

Journée Kid's athlé à Bouaye Samedi 24 Mai 2025

Programme Poussins F/M - 14h à 17h00

8 Ateliers + 2 pauses

- 1 - Course de haies
- 2 - Lancer d'anneau
- 3 - Lancer médecine Ball
- 4 - Saut à la perche
- 5 - Triple saut
- 6 - Lancer de Marteau
- 7 - Saut en hauteur
- 8 - 5' de marche athlétique

3 sauts, 3 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° 1 – Course de haies

Niveau
PO

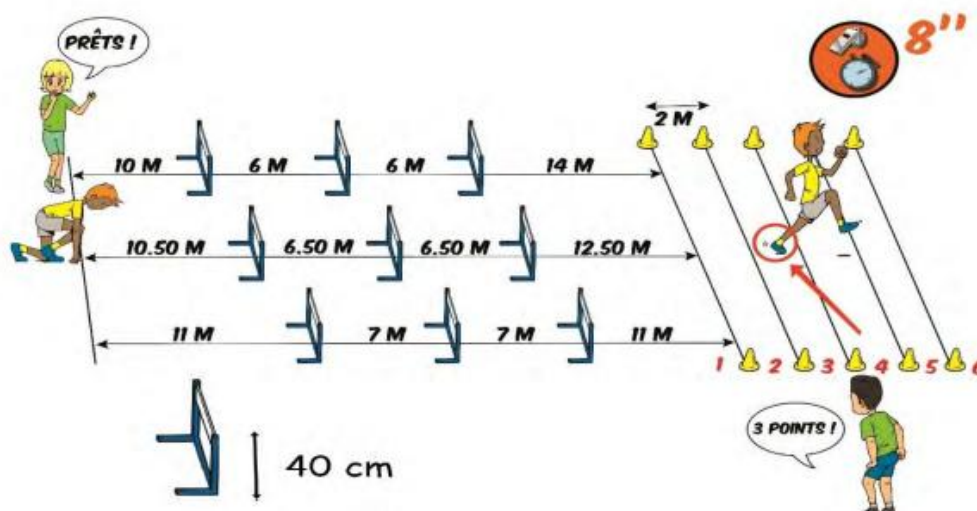
Epreuve
#12 Course de haies sur 8"

Educateur

But : Après un départ accroupi sans starting-block, l'enfant sprinte durant 8 secondes sur un parcours jalonné de 3 haies pour réaliser la distance la plus longue possible.

Situation

Matériel : 9 haies de 40 cm de hauteur, chronomètre, sifflet, plots de couleur, le nécessaire pour le tracé des zones.



Descriptif : 3 parcours différents sont proposés. Sur les 3 essais autorisés, il peut choisir, s'il le souhaite, de changer de parcours. Le starter/juge donne le départ par signal sonore (sifflet), déclenche son chronomètre et siffle à nouveau 9 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

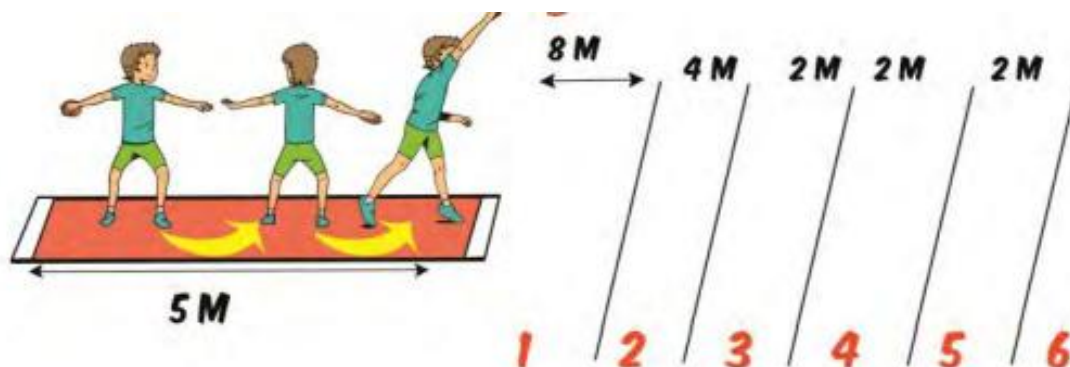
Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 36 m	36 m - 38 m	38 m - 40 m	40 m - 42 m	42 m - 44 m	> 44 m

- 1 Juge starter donne le départ par signal sonore puis siffle au bout de 8 secondes
- 3 Juges au niveau des zones repères

N° 2 - 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'élan.



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

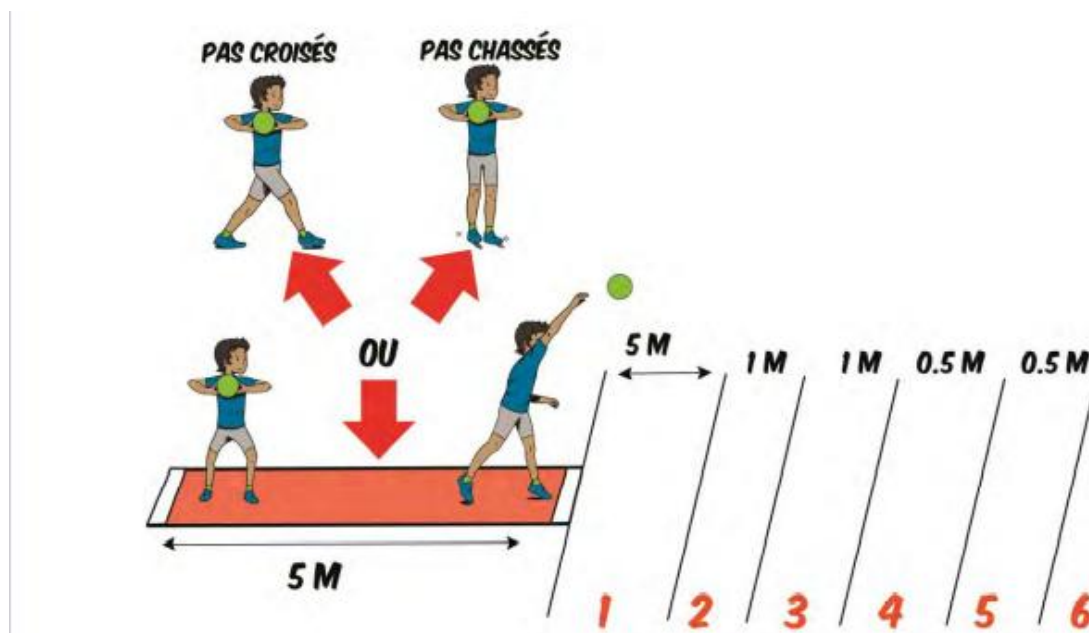
Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 8 m	8 m - 10 m	10 m - 12 m	12 m - 14 m	14 m – 16 m	> 16 m

+1 point si le lanceur a réalisé une volte

N°3 - Lancer de médecine-ball 2 kg

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

Matériel : Medecine-ball de 2kg, 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° 4 - Saut à la perche

Niveau
PO

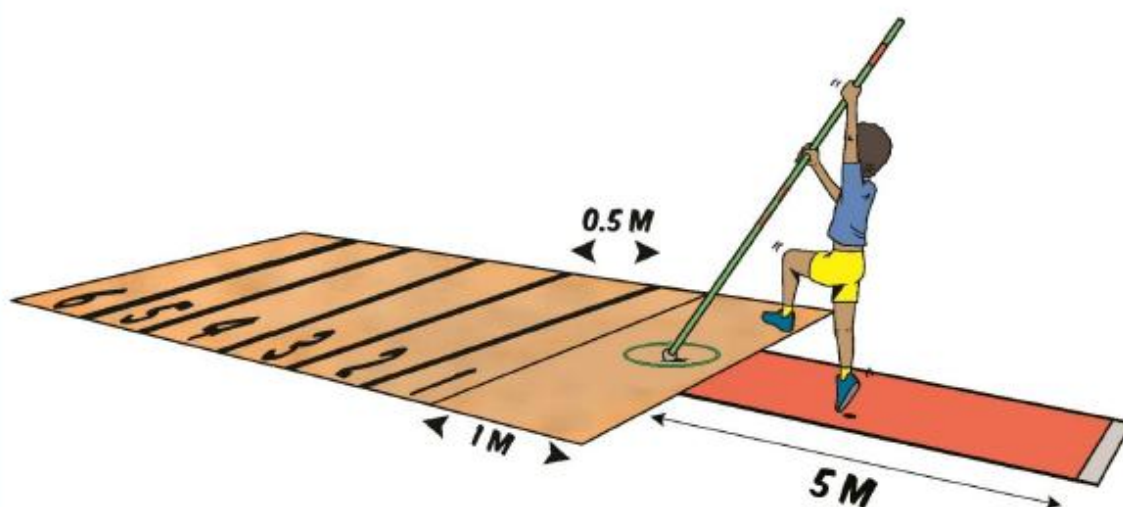
Épreuve
#17 Saut à la perche en longueur

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.

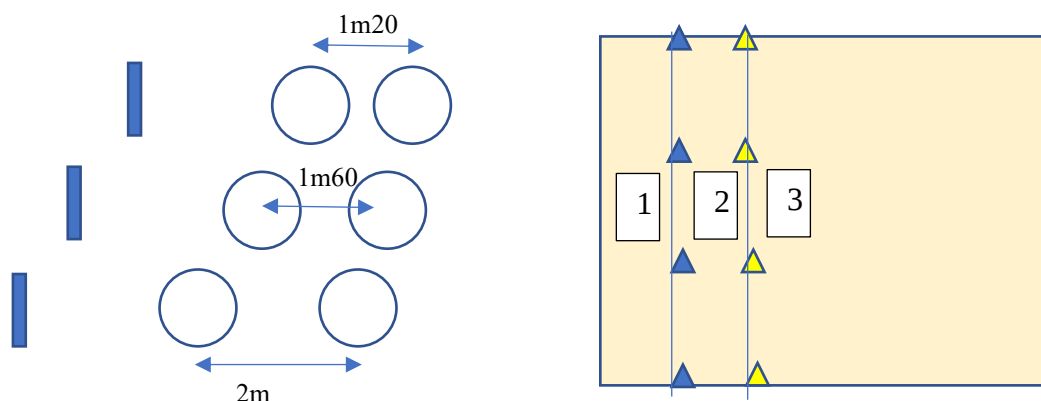
2 Juges au niveau des zones repères et zone d'élan

N° 5 - Triple saut

But : Réaliser un enchainement cloche pied – foulées bondissantes – 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 3m25 du sable, deuxième à 1m20.

Parcours 2 : Premier cerceau à 4m du sable, deuxième à 1m60.

Parcours 3 : Premier cerceau à 4m75 du sable, deuxième à 2m.

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 (même pied dans les cerceaux, on change de pied entre le deuxième cerceau et le sable).

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.

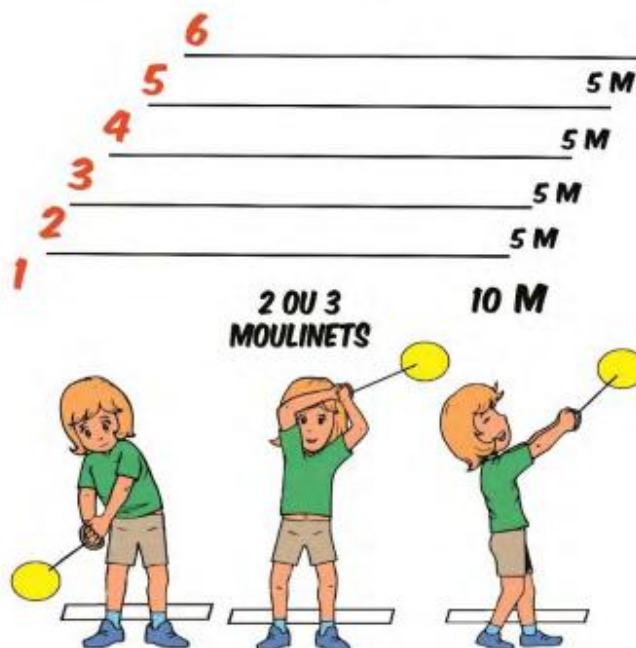
N° 6 - Lancer de marteau

Educateur

But : L'enfant projette la ballonde le plus loin possible.

Situation

Matériel : ballonde de 1,5 kg pour les garçons et de 1 kg pour les filles, une latte souple, nécessaire pour le tracé des zones.



Descriptif : Placé devant une ligne tracée ou une latte souple et de dos par rapport à la zone de chute des projectiles, l'enfant après avoir effectué 2 ou 3 moulinets éjecte la ballonde en arrière. 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 Juge au niveau des zones repères

1 Juge regardant les moulinets (+1 point si les moulinets sont effectués correctement)

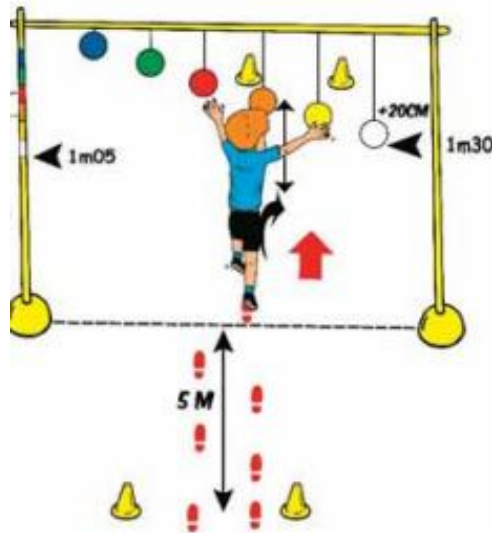
N° 7 - Saut en hauteur

But : Toucher avec la tête la cible la plus élevée par rapport à sa taille.

Matériel : Installer 2 poteaux de hauteur et une barre horizontale au plus haut.

Suspendre des carrés de tissus, de sorte que chacun soit au plus bas aux hauteurs suivantes :

1m05	1m15	1m25	1m35	1m45	1m55	1m65	1m75	1m85
------	------	------	------	------	------	------	------	------



Consignes : Avant de prendre son élan, l'athlète se place sous le tissu qu'il peut toucher sans sauter.

Il doit ensuite prendre un élan rectiligne de 5m maximum, puis donner une impulsion sur un pied et enchaîner réception sur un pied et course.

Calcul des points :

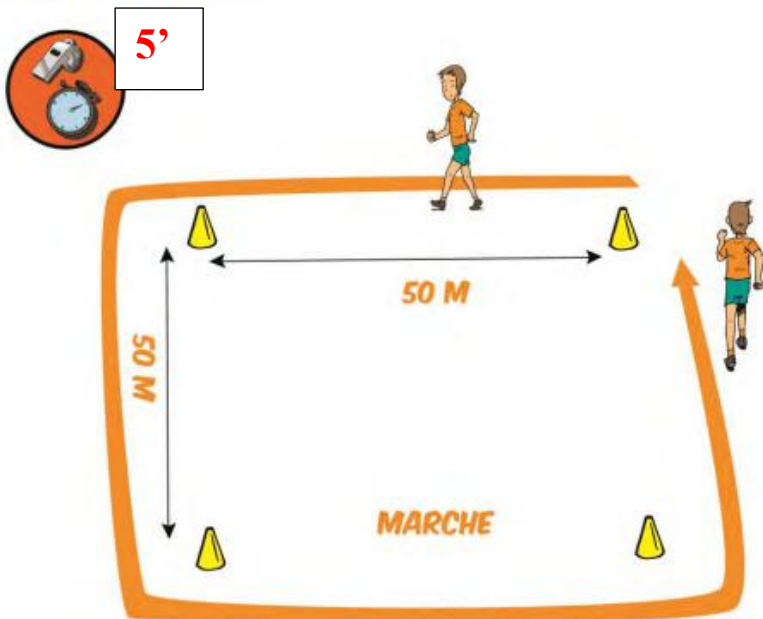
Si l'athlète prend impulsion sur un pied il marque 1 point.

S'il retombe sur un pied et continue sa course il marque 1 point en plus.

On rajoutera à ces points, ceux de la performance :

- S'il touche la coupelle de niveau juste au-dessus de sa taille il marque un point.
- S'il touche la 2^{ème} coupelle au-dessus de sa taille il marque 2 points.
- Etc

N° 8 - Marche athlétique de 5'

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 5'	
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.