLÉ - ÉVEIL ATHLÉTIQUE



Niveau  
EA

Nom du jeu  
#7 La marelle

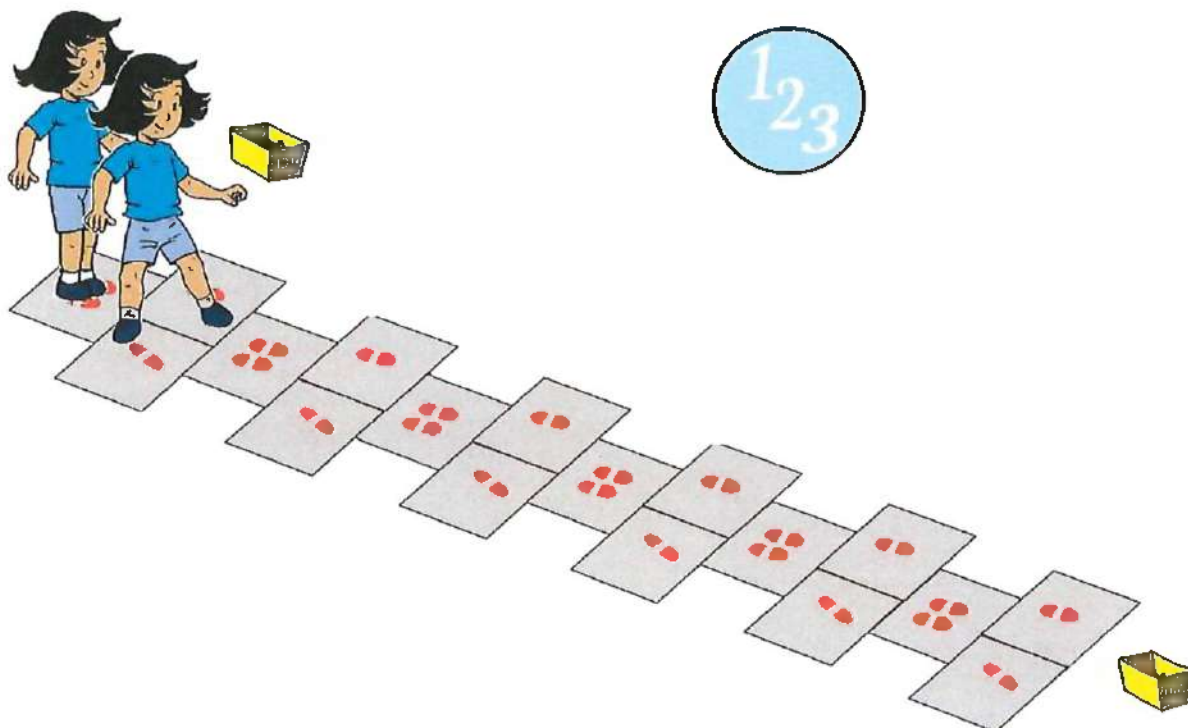
Répertoire moteur athlétique  
Se projeter

### 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

Plan du jeu  
#43 La course du géant

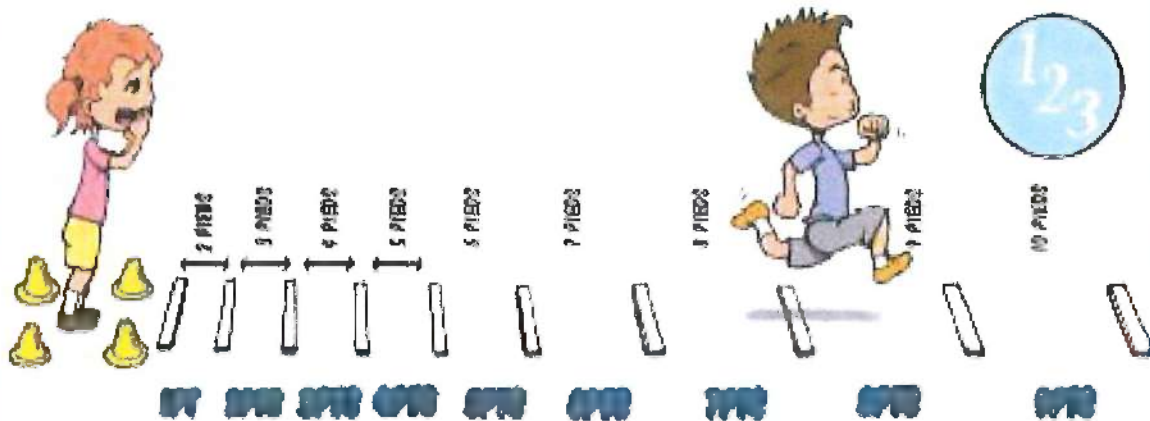
Règles de jeu  
Se projeter

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<sup>ème</sup> 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

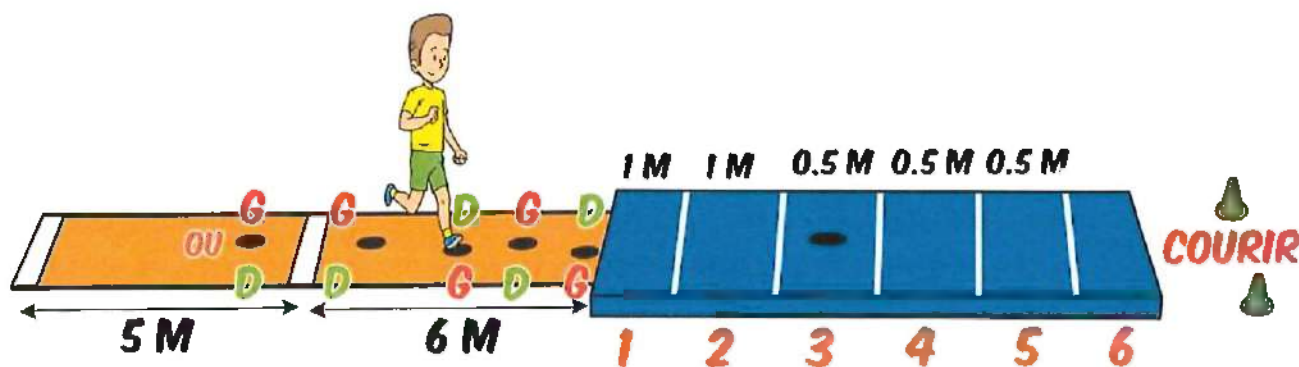
Epreuve  
#4 Pentabond

## 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<sup>e</sup> 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





Niveau  
PO

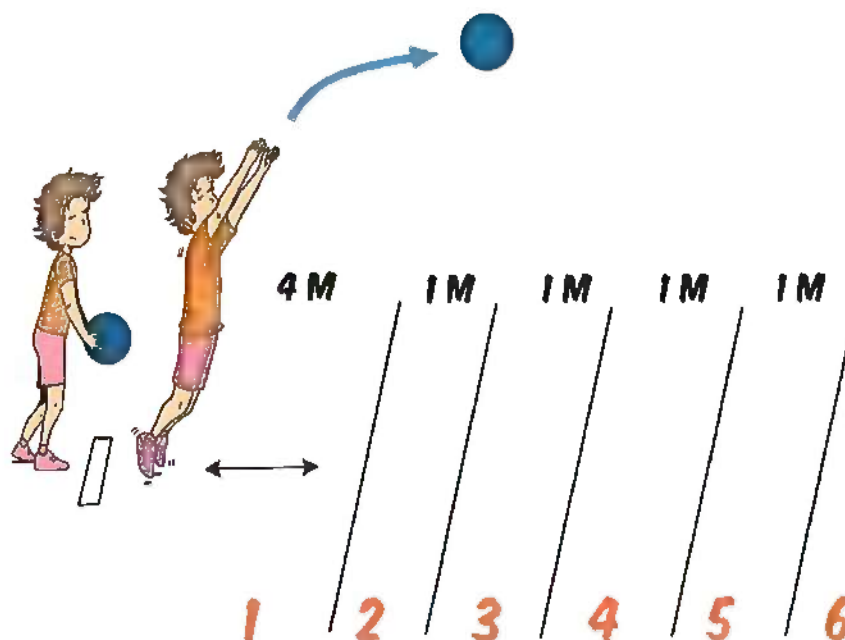
Épreuve  
#10 Lancer de medecine-ball en avant

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 15 mars 2025**  
**Sainte Maure de Touraine**  
**(Gymnase de la Manse)**

## **KID'ATHLE (SALLE) 4 (EA-PO)**

### **Epreuves A confirmer**

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



## KID'ATHLÉ - ÉVEIL ATHLÉTIQUE

Niveau  
EA

Nom du jeu  
#11 Haies différentes

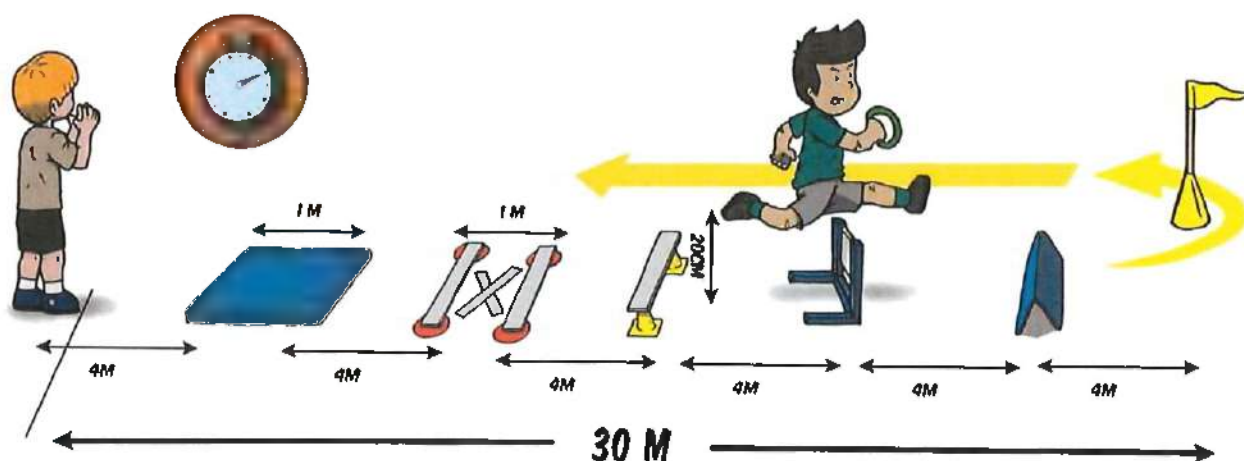
Répertoire moteur athlétique  
Se déplacer

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.



## KID'ATHLÉ - ÉVEIL ATHLÉTIQUE



Niveau  
EA

Nom du jeu  
#3 Catapulte aidée

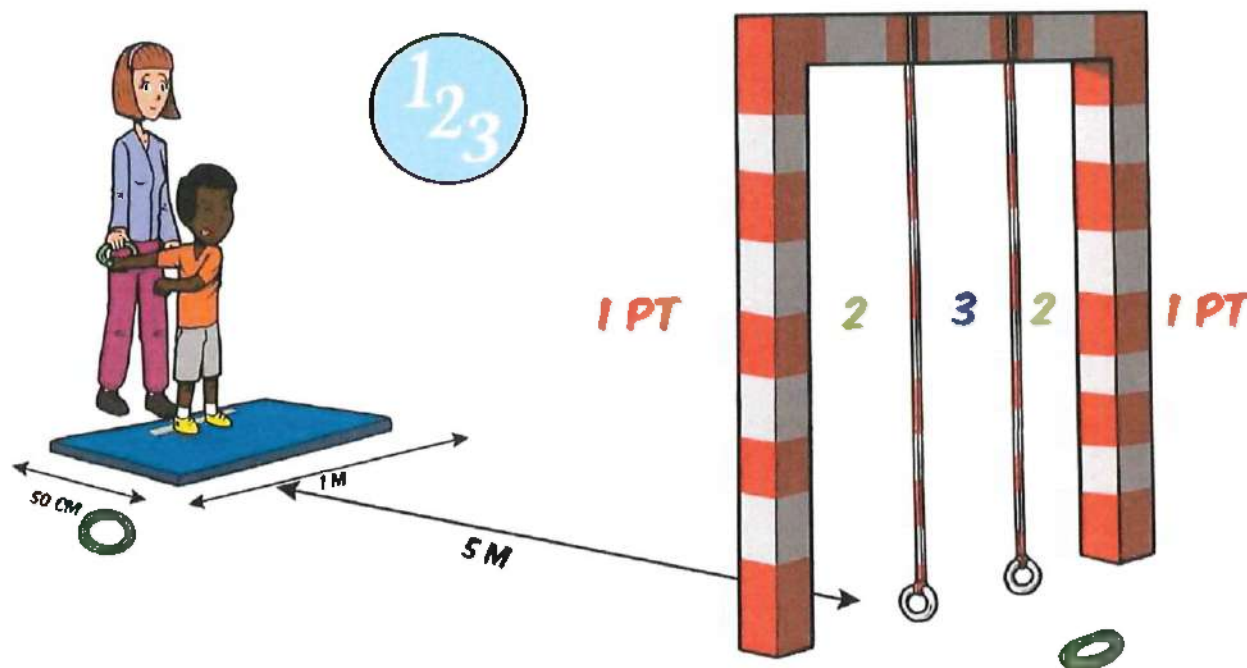
Répertoire moteur athlétique  
Projeter

### 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



KIDATHLE - POUSSIN



Résumé  
PO :

Plan du jeu  
H1 La course du géant

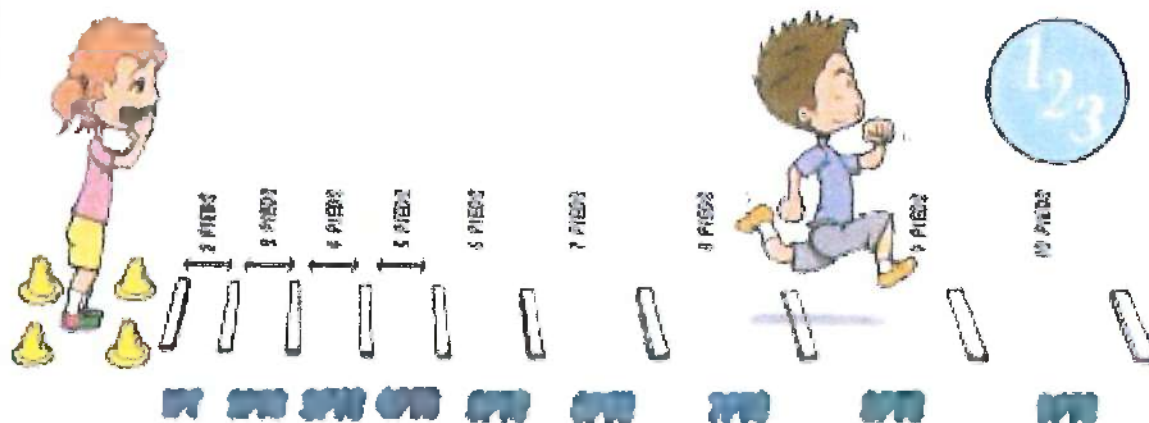
Objectifs visés : développer  
le projet

Objectif : impulser en foulées bondissantes

Educateur

Matériel : bandes souples ou tracés à la craie.

Situation



**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<sup>ème</sup> appui dans une zone qui 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



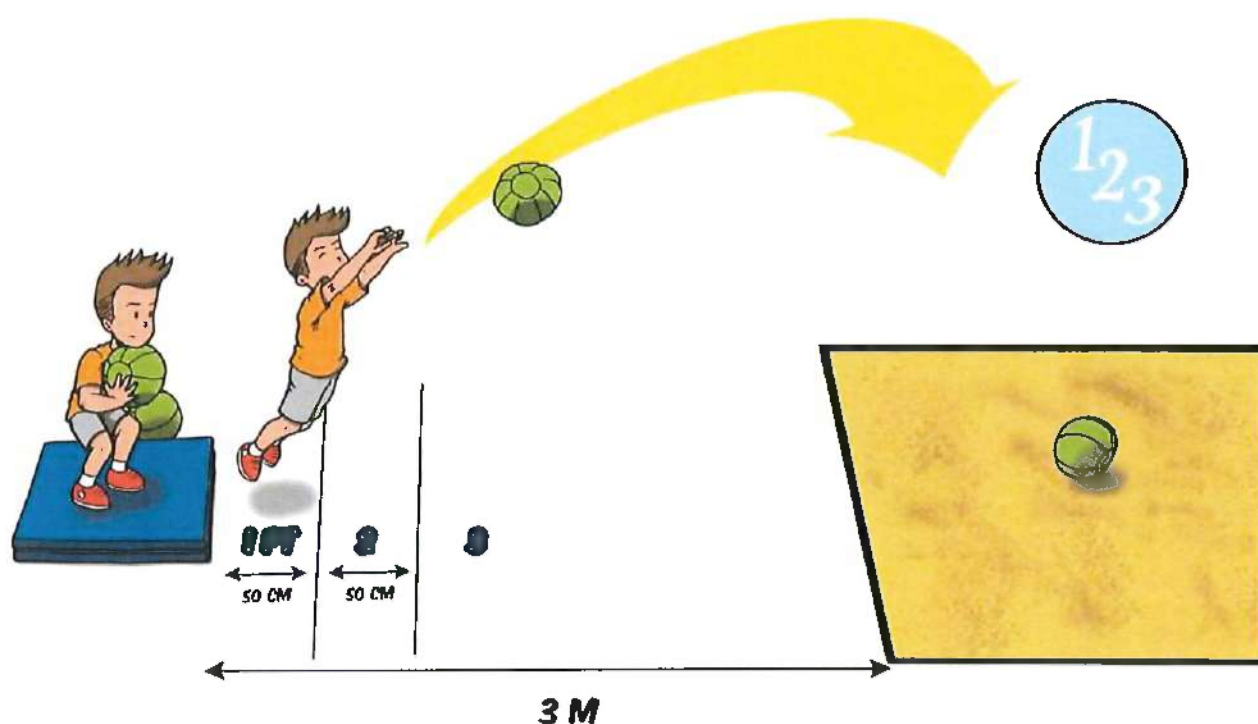
Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	#1 Pousse pousse debout	Projeter

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

**Samedi 30 Mars 2025**  
**Saint Pierre des corps (Salle)**

## **KID'ATHLE (SALLE) 5 (EA)**

### **Epreuves A confirmer**

- Grenouille-pousse (#14)
- Par-dessus les nuages (# 2)
- Chasse plot Cloche pied (#19))
- La perche Banc (#31)
- Relais Haies transmission lancée (#37)
- Relais haies transmission arrêtée (#24)



## KID'ATHLÉ – ÉVEIL ATHLÉTIQUE



Niveau  
EA

Nom du jeu  
#14 Grenouille-pousse

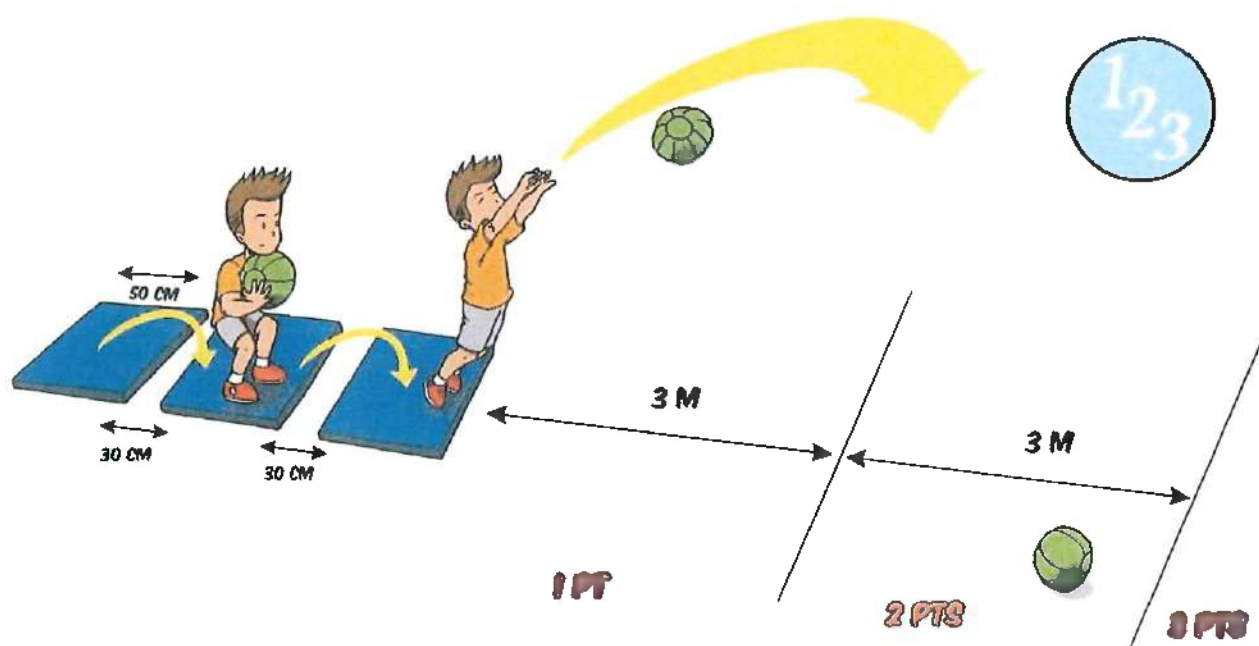
Répertoire moteur athlétique  
Projeter

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<sup>er</sup> 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<sup>e</sup> 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  
#2 Par-dessus les nuages

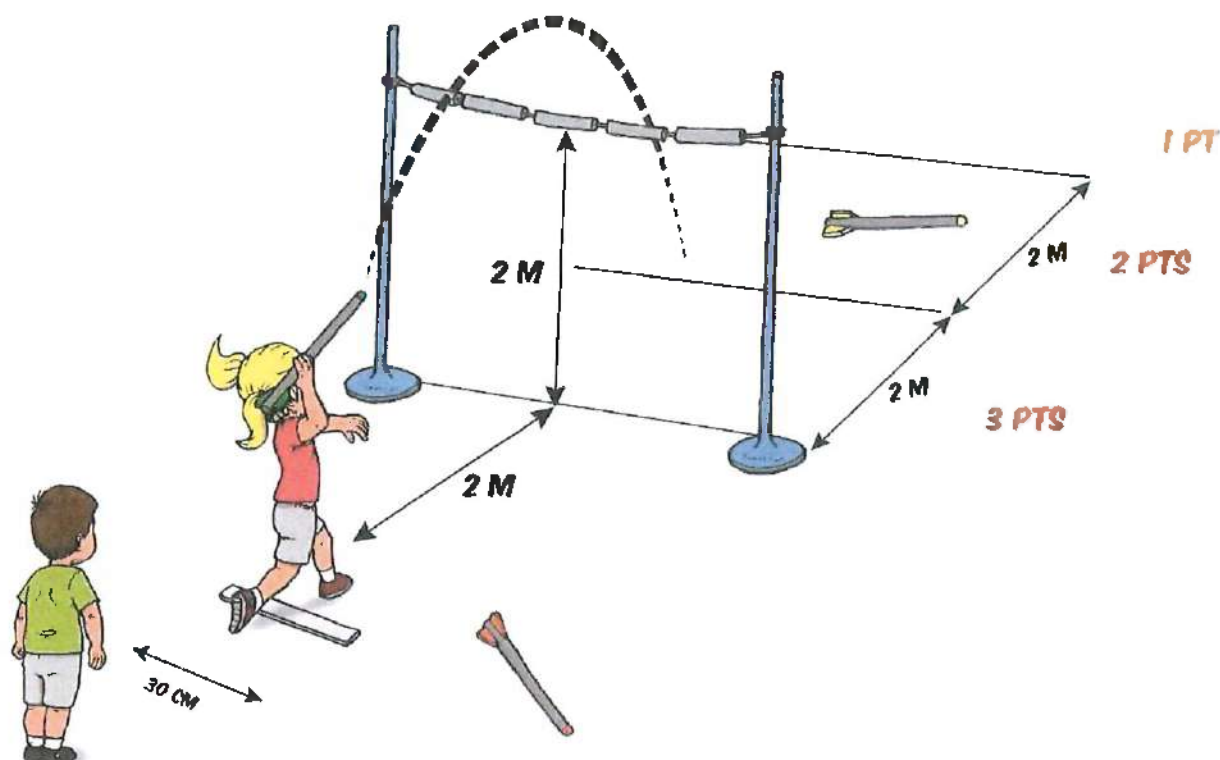
Répertoire moteur athlétique  
Projeter

## 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.



## KID'ATHLÉ - ÉVEIL ATHLÉTIQUE

Niveau  
EA

Nom du jeu  
#19 Chasse plot

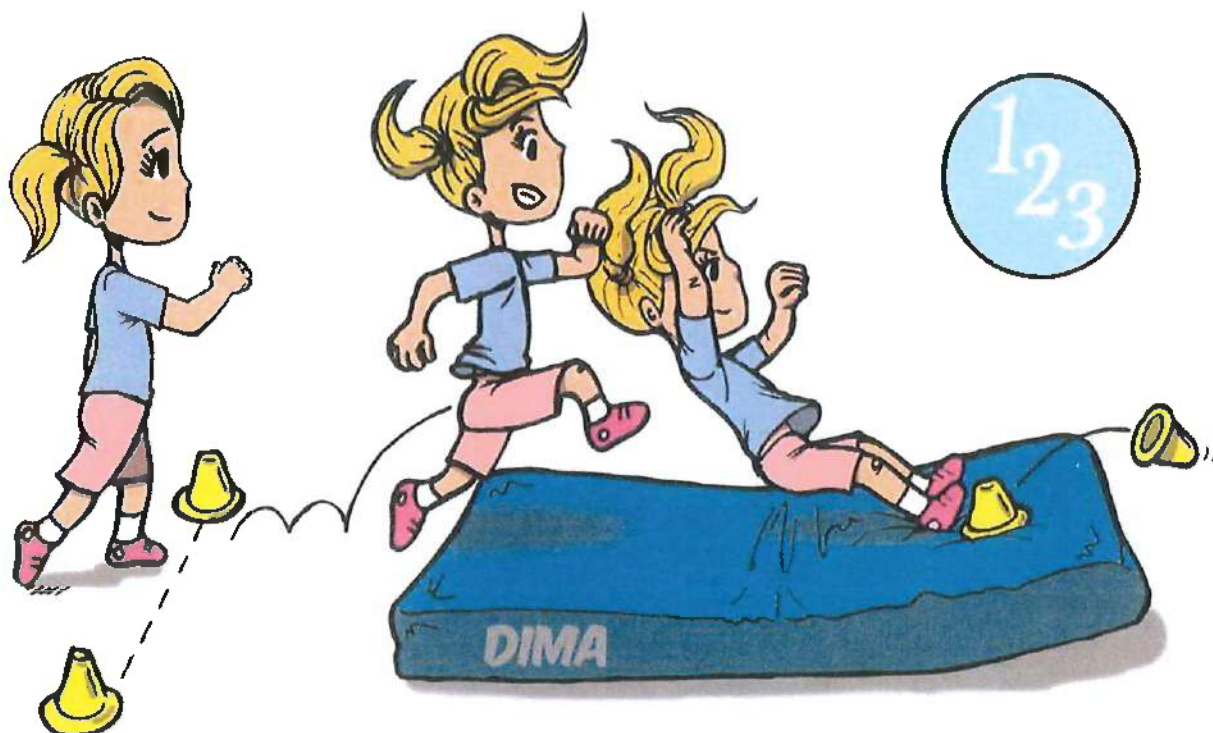
Compétence athlétique  
Se projeter

### 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.



## KID'ATHLÉ – ÉVEIL ATHLÉTIQUE



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.

JEUNES

ATHLÉ



# KID ATHLE 4 - EA

## Relais haies transmission lancée



### KID'ATHLE - EVEIL ATHLETIQUE

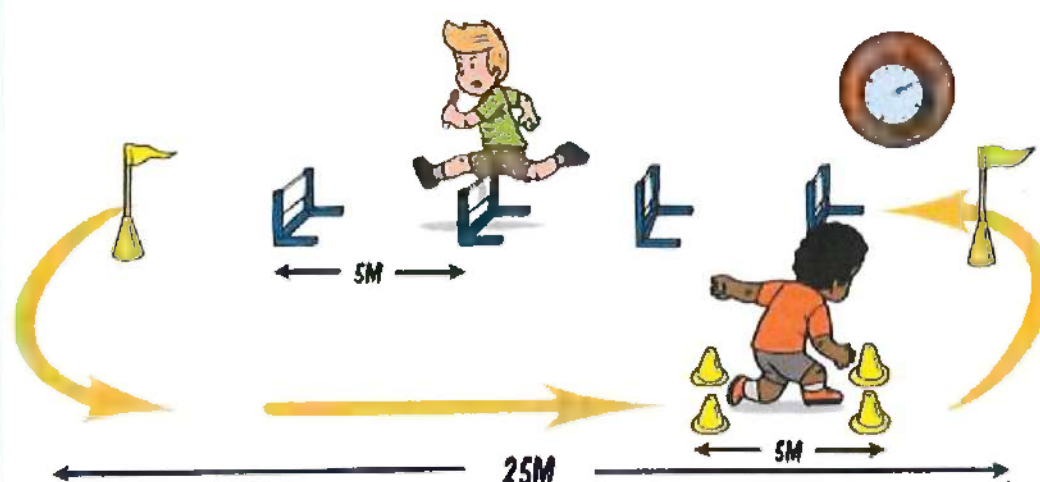
Minuteur EA	Nom du jeu #37 Relais haies transmission lancée	Support matériel conseillé Se déplacer
----------------	--	---

#### Educateur

Objectif : transmettre un témoin en mouvement.

#### Situation

Matériel : 4 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 le témoin au suivant et ainsi de suite.

#### Enfant

##### Consigne :

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

##### Critère de réalisation :

- le témoin est transmis en mouvement.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.

JEUNES  
**ATHLÉT**

Les épreuves à temps se font sous la forme de relais. Les enfants transfèrent un bouchon sur une durée de 2'30. Tout tour ou parcours ou essai commencé avant le signal de fin est comptabilisé. **2 manches de 2'30** sont réalisées. La meilleure performance collective est conservée.





## KID'ATHLÉ – ÉVEIL ATHLÉTIQUE

Niveau  
EA

#24 Relais haies transmission arrêtée

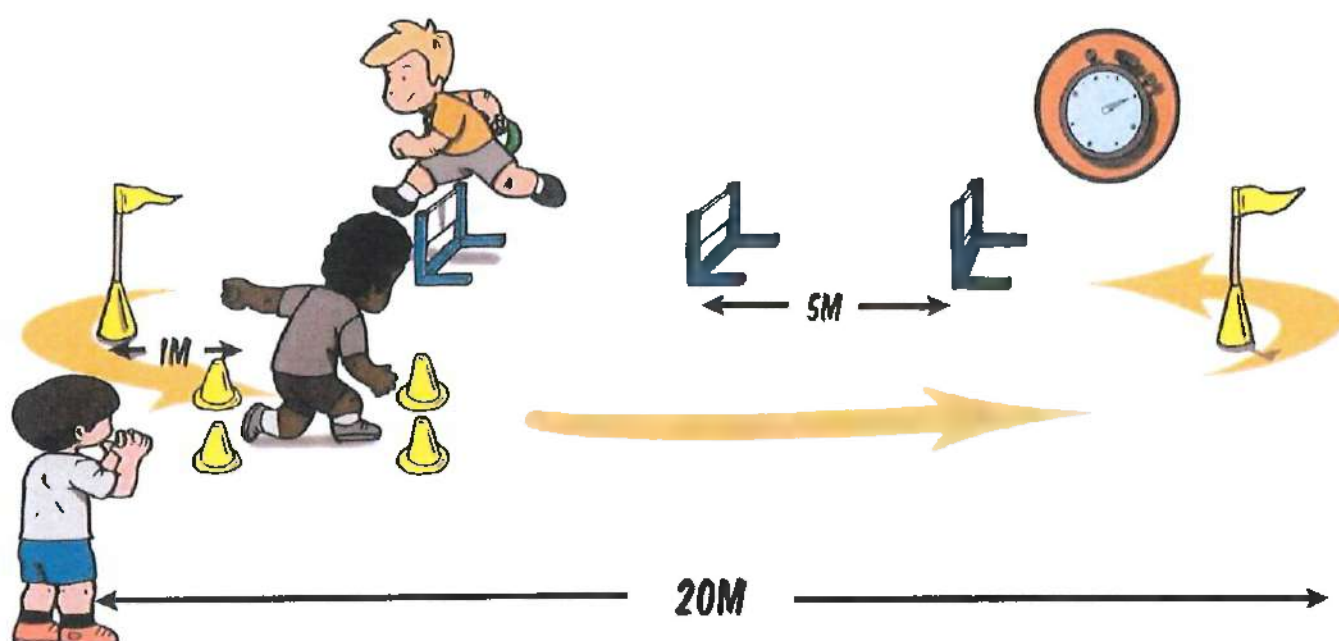
Compétence : Se déplacer

### 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.

**Samedi 26 avril 2025**  
**à Loches (piste)**

## **Kid'Athlé 4 (EA-U10 / PO-12)**

### **Epreuves**

- Le grand cercle (#56)
- Perche fente avant (#57)
- Passe haies (#63)
- Le slalom géant (#23)
- Tap tap-fouette (#28)
- Balance balance-catapulte (#29)



Niveau  
PO

Nom du jeu  
#56 Le grand cercle

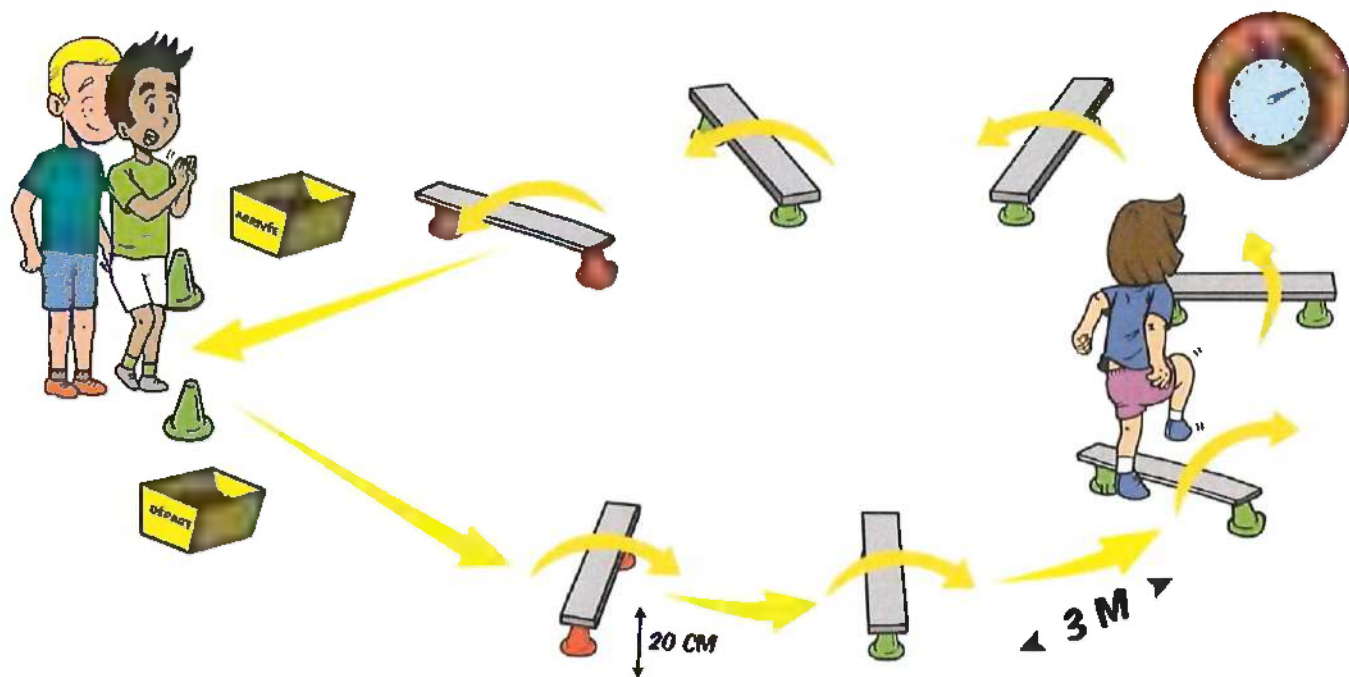
Répertoire moteur athlétique  
Se projeter

## 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  
PO

Nom du jeu  
#57 Perche fente avant

Répertoire moteur athlétique  
Se projeter

## Éducateur

**Objectif :** équilibrer son envol lors de la suspension.

## 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 20 cm, un tapis de 1 x 0,5 m.



**Descriptif :** l'enfant 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. Après un élan couru d'environ 3 à 4 mètres, il pose l'embout de la perche sur le premier tapis, se suspend et se réceptionne debout en fente avant (la jambe libre de l'impulsion est ramenée vers l'avant). C'est le pied avant qui sert de repère pour la zone à points.

## Enfant

### Consignes :

- je plante l'embout de ma perche sur le petit tapis ;
- si je suis droitier, j'impulse avec mon pied gauche ;
- je conserve la même position de mains durant toute la durée du saut y compris l'élan (le manchon ne bouge pas) ;
- à la réception mes deux mains restent de chaque côté du manchon.

### Critères de réalisation :

- je me réceptionne en fente avant ;
- je marque un temps d'arrêt pour assurer une posture stabilisée.

**Performance :** le nombre de points de la zone de réception atteinte par mon pied avant.





## KID'ATHLÉ – POUSSIN

Niveau  
PO

Nom du jeu  
#63 Passe haies

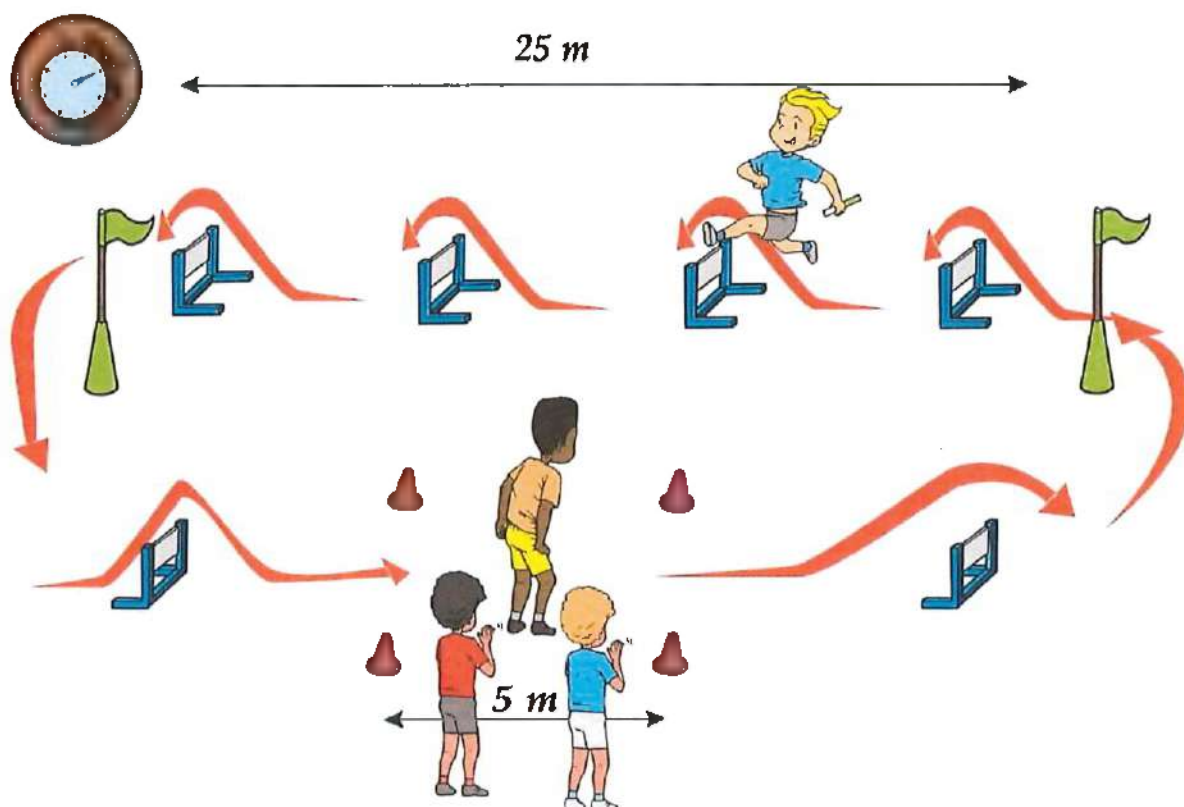
Répertoire moteur athlétique  
Se déplacer

### 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.



## KID'ATHLE – EVEIL ATHLETIQUE

Niveau  
EA

Nom du jeu  
#23 Le slalom géant

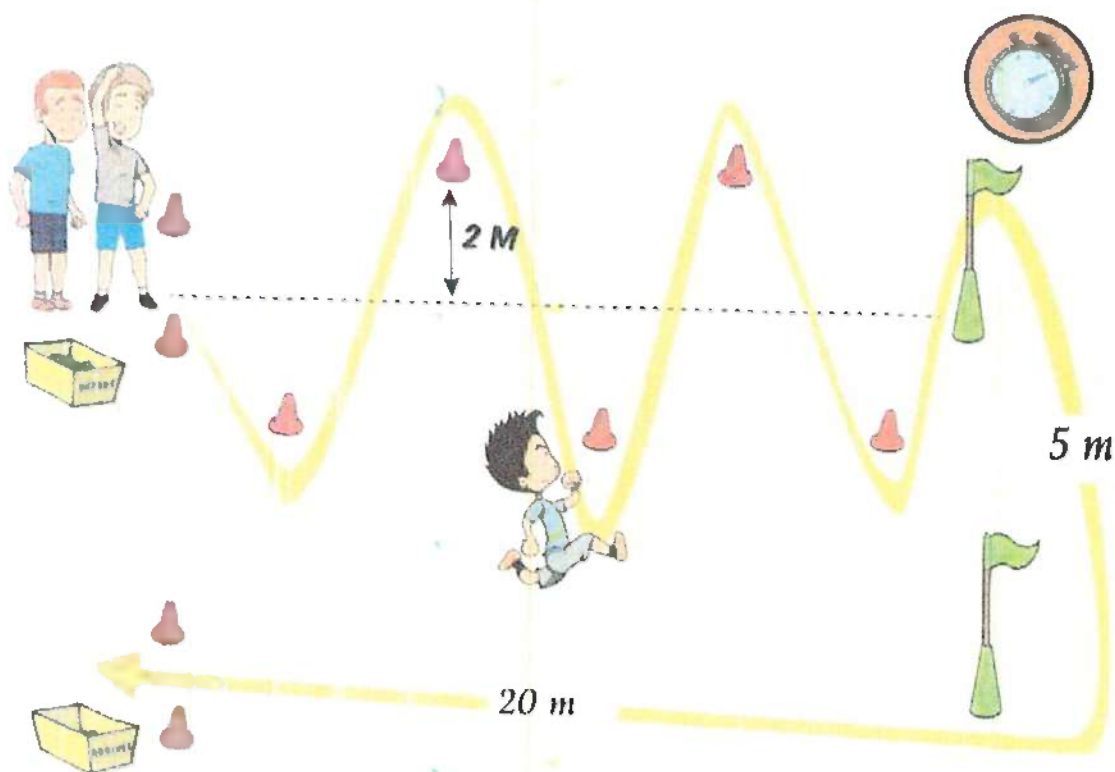
Repertoire moteur athlétique  
Se déplacer

Educateur

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.

JEUNES

ATHLÈ



## KID'ATHLÉ – ÉVEIL ATHLÉTIQUE



Niveau  
EA

Nom du jeu  
#28 Tap tap-fouette

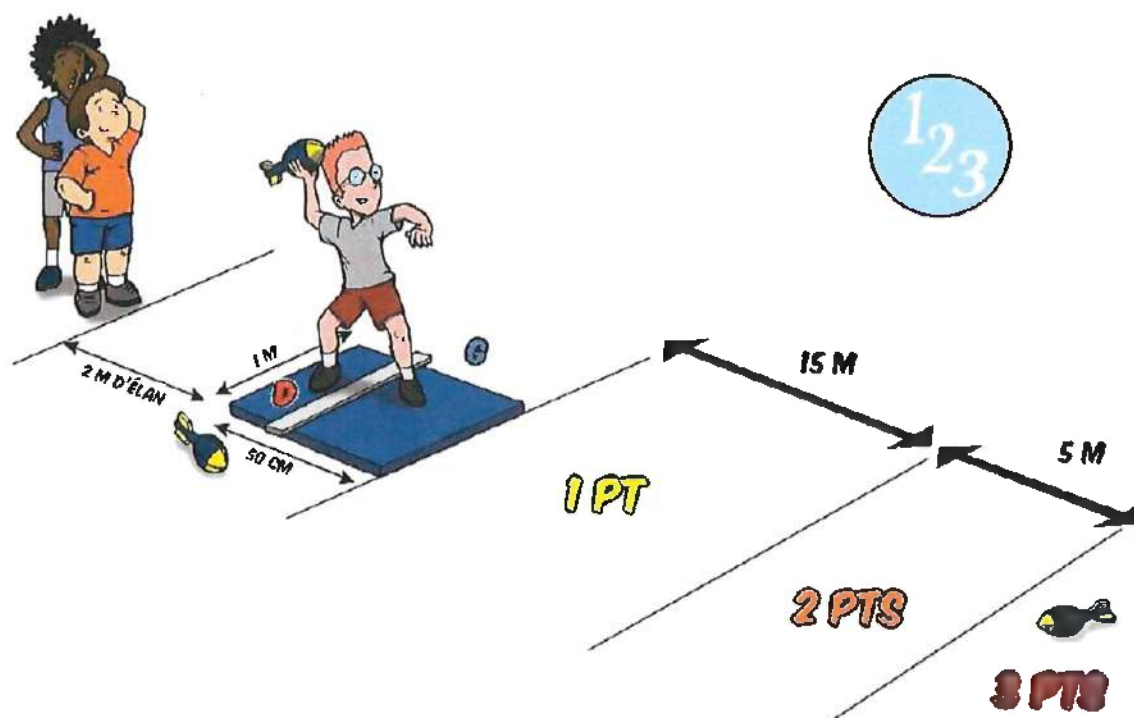
Répertoire moteur athlétique  
Projeter

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.



# KID ATHLE 5 - EA

## Balance balance-catapulte



### KID'ATHLE – EVEIL ATHLETIQUE

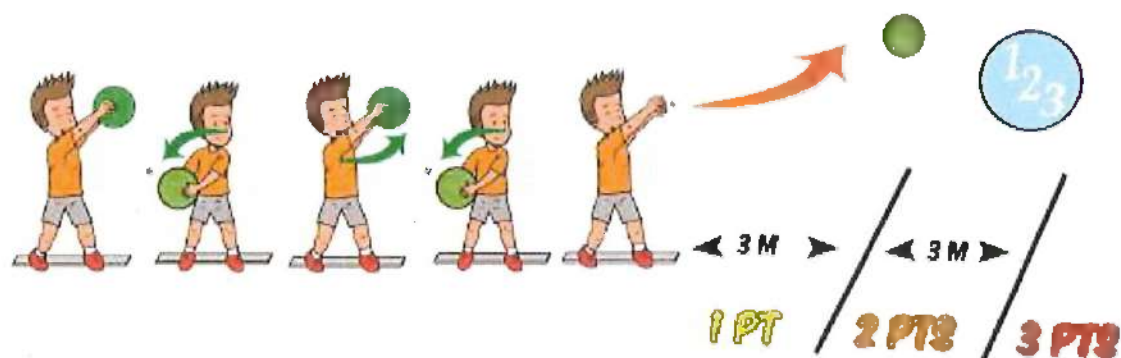
Niveau	Nom de jeu	Objectifs moteurs attendus
EA	#29 Balance balance-catapulte	Projeter

#### Educateur

Objectif : rythmer une éjection de profil en torsion/détorsion.

#### Situation

Matériel : 3 médecine-balls de 1 kg, une latte, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.



Descriptif : l'enfant se tient de profil par rapport à la direction du lancer, les talons en appui sur une latte. Le médecine-ball est tenu à 2 mains, bras allongés à hauteur d'épaules du côté de l'éjection du projectile (ici à gauche). De cette position et en conservant les bras allongés, l'enfant enchaîne sans rupture un premier balancé aller-retour de l'épaule gauche vers la hanche droite suivi d'un balancé inverse puis un second balancé aller-retour finalisé par l'éjection à hauteur de l'épaule gauche et le plus loin possible du projectile.

#### Enfant

##### Consignes :

- je réalise une catapulte à la suite de 2 balancés aller-retour de droite à gauche et de gauche à droite (pour un lancer à gauche) ;
- au cours de ces balancés, je porte le médecine-ball du haut vers le bas puis du bas vers le haut (points de repère : épaules et hanches) ;
- je conserve mes talons en appui sur la latte à la fin du lancer (ils peuvent être décollés lors de l'éjection mais doivent se reposer sur la latte à la fin de celle-ci) ;
- j'éjecte le médecine-ball à 2 mains à hauteur de mes épaules ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

##### Critère de réalisation :

- lors du 2ème balancé, je respecte le rythme « balance » (éloignement du projectile à hauteur de la hanche droite) « catapulte » (enchaînement du retour du médecine-ball au niveau de l'épaule gauche et de son éjection à 2 mains).

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



**Samedi 10 mai 2025**  
**à Ligueil (piste)**

## **Kid'Athlé 5 (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



## KID'ATHLÉ - ÉVEIL ATHLÉTIQUE



Niveau  
EA

Nom du jeu  
#7 La marelle

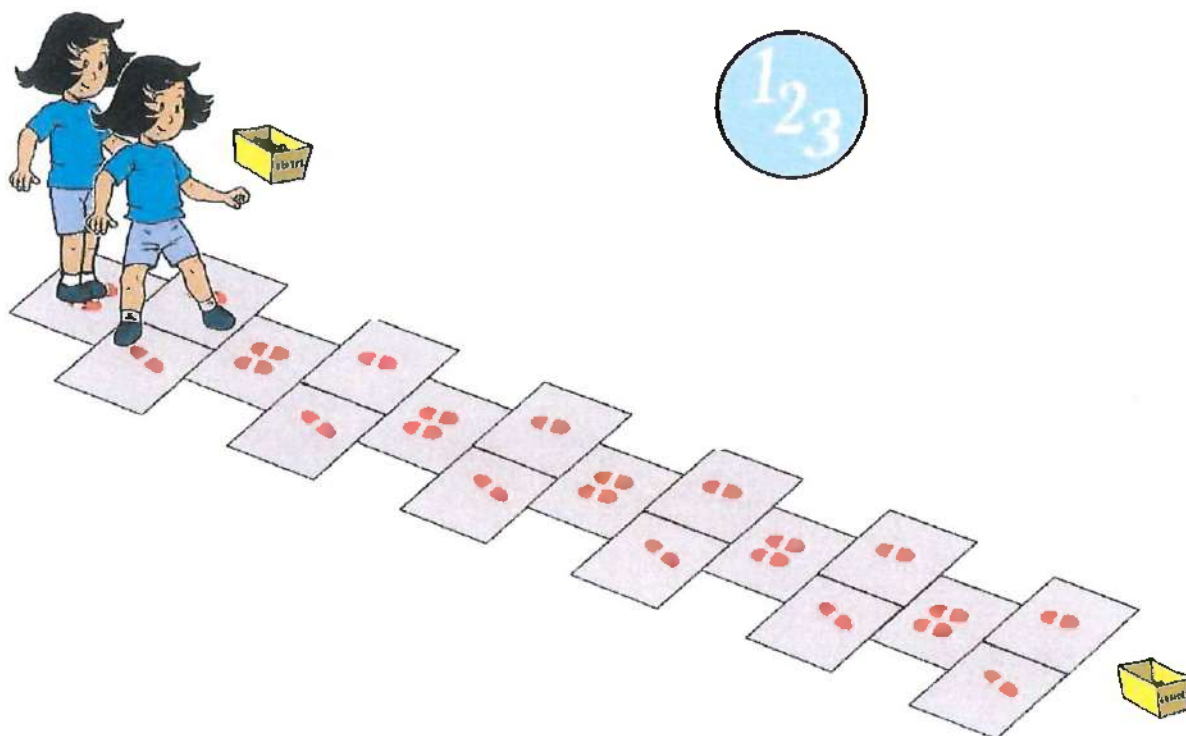
Répertoire moteur athlétique  
Se projeter

### 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'ATHLÉ – ÉVEIL ATHLÉTIQUE



Niveau  
EA

Nom du jeu  
#35 Roule et sprints

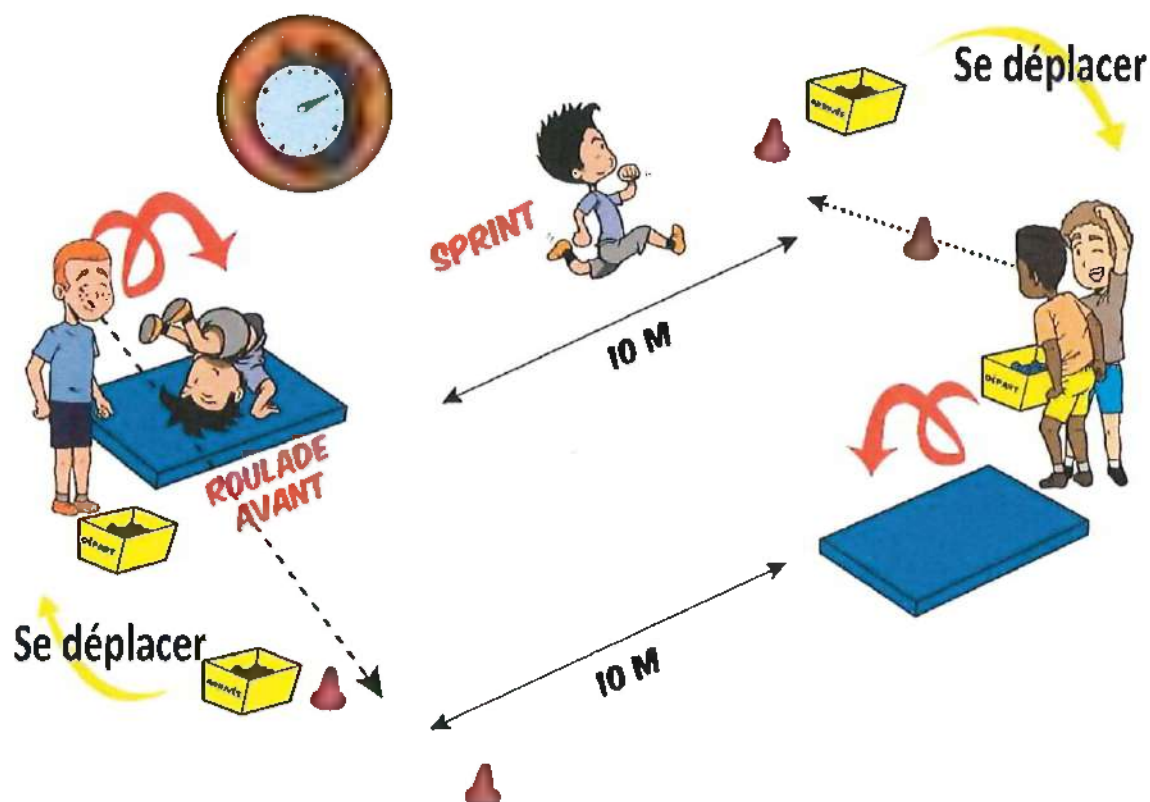
Répertoire moteur athlétique  
Se déplacer

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..



## KID'ATHLÉ - ÉVEIL ATHLÉTIQUE



Niveau  
EA

Nom du jeu  
#3 Catapulte aidée

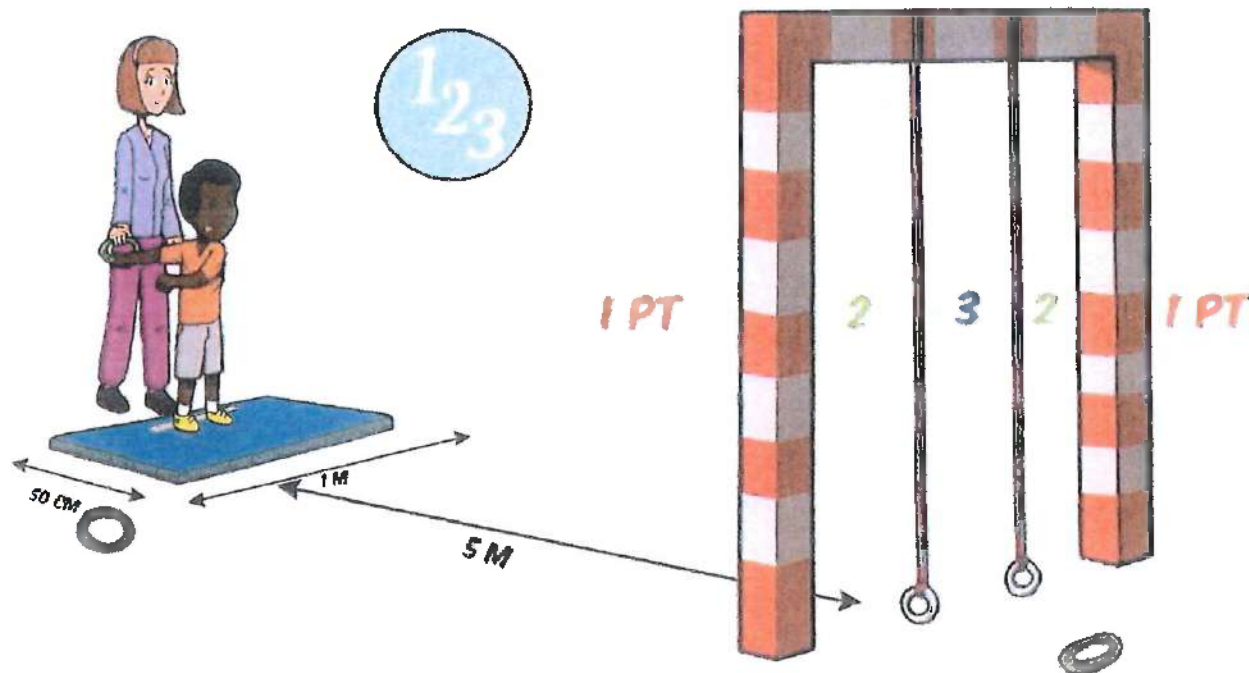
Répertoire moteur athlétique  
Projeter

### 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

#28 Tap tap-fouette

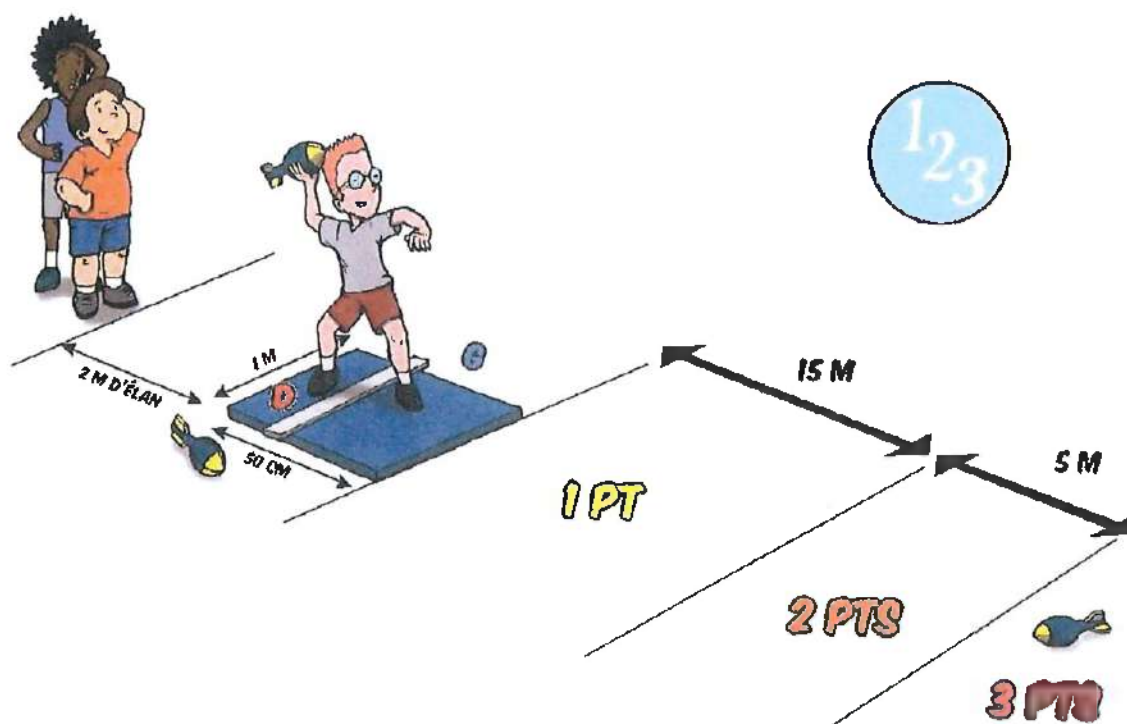
Projeter

## 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

niveau jeu  
#47 Rebonds corde

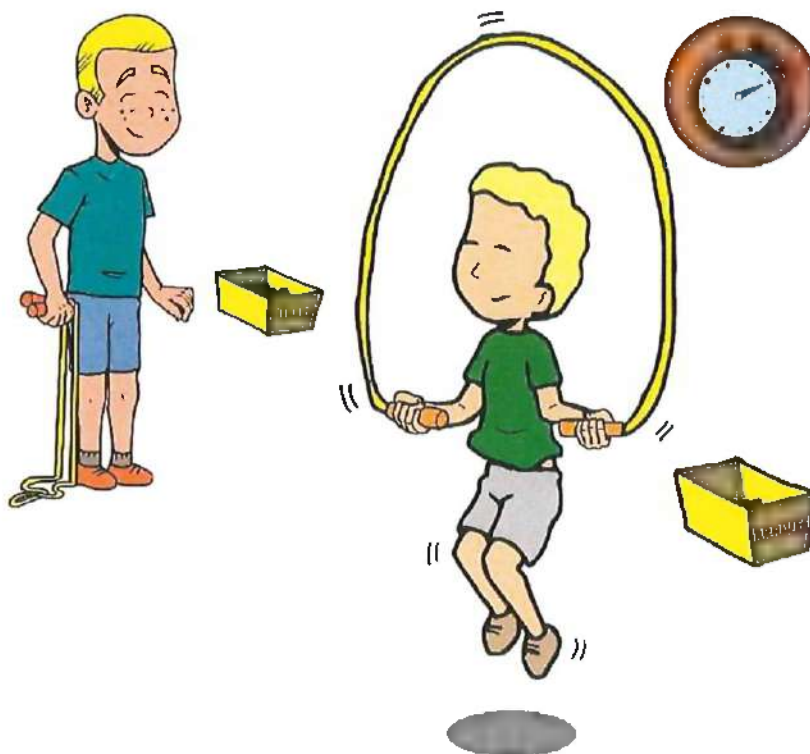
Répertoire moteur athlétique  
Se projeter

## 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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

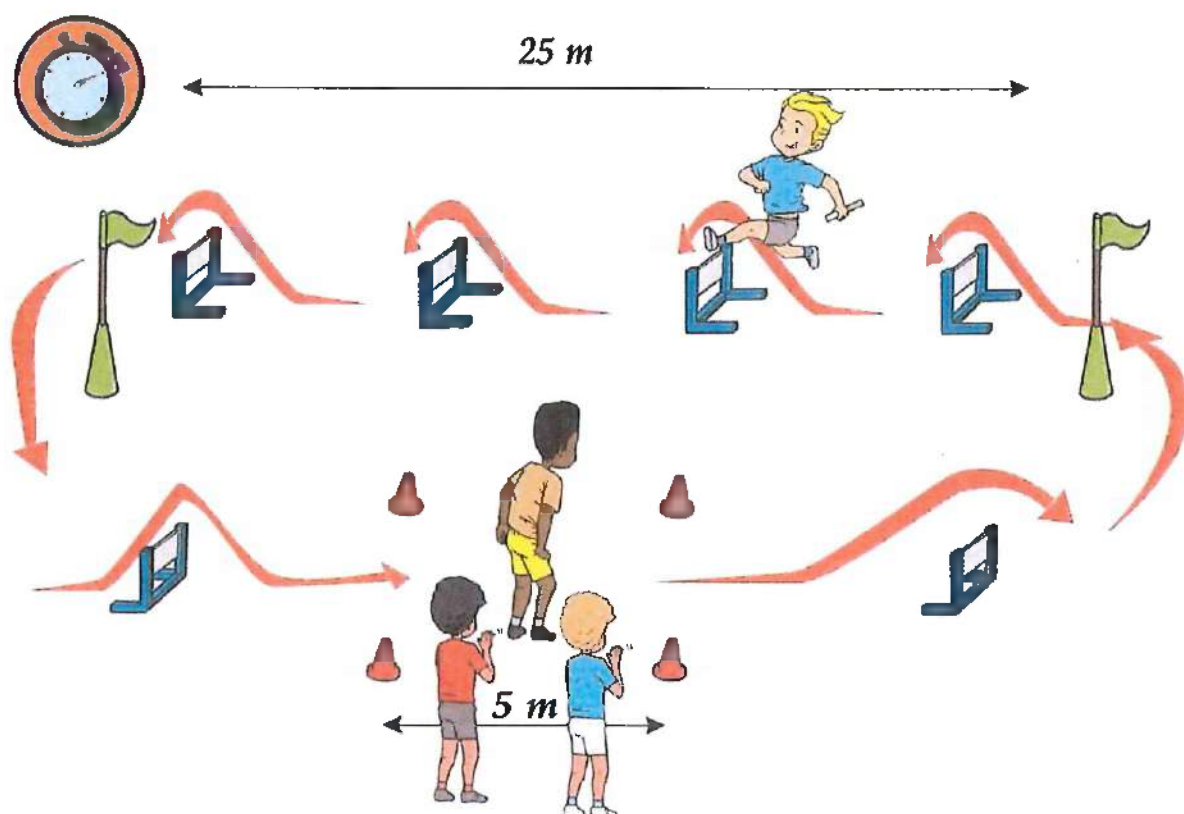
Répertoire moteur athlétique  
Se déplacer

## 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.



## KID ATHLE 2 - EA Le déménageur



### KID'ATHLE - EVEIL ATHLETIQUE

Niveau EA	Nom du jeu #13 Le déménageur	Compétence motrice athlétique Se déplacer
--------------	---------------------------------	--

Educateur

Objectif : produire un déplacement intermittent imposé.

Situation

Matériel : 2 jalons, 3 récipients et des bouchons.



Descriptif : départ au centre du dispositif, une moitié de l'équipe court sur les 15 m, prend un bouchon, retourne au centre pour y déposer le bouchon, puis continue sur les 5 m du parcours marchée, prend à nouveau un bouchon et revient en marchant pour y déposer un autre bouchon au centre et ainsi de suite. L'autre moitié de l'équipe fait la même chose en commençant par la séquence marchée.

Enfant

Consigne :

- je prends un seul bouchon à la fois.

Critère de réalisation :

- je respecte les allures de déplacements imposés (5 m de marche et 15 m de course).

Performance : le nombre de bouchons transférés.

JEUX  
ATHLÉ

Une seule manche d'une durée continue de 4'30.



**Samedi 24 mai 2025  
à Montlouis (piste)**

## **Kid'Athlé 6 (EA-U10)**

### **Epreuves**

**A déterminer**

-  
-  
-  
-

## **Triathlon 2 (PO – U12)**

### **Epreuves**

**A déterminer**



à Amboise (piste)

## Kid'Athlé 7 (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

**DATE A DETERMINER**  
**AVOINE**

## **Finale départementale** **Kid'Athlé 8 (EA-U10 / PO-U12)**

### Epreuves

**A déterminer**

- 
- 
- 
- 
-