

Anim'athlé Loches

SAMEDI 21 MARS 2026



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

Catégories : Eveil athlétique (2017-2018-2019) et poussin (2015-2016)

Horaires :

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

ATELIERS :

- #14 grenouille pousse
- #15 l'île perdue
- #22 le croisement
- #23 le slalom géant
- #56 Le grand cercle
- #57 perche fente en avant

Engagements sur le site du comité 37 jusqu'au vendredi 20 Mars 12h

Règlement de l'épreuve

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

Pour plus de renseignements, contactez : adcloches9@gmail.com

Anne-sophie Serrano : 06 07 03 42 86

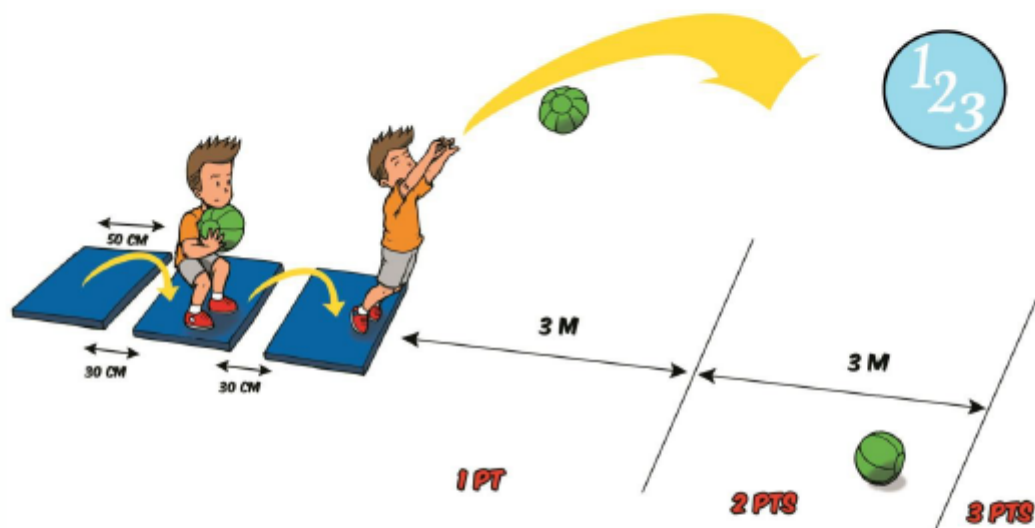
Niveau EA	Nom du jeu #14 Grenouille-pousse	Répertoire moteur athlétique Projeter
--------------	-------------------------------------	--

Éducateur

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

Situation

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



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

Enfant

Consignes :

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

Critère de réalisation :

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

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

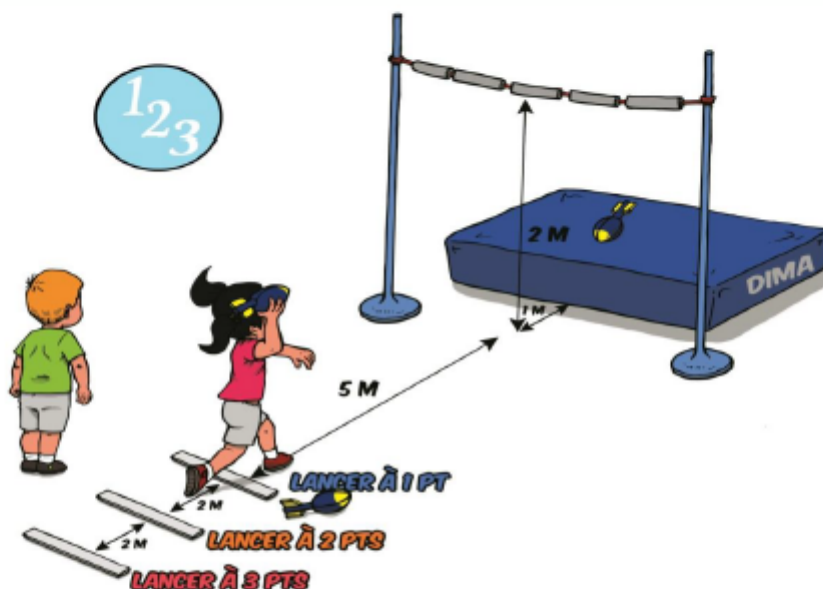
Niveau EA	Nom du jeu #15 L'île perdue	Répertoire moteur athlétique Projeter
--------------	--------------------------------	--

Éducateur

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

Situation

Matériel : vortex, 3 lattes, une zone cible matérialisée d'environ 2 x 3 m, 2 poteaux, 1 élastique avec des manchons.



Descriptif : l'enfant choisit sa zone de lancer, décale ses pieds de part et d'autre de la latte, (pied gauche devant pour un droitier) et effectue un lancer à bras cassé pour atteindre la zone cible.

Enfant

Consignes :

- je lance le vortex en conservant les 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 et retomber dans la zone cible.

Performance : le nombre de points de la zone de mon lancer.

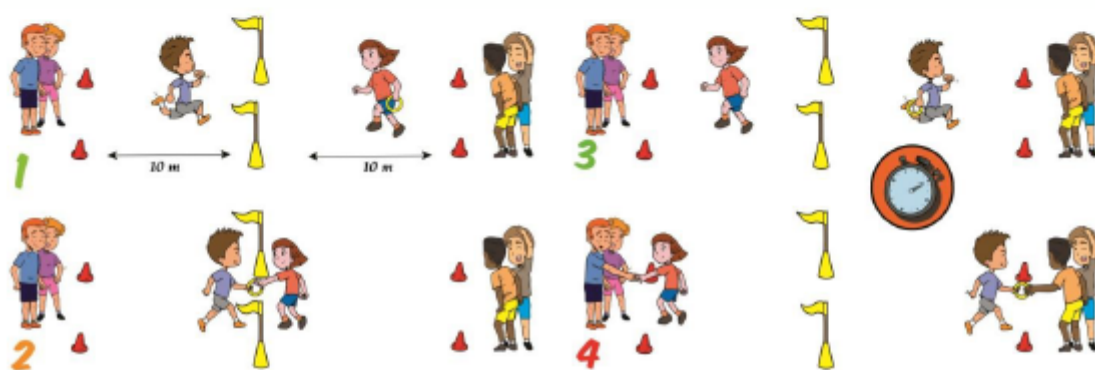
Niveau EA	Nom du jeu #22 Le croisement	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
--------------	---------------------------------	---

Éducateur

Objectif : adapter sa vitesse de sprint à un partenaire.

Situation

Matériel : 2 jalons, 4 plots, un anneau.



Descriptif : l'équipe est divisée en 2. Un enfant de chacun des sous-groupes part à la rencontre de l'autre en courant le plus vite possible (dessin 1). Ils doivent se croiser au milieu du parcours, à l'endroit des jalons, pour transférer l'anneau (dessin 2). Ensuite, ils continuent leur sprint et transmettent le relais à un camarade, en tapant dans la main pour l'un, en transférant l'anneau pour l'autre (dessins 3 et 4).

Enfant

Consigne :

- je ne pars qu'au relais de mon camarade.

Critère de réalisation :

- je transfère l'anneau au niveau des jalons.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.

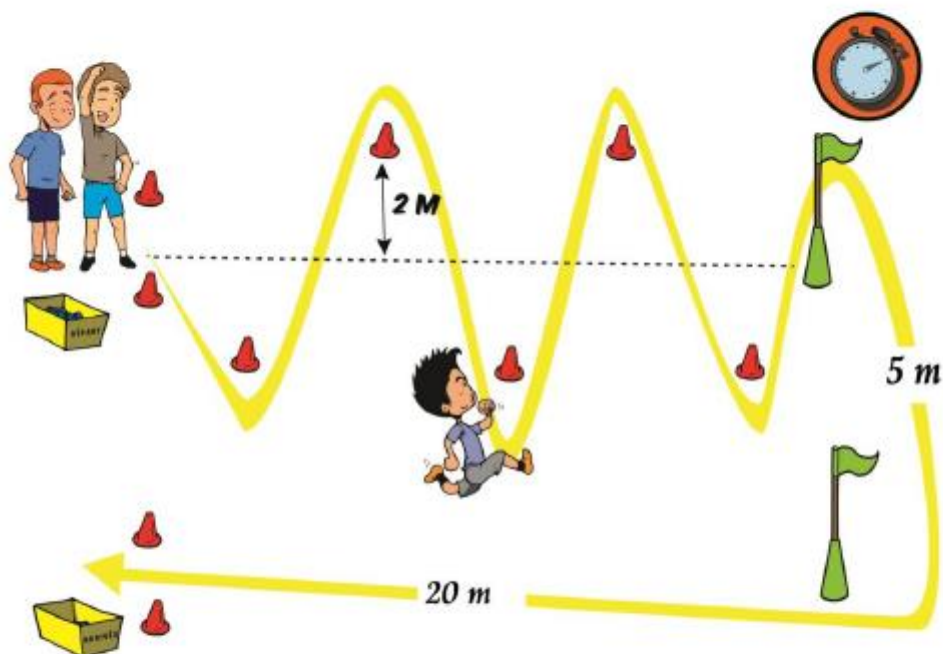
Niveau EA	Nom du jeu #23 Le slalom géant	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
--------------	-----------------------------------	---

Éducateur

Objectif : incliner son corps pour courir vite.

Situation

Matériel : 9 plots, 2 jalons.



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

Enfant

Consigne :

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

Critère de réalisation :

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

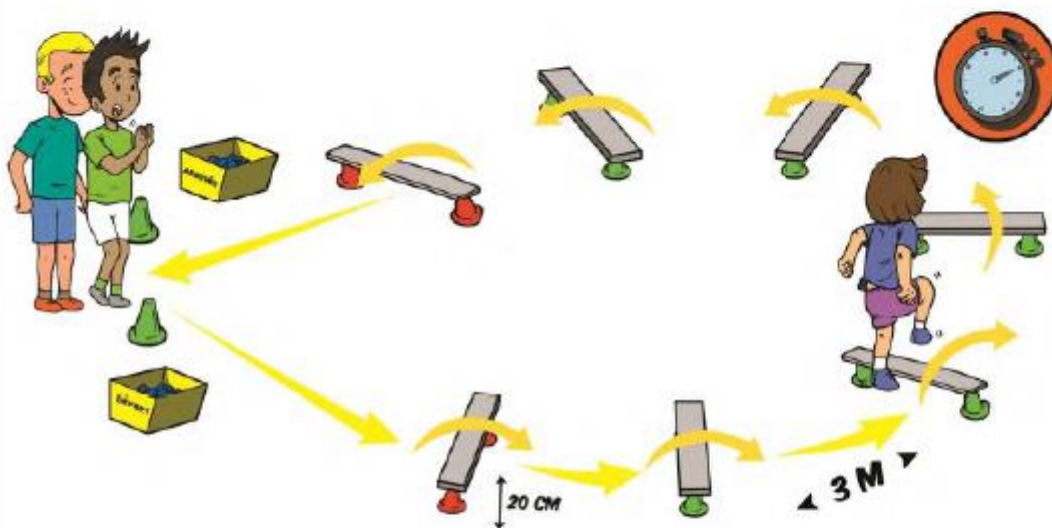
Performance : le nombre de bouchons transférés.

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.