

# Anim'athlé et pouss'athlon Loches

**SAMEDI 26 AVRIL 2025**



Complexe sportif de grand Vau (Cosec) :  
Rue Yvon, 37600 Loches

**Catégories : Eveil athlétique (2016-2017-2018) et poussin (2014-2015)**

## Horaires :

- Ouverture des installations : 13h30
- Echauffement collectif : 14h30
- Début des épreuves : 14h45
- Remise des récompenses : vers 17h00

## Anim'athlé EA :

- #28 tap tap fouette
- #29 balance balance catapulte
- #23 le slalom géant
- #63 passe haies
- #56 Le grand cercle
- #57 Perche fente en avant

## Pouss'athlon PO

- #16 saut en longueur
- #17 saut à la perche en longueur
- #13 course de durée sur 4 "
- #14 marche athlétique sur 4 "
- #18 lancer de médecine ball à un bras
- #8 lancer de vortex

***Rem : si nombre de PO inscrits est insuffisant,  
ils feront l'anim'athlé avec les EA.***

**engagements sur le site du comité jusqu'au vendredi 25 avril 12h**

## Règlement de l'épreuve

- Classement par équipes 8 enfants maximum pour les EA
- Classement individuel pour les POF et POM.
- Les équipes pourront être mixtes entre plusieurs clubs.

***Pour tous renseignements, contactez : [adcloches9@gmail.com](mailto:adcloches9@gmail.com)***

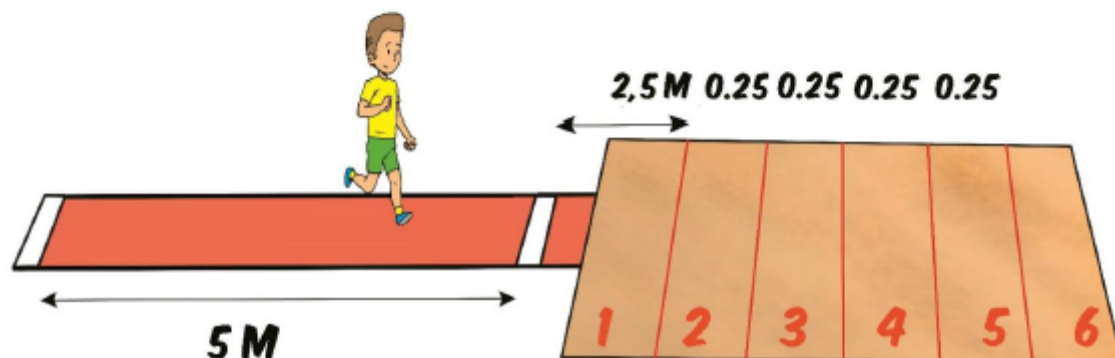
***Anne-sophie Serrano : 06 03 07 42 86***

## Éducateur

But : L'enfant doit se projeter le plus loin possible à la suite d'un élan couru.

## 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 : 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. 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	< 2 m 50	2 m 50 - 2 m 75	2 m 75 - 3 m	3 m - 3 m 25	3 m 25 - 3 m 50	> 3 m 50



Niveau  
PO

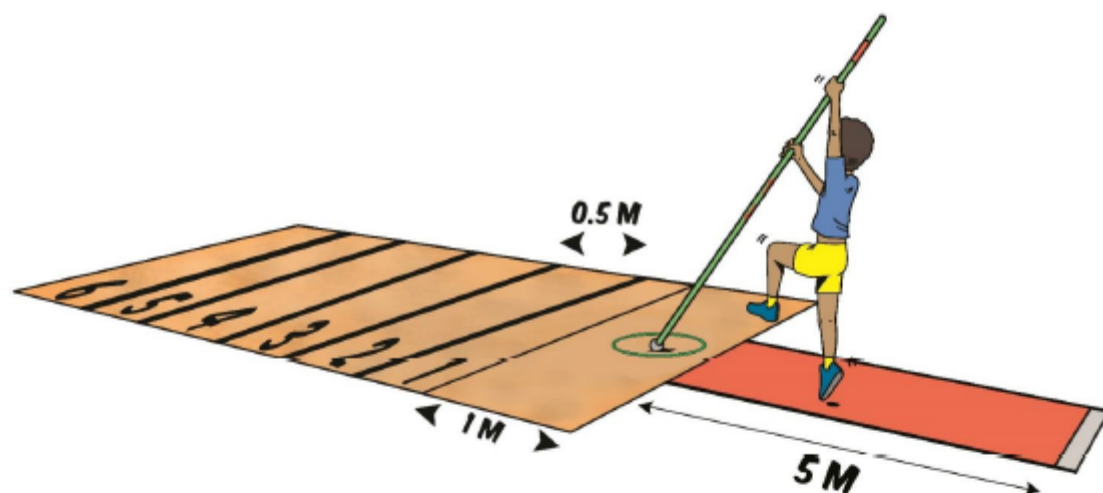
Épreuve  
#17 Saut à la perche en longueur

Éducateur

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

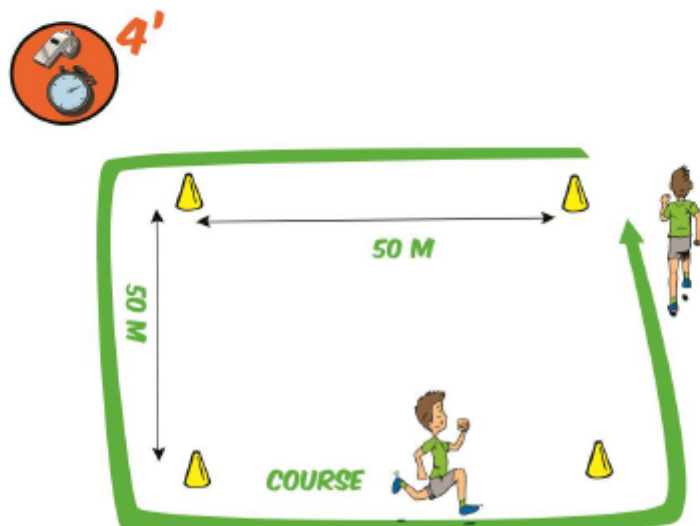
Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Longueur	< 1 m	1 m - 1 m 50	1 m 50 - 2 m	2 m - 2 m 50	2 m 50 - 3 m	> 3 m

Éducateur

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.

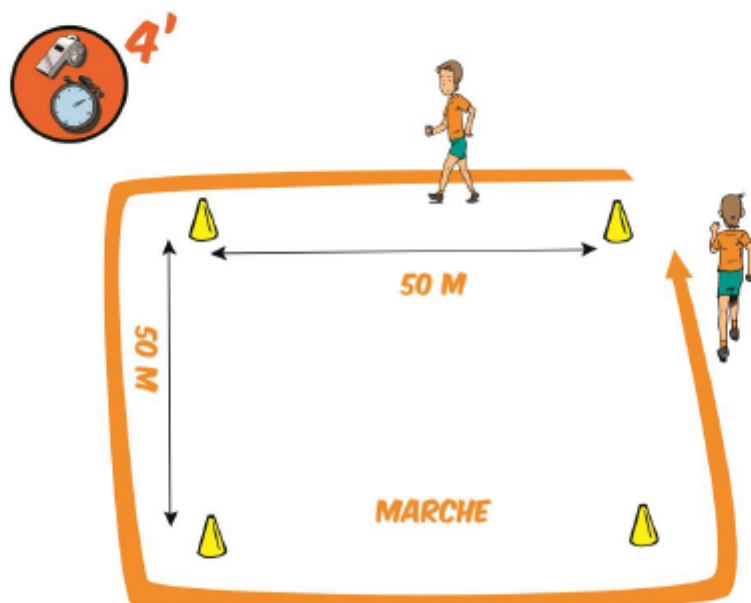
Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 4 tours (800 m)	+ 50m (850 m)	+ 50 m (900 m)	+ 50 m (950 m)	+ 50 m (1000 m)	> 5 tours (1000 m)

Éducateur

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

Situation

Matériel : 4 plots, chronomètre, sifflet.



Descriptif : Les 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 qui a été réalisée complètement. Si un enfant se met à courir, on lui demande de régulariser son allure et en fonction on peut lui retirer une section de 50 m à la fin de l'épreuve.

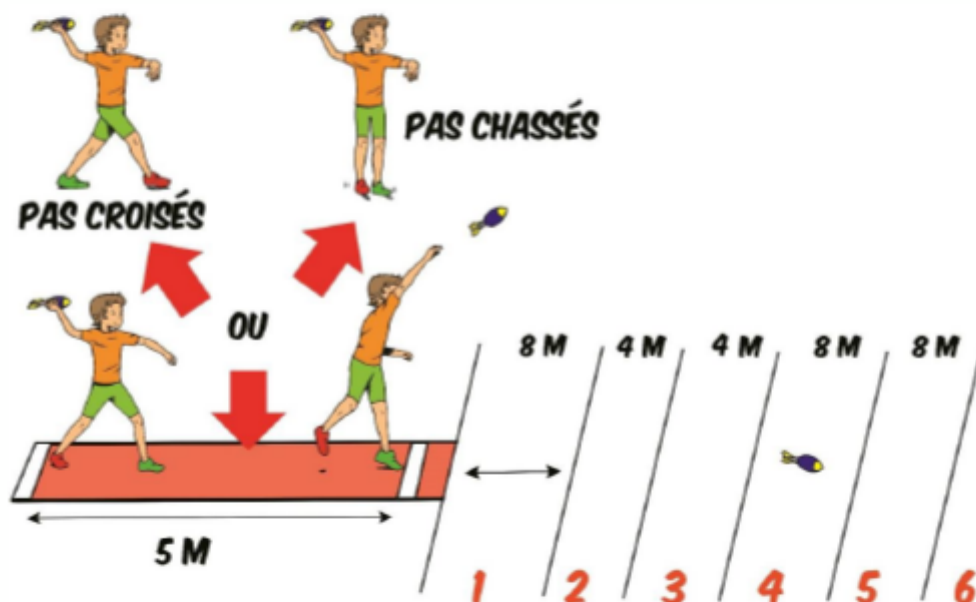
Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 2 tours (400 m)	+ 50 m (450 m)	+ 50 m (500 m)	+ 50 m (550 m)	+ 50 m (600 m)	> 600 m

Éducateur

But : L'enfant à la suite d'un déplacement rectiligne projette le vortex le plus loin possible.

Situation

Matériel : vortex, 2 lattes souples, rubalise ou nécessaire pour le tracé des zones.



Descriptif : A la suite d'un déplacement au choix en pas chassés ou croisés limité à 5 m voire sans élan, l'enfant éjecte le vortex le plus loin possible. Sur les 3 essais autorisés, il peut, s'il le souhaite, choisir de modifier son mode de déplacement (pas chassés, croisés ou sans élan). 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

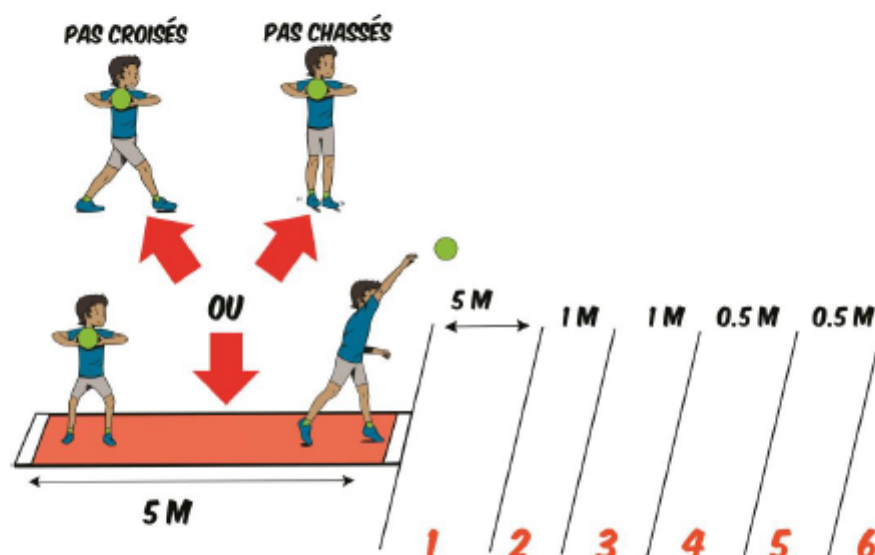
Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 8 m	8 m - 12 m	12 m - 16 m	16 m - 22 m	22 m - 30 m	> 30 m

Éducateur

But : L'enfant à la suite d'un élan rectiligne projette le medecine-ball le plus loin possible.

Situation

Matériel : medecine-ball de 2 kg pour les garçons et 1,5 kg pour les filles, 2 lattes souples, nécessaire pour le tracé des zones.



Descriptif : A la suite d'un élan au choix en pas chassés ou croisés limité à 5 m (demander de maintenir le medecine-ball à 2 mains durant l'élan afin d'éviter les mouvements du projectile), l'enfant éjecte le medecine-ball le plus loin possible avec un bras. Sur les 3 essais autorisés, l'enfant peut, s'il le souhaite, choisir de modifier son mode de déplacement (pas chassés ou croisés). 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	< 4 m	4 m - 5 m	5 m - 6 m	6 m - 7 m	7 m - 8 m	> 8 m

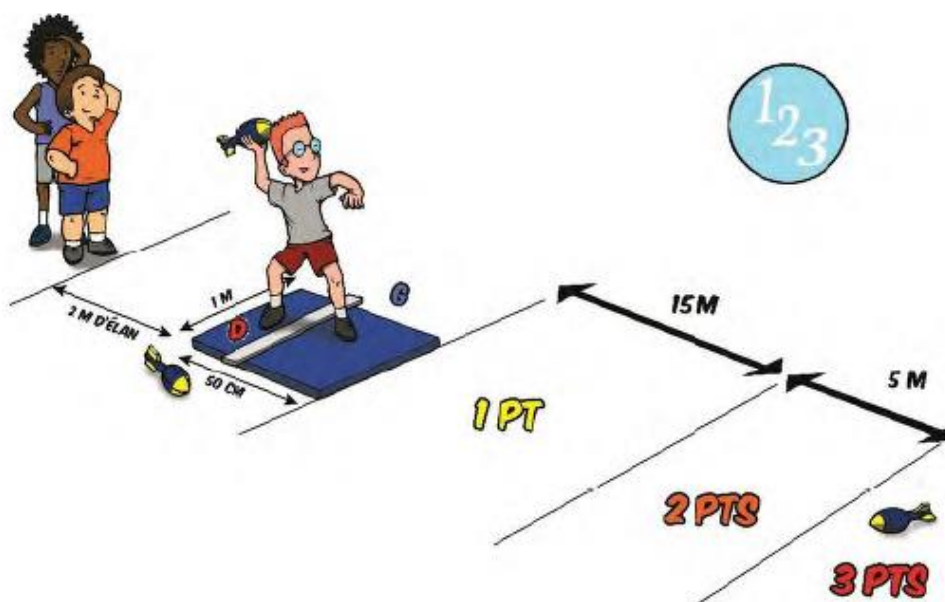


Educateur

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.



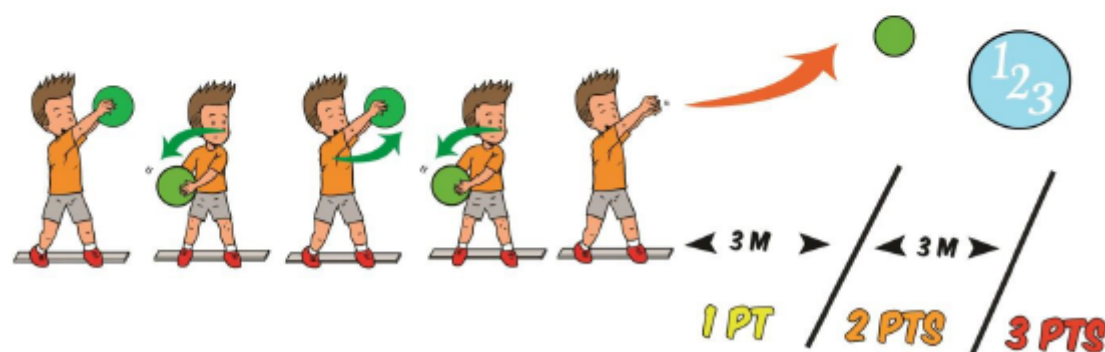
Niveau EA	Nom du jeu #29 Balance balance-catapulte	Répertoire moteur athlétique Projeter
--------------	---	--

### Éducateur

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

### Situation

Matériel : 3 medecine-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 medecine-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 en aller-retour de droite à gauche et de gauche à droite (pour un lancer à gauche) ;
- au cours de ces balancés, je porte le medecine-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 medecine-ball à 2 mains à hauteur de mes épaules ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

#### Critère de réalisation :

- lors du 2<sup>e</sup> balancé, je respecte le rythme « balance » (éloignement du projectile à hauteur de la hanche droite) « catapulte » (enchaînement du retour du medecine-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.

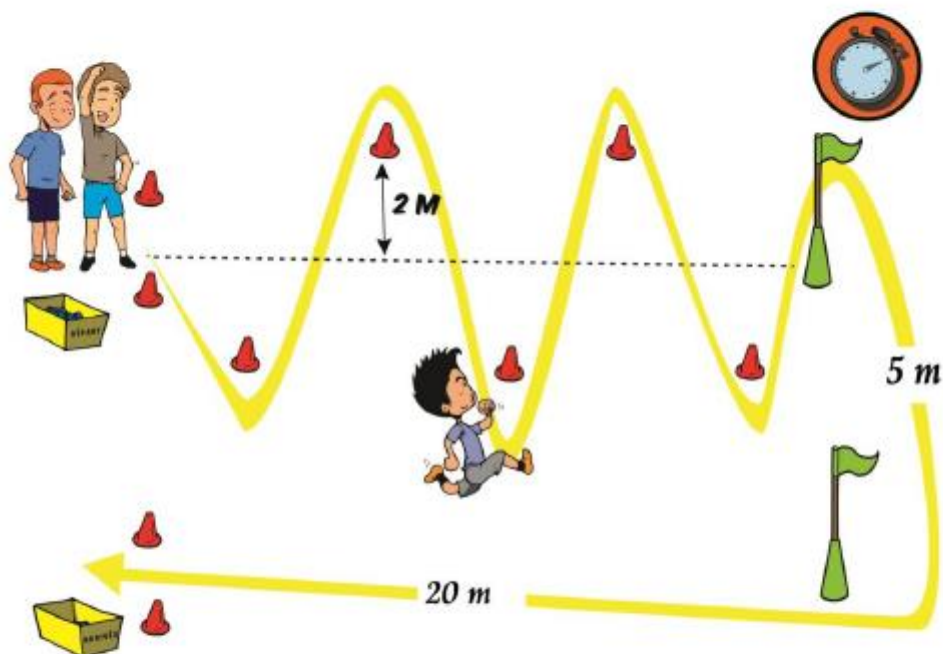
Niveau EA	Nom du jeu #23 Le slalom géant	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
--------------	-----------------------------------	---

### Éducateur

Objectif : incliner son corps pour courir vite.

### Situation

Matériel : 9 plots, 2 jalons.



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

### Enfant

Consigne :

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

Critère de réalisation :

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

Performance : le nombre de bouchons transférés.

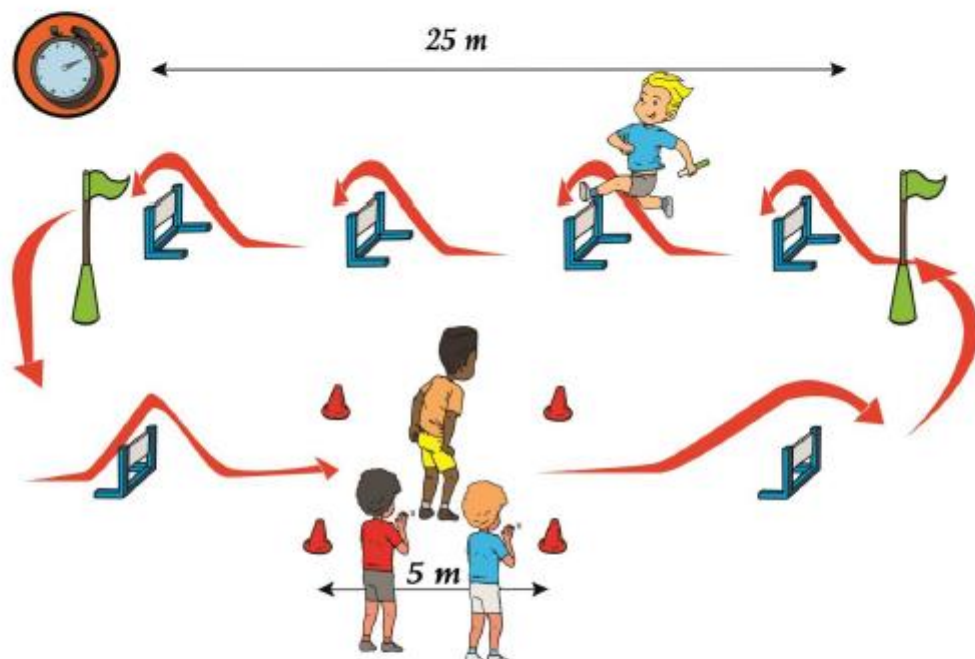
Niveau PO	Nom du jeu #63 Passe haies	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
--------------	-------------------------------	---

### 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.

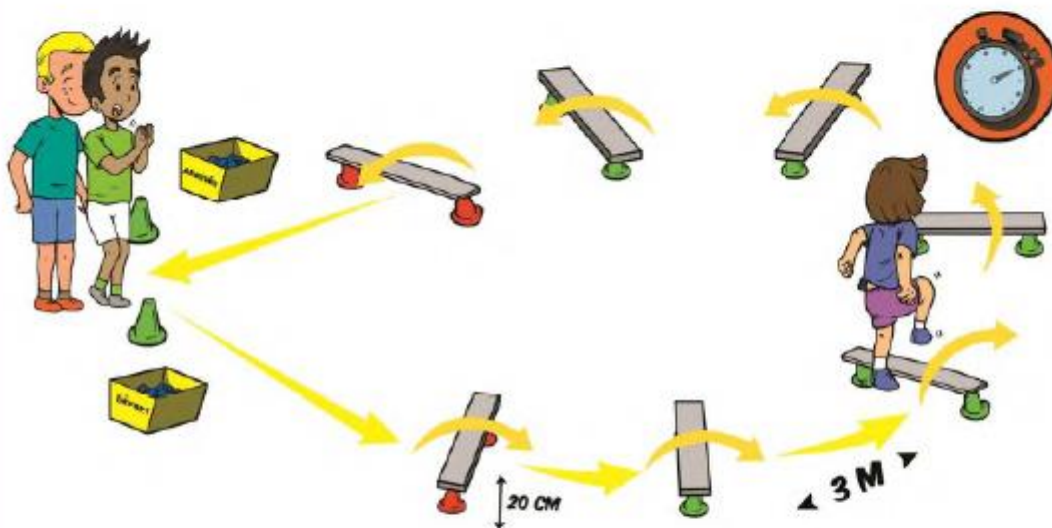
Performance : le nombre de transmissions réalisées.

Educateur

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.