

**Kids athlé départemental**

**POUSSINS**

**19 mars 2022**

**Stadium Pierre Quinon Nantes**

Le Kids athlé départemental Poussins se déroulera le samedi 19 mars 2022 à la salle Pierre Quinon de Nantes.

La commission départementale jeunes propose cette année de mettre en place les championnats départementaux poussins en salle sous la forme d'un **kids athlé**. Comme le signale la FFA sur son site, « *ce programme permet aux enfants de 7 à 12 ans de s'initier à la pratique de l'athlétisme en visant un développement de la motricité et des ressources physiques, grâce à des compétitions par équipes.* »

La compétition aura lieu dans les deux salles du stadium Pierre Quinon de Nantes de 13h30 à 17h. Nous vous demandons donc d'être présent avant 12h45 afin que la journée puisse commencer à l'heure. Concernant la remise des lots elle s'effectuera de 17h à 17h30.

### **L'inscription et les équipes**

Les athlètes sont invités à s'inscrire avant le 14 mars au soir. 32 équipes de 10 enfants seront constituées avant l'arrivée des athlètes, permettant un accueil de 320 enfants maxi. Cette jauge est calculée sur les participations des poussins aux compétitions en salle des années antérieures. Dans la logique du cross'athlon de janvier, les équipes seront constituées par clubs. Il est possible qu'afin de compléter certaines équipes, des enfants de clubs différents soient mélangés.

La commission des jeunes a fait le choix de composer les équipes mixtes correspondant aux inscriptions, par club. Une vigilance sera apportée pour répartir les garçons et les filles équitablement dans les équipes. Les athlètes sont invités à s'inscrire en avance pour permettre l'établissement des équipes avant l'arrivée des athlètes. Ceux-ci auront à se confirmer au secrétariat jusqu'à 45 minutes avant le début des épreuves.

Une fois que la présence de l'athlète est confirmée, il sera amené à rejoindre son équipe dans l'espace prévu, le long des gradins. Il pourra ainsi laisser ses affaires et rejoindre ses coéquipiers. Les gradins seront disponibles pour les familles et spectateurs.

Il y aura un capitaine d'équipe, choisi parmi les enfants constituant l'équipe, responsable des bordereaux sur lesquels seront inscrits les performances par le juge référent de chaque atelier.

Chaque équipe sera invitée à se trouver un nom pour l'animation lors du premier atelier.

## **Le déroulement des ateliers**

Au nombre de 16, les ateliers sont répartis dans le sens anti-horaire, évitant le croisement des équipes. Ils seront tous doublés afin de pouvoir accueillir l'ensemble des équipes.

Seul un capitaine d'équipe ira porter le résultat obtenu à l'issue de l'atelier au secrétariat sur la mezzanine avant de rejoindre son équipe sur l'atelier suivant.

Sont prévus : 6 ateliers de SAUTS, 4 de COURSE, 4 de LANCERS, 1 QUIZ de culture de l'athlétisme ainsi qu'un RAVITAILLEMENT. La rotation sur ces ateliers se fera toutes les 10mn, un signal sonore sera diffusé dans les deux salles. Le temps global de ce kids athlé sera donc de 3h30. Les 16 ateliers se dérouleront sur 3h30. Les équipes auront 10 min pour chaque atelier et 2 min à chaque rotation. ( Les résultats seront donnés à l'issue de la compétition.

L'installation des ateliers sera assurée par l'organisation. Les personnes présentes en dernier sur l'atelier seront responsables de son rangement.

Il faudra prévoir 1 encadrant par atelier soit 30 personnes et 1 speaker pour annoncer les rotations et assurer animation de l'après-midi (comité départemental).

Chaque club enverra 1 encadrant pour 5 athlètes inscrits (il peut s'agir d'entraîneurs, de parents ou de jeunes juges). Les noms seront à transmettre au moment de l'inscription des athlètes. L'équipe organisatrice affectera les encadrants sur les ateliers.

# Kids athlé départemental

## POUSSINS

19 mars 2022

Stadium Pierre Quinon Nantes

### Les ateliers

*Des épreuves présentes dans le Kids Athlé départemental Poussins font partie du Pass Athlé. Charge aux entraîneurs qui le souhaitent de valider les compétences de leurs athlètes au cours de la compétition. Ces épreuves sont notées par un \*.*

14 activités athlétiques

Courses :

- Course de haies
- Relais déménageur
- Relais épingle
- Course formule 1

Lancers :

- Lancer en translation
- Lancer de médecine ball à genou\*
- Lancer de médecine ball « pousse pousse debout »\*
- Lancer de vortex

Sauts :

- Saut en longueur
- Saut avec rebond et arrivé sur le tapis

- Saut de grenouilles
- Saut en croix
- Corde à sauter
- Saut à la perche\*

Un atelier connaissance de l'athlétisme → Quiz

Un atelier récupération et ravitaillement

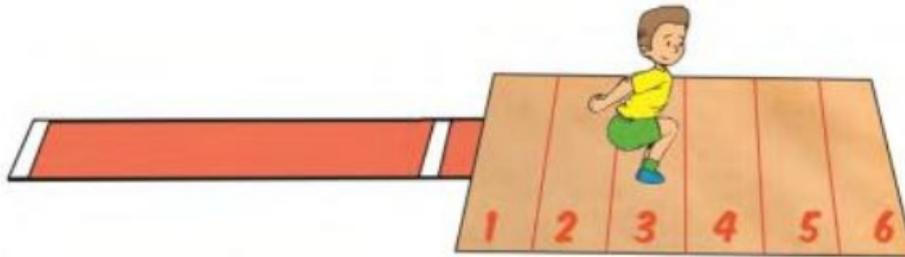
**Plan de la salle** en page jointe

# Atelier 1

## Saut en longueur

Tâche :

Sauter le plus loin possible dans le bac à sable. Prise d'élan de 15m. six zones d'arrivée possible.



Dispositif :

Si le temps le permet, les athlètes effectueront jusqu'à trois passages non consécutifs.

Le juge notera le nombre de points acquis en fonction de la zone atteinte (une zone = 50cm) + 1 point pour l'essai.

Le bord du bac à sable sera le repère du saut.

La meilleure performance de l'ensemble de l'équipe sera retenue (1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> passage)

Notation des scores :

Vigilance du juge à noter le passage pour 10 athlètes !

Cumul des points de l'équipe, 3 essais pour l'ensemble des athlètes de l'équipe

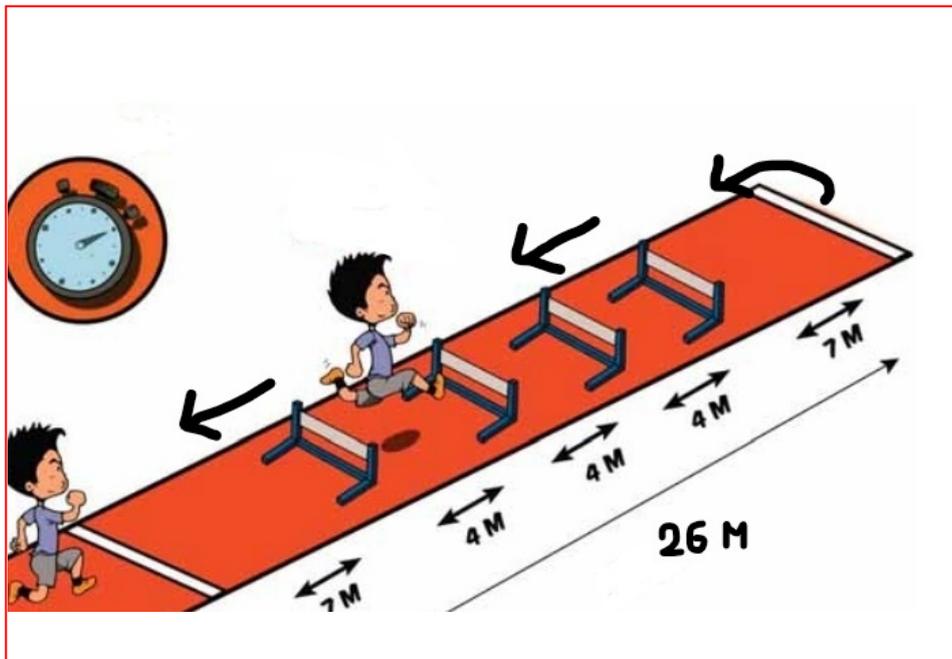
|                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------------|
| 1 <sup>er</sup><br>passag<br>e  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Total<br>: |
| 2 <sup>ème</sup><br>passag<br>e |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Total<br>: |
| 3 <sup>ème</sup><br>passag<br>e |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Total<br>: |

## Atelier 2

### Course de haies

#### Tâche :

Courir sur un parcours composé d'un aller avec 3 haies et un retour en course.



#### Dispositif :

Les athlètes effectueront le parcours sous forme d'un relais.

Le juge notera le temps réalisé par l'équipe pour parcourir le trajet donné.

Le retour se fait une fois le mur/tapis touché par l'athlète , et le passage de témoin marque le départ de l'athlète suivant.

Deux passages possibles.

#### Notation des scores :

Vigilance du juge à noter le passage pour 10 athlètes !

Chronométrage pour le passage de toute l'équipe.

Temps 1 : .....min et .....sec

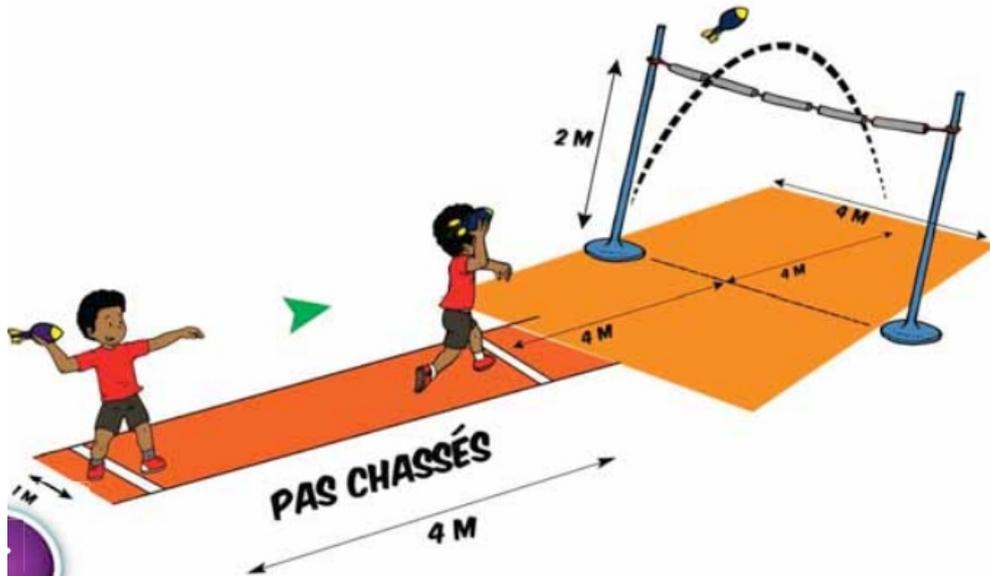
Temps 2 : .....min et .....sec

## Atelier 3

### Lancer en translation

Tâche :

Lancer un vortex au dessus d'un élastique après un déplacement en pas chassés.



Dispositif :

Après un déplacement en pas chassés sur 4 mètres l'athlète doit lancer son vortex au dessus d'un élastique et doit atterrir au-delà des 8 mètres.

→ 1 point par essai

→ 1 point pour l'enchaînement des pas chassés en maintenant le vortex au dessus de la tête

→ 1 point pour le lancer au dessus de l'élastique au-delà de 8 mètres.

**Attention à ne pas mordre !**

Notation des scores :

Cumul des points de l'équipe, 3 essais pour l'ensemble des athlètes de l'équipe

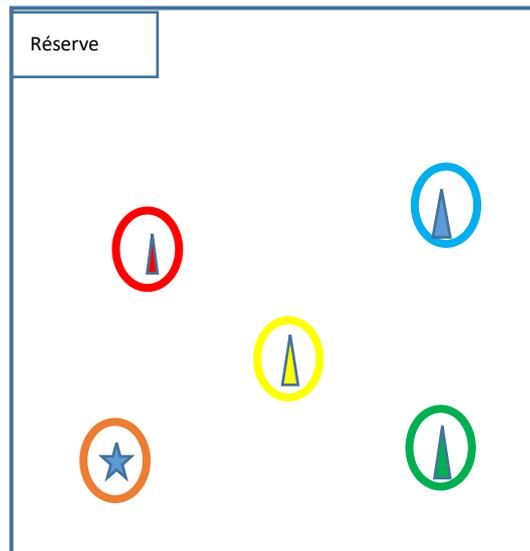
|                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------------|
| 1 <sup>er</sup><br>passag<br>e  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Total<br>: |
| 2 <sup>ème</sup><br>passag<br>e |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Total<br>: |
| 3 <sup>ème</sup><br>passag<br>e |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Total<br>: |

## Atelier 4

### Relais déménageur

Tâche :

Transporter des objets dans différents endroits le plus rapidement possible, en respectant l'ordre indiqué.



Dispositif :

Un premier athlète prend l'objet dans la réserve contenant 5 objets, il l'emporte dans un premier cerceau, il vient ensuite chercher le deuxième objet pour le déposer dans un deuxième cerceau et ainsi de suite jusqu'au dernier. Il passe le relais en tapant dans la main de l'athlète suivant qui ramènera, un par un les objets dans la réserve.

Le juge notera le temps réalisé par l'ensemble de l'équipe.

Deux relais pourront être effectués.

La meilleure performance de l'ensemble de l'équipe sera retenue.

Notation des scores :

Vigilance du juge à noter le passage pour 10 athlètes !

Chronométrage pour le passage de toute l'équipe.

Temps 1 : .....min et .....sec

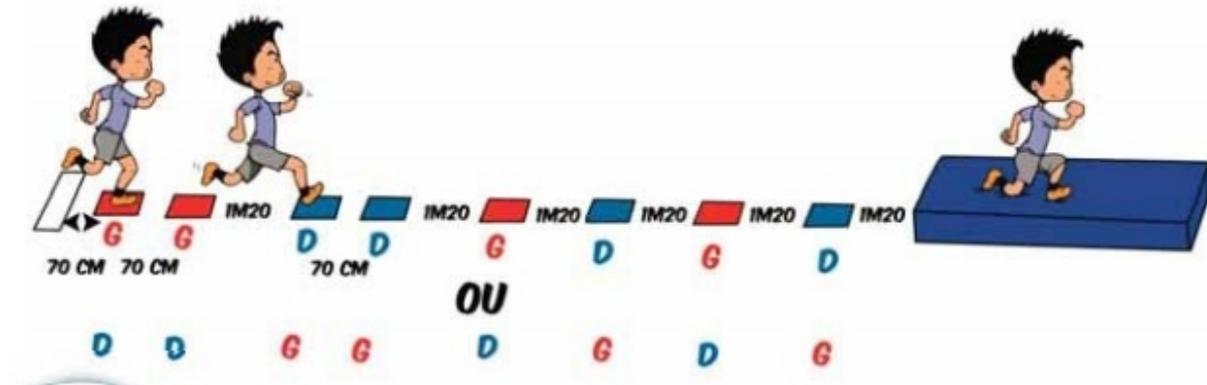
Temps 2 : .....min et .....sec

## Atelier 5

### Saut en rebond

Tâche :

Enchaîner les rebonds suivants l'ordre indiqué. Arrivée en fente sur le tapis.  
(Adaptation de l'activité coordonner et rebondir du pass pousse)



Dispositif :

Les athlètes effectueront trois passages non consécutifs.

Le juge notera le nombre de points acquis en fonction du respect des deux consignes : code couleur coordination et arrivé statique. Un point supplémentaire sera donné pour le passage de l'athlète.

La meilleure performance de l'ensemble de l'équipe sera retenue.

Notation des scores :

Vigilance du juge à noter le passage pour 10 athlètes !

Cumul des points de l'équipe, 3 essais pour l'ensemble des athlètes de l'équipe

1 point pour le respect de la coordination et 1 point pour l'arrivée statique

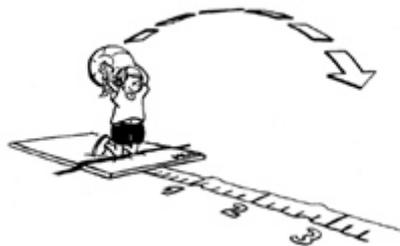
|                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------------|
| 1 <sup>er</sup><br>passag<br>e  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Total<br>: |
| 2 <sup>ème</sup><br>passag<br>e |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Total<br>: |
| 3 <sup>ème</sup><br>passag<br>e |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Total<br>: |

## Atelier 6

### Lancer de medecine ball à genoux

#### Tâche :

Lancer, de manière équilibrée, avec les deux bras, le medecine ball de 1kg à partir de la position à genoux.



#### Dispositif :

Les athlètes effectueront trois passages consécutifs.

Le juge notera le nombre de points acquis en fonction de la zone atteinte.

La position de départ avec le medecine ball au-dessus de la tête est à vérifier.

La meilleure performance de l'ensemble de l'équipe sera retenue.

4 zones de 2m (de 1 à 4 points)

#### Notation des scores :

Vigilance du juge à noter le passage pour 10 athlètes !

Cumul des points de l'équipe, 3 essais pour l'ensemble des athlètes de l'équipe

|                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------------|
| 1 <sup>er</sup><br>passag<br>e  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Total<br>: |
| 2 <sup>ème</sup><br>passag<br>e |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Total<br>: |
| 3 <sup>ème</sup><br>passag<br>e |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Total<br>: |

## **Atelier 7**

### **Saut de grenouille**

Tâche :

Enchaîner trois sauts de grenouille, à partir d'une latte posée au niveau des talons.



Dispositif :

Les athlètes effectueront trois sauts successifs.

Le juge mettra la latte à l'arrière du pied de l'athlète ayant effectué ses trois premiers bons. Cette latte marquera le début des sauts du second athlète et ainsi de suite.

Le juge mesurera la distance parcourue par l'ensemble de l'équipe.

La meilleure performance de l'équipe sera retenue.

Suivant le temps, l'équipe aura droit à deux essais.

Un demi-tour sera possible à la limite de la zone de l'atelier.

Notation des scores :

Vigilance du juge à noter le passage pour 10 athlètes !

Distance effectuée par l'équipe :

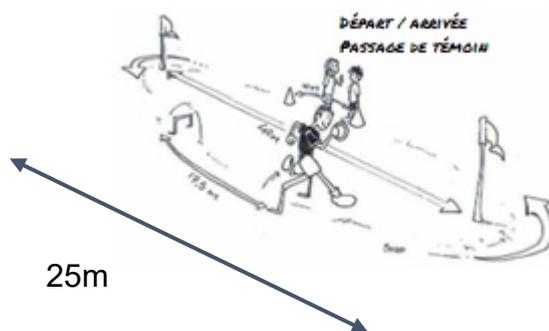
Essai 1 : ..... Essai 2 : .....

## Atelier 8

### Course relais épingle

#### Tâche :

Courir le plus rapidement possible sur un parcours en épingle et passer le relais dans la zone prévue.



#### Dispositif :

Deux couloirs sont nécessaires : un couloir avec la zone de transmission et un autre avec les 2 haies.

Les équipiers sont organisés à l'entrée de la zone de transmission de 10m. Le concurrent n°1 démarre sa course vers le premier poteau, le contourne effectue son parcours sur les haies puis contourne le deuxième poteau pour revenir vers son équipe, arrivé dans la zone de passage il donne le témoin à son équipier qui fait le même parcours pour passer au 3° équipier etc...

Le relayeur pourra se mettre en mouvement dans le sens de la course à l'intérieur de la zone de passage → le passage de témoin se fait obligatoirement dans cette zone.

Le juge chronométrera le temps de passage de l'ensemble de l'équipe.

La meilleure performance de l'ensemble de l'équipe sera retenue.

Suivant le temps imparti, l'équipe pourra faire deux essais.

#### Notation des scores :

Vigilance du juge à noter le passage pour 10 athlètes !

Chronométrage pour le passage de toute l'équipe.

Temps 1 : .....min et .....sec

Temps 2 : .....min et .....sec

## **Atelier 9**

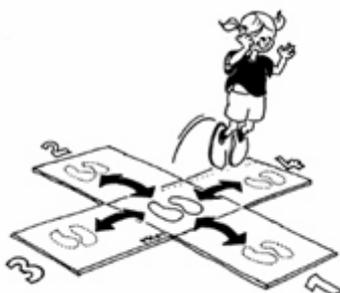
**Connaissance de l'athlétisme → Quiz**

## Atelier 10

### Saut en croix

Tâche :

Effectuer le plus de sauts possibles sur la croix de l'athlétisme dans le temps imparti.



Dispositif :

Les athlètes effectueront deux passages non consécutifs.

Le juge notera le nombre de sauts effectués par chaque athlète en 10 sec.

Le respect du sens des sauts sera obligatoire.

Un tour fais correspond à 4 points, 1 coin de la croix fait 1 point.

La meilleure performance de l'ensemble de l'équipe sera retenue.

Notation des scores :

Vigilance du juge à noter le passage pour 10 athlètes !

Cumul des points de l'équipe, 3 essais pour l'ensemble des athlètes de l'équipe

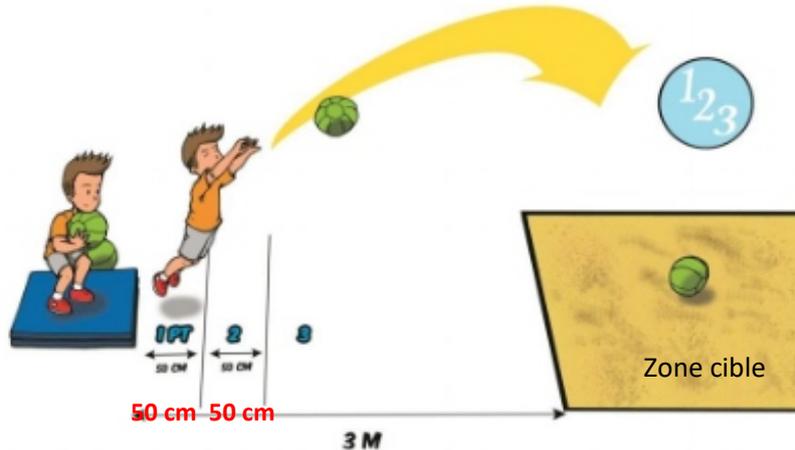
|                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------------|
| 1 <sup>er</sup><br>passag<br>e  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Total<br>: |
| 2 <sup>ème</sup><br>passag<br>e |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Total<br>: |
| 3 <sup>ème</sup><br>passag<br>e |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Total      |

# Atelier 11

## Lancer de medecine ball pousse pousse debout

### Tâche :

Lancer le plus loin possible le medecine ball (1,5kg) en position debout après avoir effectué un saut (Fiche 1 EA).



### Dispositif :

Les athlètes effectueront trois passages consécutifs.

Le juge notera le nombre de points acquis en fonction du respect des deux consignes : zone cible et arrivée dans zone de réception.

Le bord du tapis sera le repère du saut.

La meilleure performance/le meilleur passage de l'ensemble de l'équipe sera retenue (cumul des points de chaque athlète)

3 essais pour l'ensemble des athlètes de l'équipe.

Critère de validité : le medecine-ball doit arriver dans la zone cible.

Notation des scores : 0 point si le **medecine-ball n'arrive pas dans la zone cible.**

Entre 1 et 3 points, suivant la zone de réception de l'athlète suite à son impulsion, si le medecine-ball arrive dans la zone cible.

Nous attribuerons 1 point de plus pour chaque passage, aux enfants.

|                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------------|
| 1 <sup>er</sup><br>passag<br>e  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Total<br>: |
| 2 <sup>ème</sup><br>passag<br>e |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Total<br>: |
| 3 <sup>ème</sup><br>passag<br>e |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Total<br>: |

## Atelier 12

### Course formule 1

Tâche :

Courir le plus vite possible sur un parcours semé d'embûches et passer le relais.



Dispositif :

Les athlètes courent sur le parcours après avoir effectué un départ en roulade avant.

Le premier enfant donnera le relais au second après un passage de témoin et ainsi de suite.

Le juge notera le temps réalisé par l'ensemble de l'équipe.

La meilleure performance de l'ensemble de l'équipe sera retenue.

Deux équipes effectueront le parcours simultanément.

Notation des scores :

Vigilance du juge à noter le passage pour 10 athlètes !

Chronométrage pour le passage de toute l'équipe.

Deux essais

Temps 1 : .....min et .....sec

Temps 2 : .....min et .....sec

## Atelier 13

### Corde à sauter

Tâche :

Effectuer le plus de sauts possible en un temps donné.



Dispositif :

Les athlètes effectueront deux essais non consécutifs.

Le juge notera le nombre de sauts effectués en 10 sec.

La meilleure performance de l'ensemble de l'équipe sera retenue.

Notation des scores :

Vigilance du juge à noter le passage pour 10 athlètes !

Cumul des points de l'équipe, 2 essais pour l'ensemble des athlètes de l'équipe

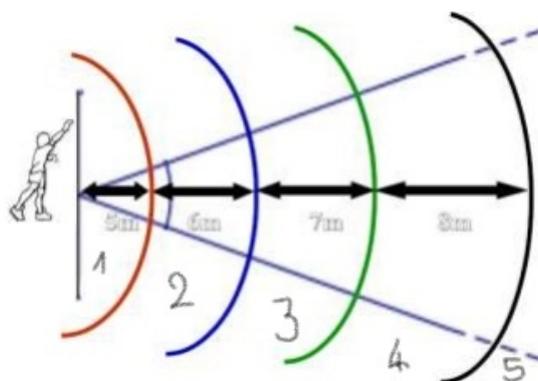
|                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------------|
| 1 <sup>er</sup><br>passag<br>e  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Total<br>: |
| 2 <sup>ème</sup><br>passag<br>e |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Total<br>: |

## Atelier 14

### Lancer de vortex

Tâche :

Lancer son vortex dans des zones cibles.



Dispositif :

Les athlètes effectueront trois lancers consécutifs.

Le juge notera le nombre de points acquis en fonction de la zone atteinte.

Le bord du tapis sera le repère du lancer.

La meilleure performance de l'ensemble de l'équipe sera retenue.

Notation des scores :

Vigilance du juge à noter le passage pour 10 athlètes !

Cumul des points de l'équipe, 3 essais pour l'ensemble des athlètes de l'équipe

|                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------------|
| 1 <sup>er</sup><br>passag<br>e  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Total<br>: |
| 2 <sup>ème</sup><br>passag<br>e |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Total<br>: |
| 3 <sup>ème</sup><br>passag<br>e |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Total<br>: |

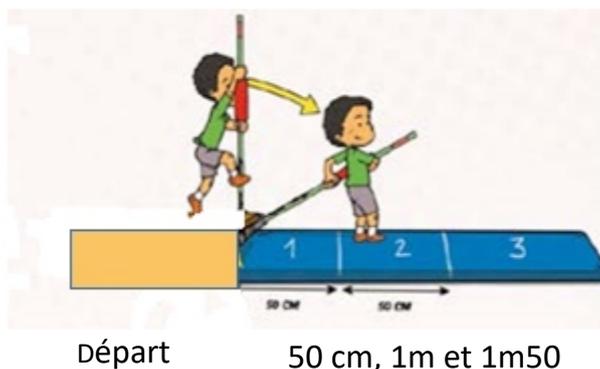
## Atelier 15

## Atelier 15

### Saut à la perche

Tâche :

Sauter le plus loin possible sur le tapis en prenant appui depuis un banc sur une perche. Trois zones d'arrivée possible. (Adaptation fiche 44)



Dispositif :

Les athlètes effectueront trois passages non consécutifs.

Le juge notera le nombre de points acquis en fonction de la zone atteinte.

Le bord du tapis fait office de butoir.

La meilleure performance de l'ensemble de l'équipe sera retenue.

→ *les critères de réalisation pourront être à préciser pour les athlètes qui sont en demandent.*

Notation des scores :

Vigilance du juge à noter le passage pour 10 athlètes !

Cumul des points de l'équipe, 3 essais pour l'ensemble des athlètes de l'équipe

Attention : perche lâché = essai non réussi

|                                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |
|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|------------|
| 1 <sup>er</sup><br>passag<br>e  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Total<br>: |
| 2 <sup>ème</sup><br>passag<br>e |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Total<br>: |
| 3 <sup>ème</sup><br>passag<br>e |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Total<br>: |

# **Atelier 16**

## **Récupération, ravitaillement**