

Journée Kid's athlé à Bouaye Samedi 24 mai 2025

Programme E.A. F/M - 10h à 12h30

Rotation sur 6 Ateliers + une pause

- 2 - Lancer médecine Ball
- 3 - Saut à la perche
- 4 - Course de vitesse
- 5 - Triple saut
- 8 - 4' de marche athlétique
- 9 - Lancer anneau

2 sauts, 2 lancers, 2 courses

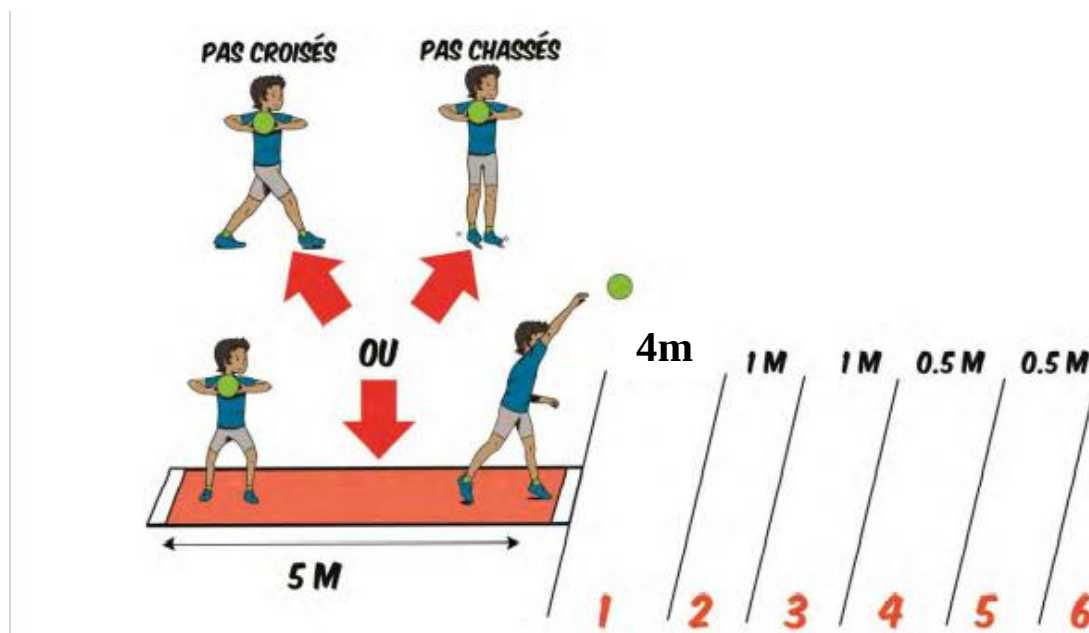
Pour toutes les épreuves, quel que soit le nombre d'athlètes dans l'équipe, le nombre d'essai est le même pour tous (c'est la moyenne des performances qui permet de faire le classement).



N°2 - Lancer de médecine-ball 1 kg

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

Matériel : Medecine-ball de 1kg, Lattes pour matérialiser la zone d'élan, Plots et lattes pour tracer les zones.



Descriptif : A la suite d'un élan au choix en pas chassés ou croisés limité à 5m (demander de maintenir le médecine-ball à 2 mains durant l'élan afin d'éviter les mouvements du projectile), l'enfant éjecte le médecine-ball le plus loin possible, avec un bras.

Sur 3 essais, l'enfant peut s'il le souhaite modifier son mode de déplacement (pas chassés ou croisés).

Si une partie ou le pied entier se pose sur la ligne de lancer ou au-delà, l'essai n'est pas mesuré.

Mesure de performance :

Nombre de points	1	2	3	4	5	6	7	8
Distance	< 4m	4m - 5m	5m - 6m	6m – 6m50	6m50 - 7m	7m - 7m50	7m50 - 8m	>8m

Le Medecine-ball doit franchir entièrement la latte pour valider la zone au-dessus.

1 point bonus sera attribué aux athlètes réalisant correctement la course d'élan et qui maintiennent le médecine-ball à deux mains puis l'éjectent à un bras.

La performance retenue sera la meilleure des 3.

N° 3 - Saut à la perche

Niveau
PO

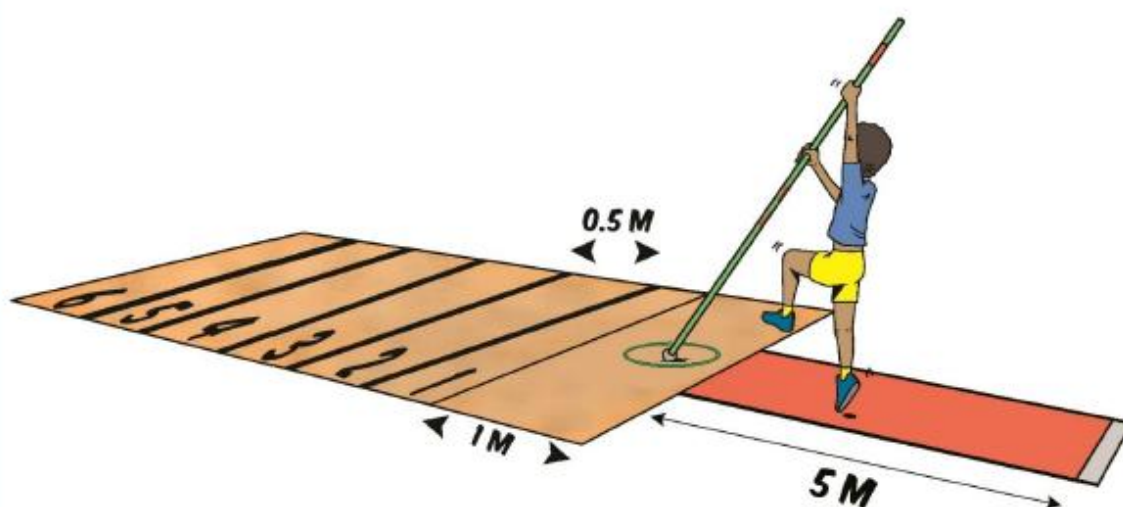
Épreuve
#17 Saut à la perche en longueur

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

Les talons de l'athlète doivent avoir entièrement franchis la limite de zone pour valider une performance.

Le meilleur des 3 essais est retenu comme performance pour l'athlète.

2 Juges au niveau des zones repères et zone d'élan

N° 4 - Course de vitesse

Niveau
PO

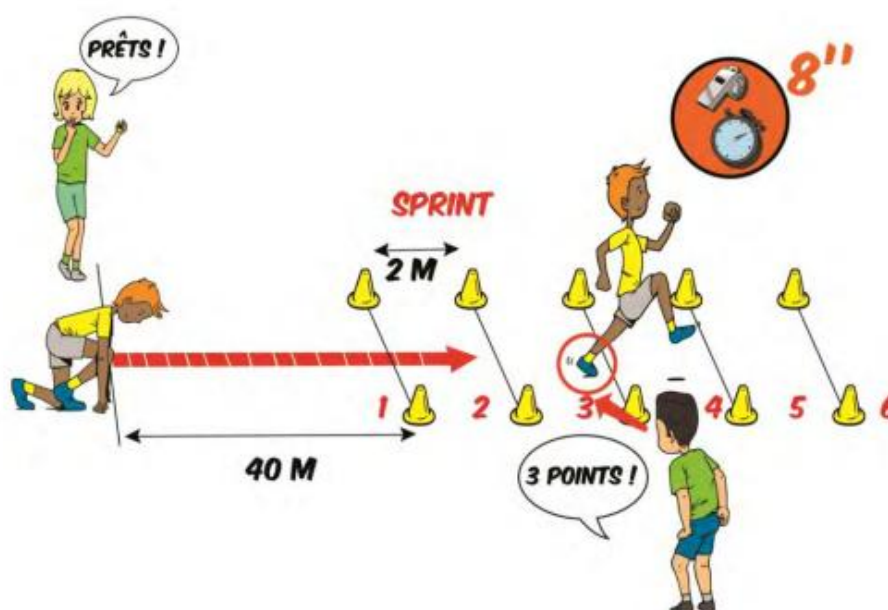
Epreuve
#11 Course de vitesse sur 8"

Educateur

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

Situation

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



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

Mesure de performance :

Nombre de points	1	2	3	4	5	6
Distance	<37m	37- 39m	39- 41m	41- 44m	44-47m	>47m
		2m	3m	3m		

Précision : on peut faire courir plusieurs enfant en même temps à condition d'avoir un juge d'arrivée pour chacun.

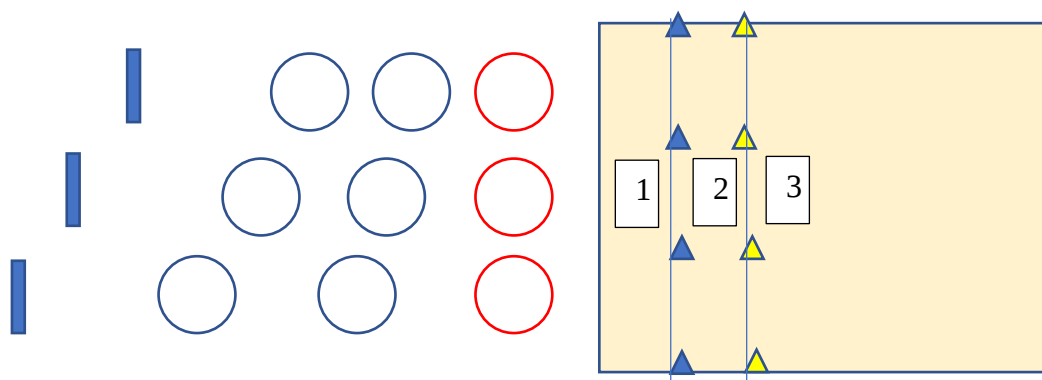
Chaque enfant peut faire deux essais. Le meilleur sera retenu pour sa performance.

N° 5 - Triple saut

But : Réaliser un enchainement cloche pied – foulées bondissante – saut, pour retomber le plus loin possible dans le sable.

Matériel :

Trois parcours de bondissement matérialisés par des cerceaux de couleurs sont placés en parallèle.



Parcours 1 : Premier cerceau à 2m50 du sable, dernier à 0m50 (mesure au point le plus proche entre le cerceau et le sable).

Parcours 2 : Premier cerceau à 3m25 du sable, dernier à 0m50.

Parcours 3 : Premier cerceau à 4m du sable, dernier à 0m50.

Zone de réception 1 : du bord du bac à 1m.

Zone de réception 2 : de 1m à 2m.

Zone de réception 3 : plus de 2m.

Mesure de performance :

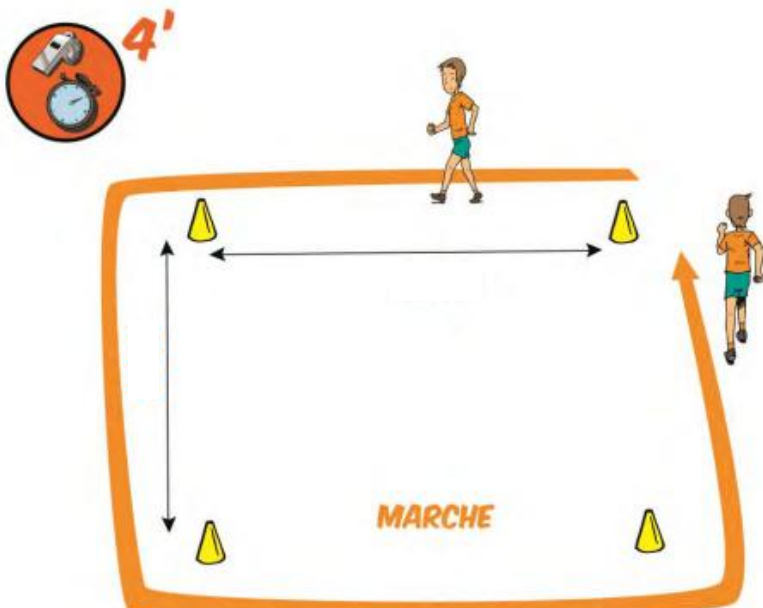
	Zone 1	Zone 2	Zone 3
Parcours 1	1	2	3
Parcours 2	2	3	4
Parcours 3	3	4	5

Règles : Pour que la performance soit valide et rapporte au moins un point, il faut que l'enchainement des bonds soit respecté (on change de pied quand le cerceau change de couleur).

Chaque enfant peut tester les différents parcours de saut avant la mesure de performance.

On mesure 2 essais par enfant. Le meilleur résultat est retenu.

N° 8 - Marche athlétique (sur 4' pour les E.A.)

Niveau PO	Epreuve #14 Marche athlétique
Educateur 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. 	

1 parcours par équipe. Chaque parcours doit faire les mêmes dimensions (carré ou rectangulaire).

Mesure de performance :

Un juge compte les tours (il doit cocher un tour à chaque fois qu'un enfant passe devant lui).

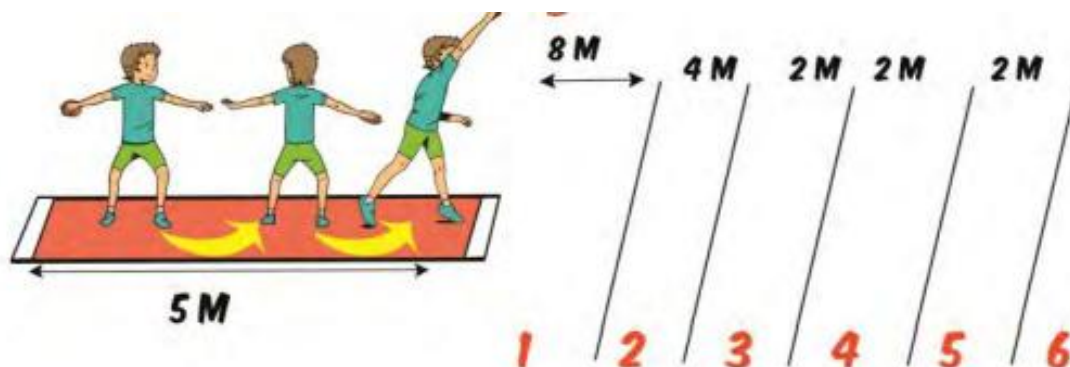
Au coup de sifflet tous les enfants doivent s'arrêter et rester sur place jusqu'à ce que le juge les autorise à se déplacer.

Tous les enfants placés entre le 3^{ème} plot et le 1^{er} plot (départ/arrivée) rapporteront un ½ tour supplémentaire pour l'équipe.

N° 9 - Lancer d'anneau

But : Lancer un anneau le plus loin possible dans une zone limitée.

Matériel : Ligne de marquage pour le côté des zones, coupelles pour indiquer les zones de performance (cf distance ci-dessous), lattes pour délimiter la zone d'élance.



Descriptif:

L'athlète peut choisir de lancer sans élan ou après une volte.

Si une partie ou le pied entier se pose sur la latte souple ou au-delà, l'essai n'est pas mesuré.

Mesure de performance

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

+1 point si le lanceur a réalisé une volte