

JEUNES

# ATHLÉ

**CALENDRIER U12**

PRINCIPES DE PROGRAMMATION  
Eveil Athlé et Poussin



## **INTRODUCTION**

La programmation des rencontres en école d'athlétisme est dévolue aux commissions départementales des jeunes (CDJ). Celles-ci ont pour mission, non seulement de publier un calendrier de dates et de lieux en début de saison sportive, mais surtout d'y mentionner le contenu des rencontres

Cette programmation permet aux entraîneurs de définir les séances d'apprentissage à réaliser pour préparer les épreuves prévues au calendrier.

Ce livret a pour objectif de fournir des éléments de réflexion et **d'organisation afin d'aider les CDJ à faire évoluer leurs** propositions de programmation et de contenu des rencontres U12.

---

## **SOMMAIRE**

**1<sup>er</sup> Principe: ADAPTER**

**2<sup>ème</sup> Principe: DIFFERENCIER**

**3<sup>ème</sup> Principe: DIVERSIFIER / MOTIVER**

**4<sup>ème</sup> Principe: EVALUER**

---

## 1

## ADAPTER

Cycle d'automne				Cycle d'hiver			Cycle de printemps		
<del>septembre</del>	octobre	novembre	décembre	Janvier	février	mars	avril	mai	Juin

- Pour faciliter les temps d'apprentissages, le calendrier est organisé autour d'une cohérence de 3 cycles :
  - [Le cycle d'automne](#)
  - [Le cycle d'hiver](#)
  - [Le cycle de printemps](#)
- Septembre est laissé libre pour :
  - Mobiliser les anciens
  - Accueillir les nouveaux
  - Expliquer le déroulement de la saison aux parents et les solliciter
  - Attirer de nouveaux venus avec des opérations portes ouvertes de rentrée. Tous les clubs peuvent d'ailleurs s'appuyer sur l'opération "[Kinder + sport – Athletics Day](#)" de la FFA.

2

# DIFFERENCIER

## FORMAT SIMPLE :

Pour l'ensemble de la saison des Eveils Athlétiques (EA), les rencontres sont collectives avec un classement collectif. Les organisateurs doivent alterner des formats Kid'Athlé et Kid'Cross en diversifiant les épreuves.

Chez les Poussins (PO), les Kid'Athlé et Kid'Cross sont conservés en début d'année sur les cycles d'automne et d'hiver. A partir du cycle d'hiver, les épreuves Kid'Athlé sont progressivement remplacées par des rencontres d'épreuves multiples ([Poussinade](#)) à classement collectif et individuel puis par des rencontres de type Triathlon (1 course, 1 saut, 1 lancer) à classement individuel et/ou collectif.

Programmation annuelle U12										
Cycle	Cycle d'automne				Cycle d'hiver			Cycle de printemps		
Mois	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
<a href="#">Pass'athlé</a>					1ère session					2ème session
Rencontres EA	Kid'Athlé ou Kid'Cross									
Rencontres PO	Kid'Athlé ou Kid'Cross				Kid'Athlé, Kid'Cross Poussinade		Poussinade		Triathlon	
Rencontres Festives ou à thèmes	Kinder+Sport Athétic Day	Libre (galette des rois, carnaval...)								
Diversité des Espaces de rencontres	Stades		Espace public	Espaces naturels	Gymnases		Espaces naturels		Stades	

## FORMAT IDEAL :

Pour l'ensemble de la saison des Eveils Athlétiques (EA), des poussins 1<sup>ère</sup> année et sur les 2 premiers cycles d'automne et d'hiver des poussins 2<sup>ème</sup> année, les rencontres doivent alterner des formats Kid'Athlé et Kid'Cross en diversifiant les épreuves.

Les Kid'Athlé, sur la seconde partie de la saison des poussins 2<sup>ème</sup> année<sup>1</sup>, sont progressivement remplacés par des rencontres d'épreuves multiples (Poussinade) à classement collectif et individuel puis par des rencontres de type Triathlon (1 course, 1 saut, 1 lancer) à classement individuel et/ou collectif.

[Kid'Athlé Eveil Athlétique Poussin cycle d'automne](#)

[Kid'Athlé Eveil Athlétique Poussin cycle d'hiver](#)

[Kid'Athlé Eveil Athlétique cycle de printemps](#)

[Livret d'organisation des rencontres Kid'Athlé](#)

[Poussinade](#)

[Triathlon](#)

---

<sup>1</sup> Si le nombre d'enfants le permet et lorsque c'est possible, pour une même date, des lieux de rencontre différents peuvent être proposés. Cela favorise le regroupement géographiquement des clubs d'un même département et permet de limiter le coût des transports. Ainsi, un double voire un triple calendrier peut être proposés avec, si possible, quelques dates de regroupements. Pour cette seconde partie de la saison et en fonction des possibilités locales et des effectifs, les poussins 1<sup>ère</sup> année pourront être regroupés soit avec les EA 3<sup>ème</sup> année soit avec les poussins 2<sup>ème</sup> année.

## 3

## DIVERSIFIER / MOTIVER

Le renouvellement régulier des contenus, des organisations, des lieux, des surfaces, des thèmes, des aspects festifs ou événementiels, des rencontres proposées au cours de la saison contribue à entretenir la motivation.

On peut, par exemple, mixer 2 registres de rencontre en proposant lors d'une même rencontre, à la suite ou simultanément, des jeux Kid'Cross et Kid'Athlé. Il est aussi possible de proposer des jeux Kid'Athlé sous la forme d'ateliers (pour valoriser la qualité de la réalisation) puis ensuite sous la forme de parcours (ateliers enchaînés les uns après les autres pour valoriser la quantité de pratique et en conséquence les capacités physiologiques).

Les espaces sur lesquels se déroule la rencontre sont aussi une possibilité de renouvellement et d'adaptation des formats de rencontre : la piste d'athlétisme à surfaces synthétique ou naturelle, les espaces herbeux, boisés pour les rencontres Kid'Cross, les espaces abrités lors des périodes d'intempéries (gymnase, stade couvert...) ... Autant de lieux divers qui renouvellent la motivation et de surfaces variées qui enrichissent les habiletés motrices.

## 4

## EVALUER

La compétition préparée en amont par des cycles d'apprentissage permet d'évaluer régulièrement les progrès moteurs. Le Pass'Athlé, quant à lui, permet de valider l'ensemble des progrès réalisés sur la saison.

Parce que l'organisation des épreuves de passation du [Pass'Athlé](#) des Eveils Athlétiques (EA) et des Poussins se répartit sur 2 sessions (janvier – juin), la saison U12 sera scindée en 2 grandes périodes.

Idéalement, pour les poussins 2<sup>ème</sup> année (P2), l'ensemble des épreuves du Pass'Pouss peut être organisé sur la seule session de janvier<sup>2</sup> libérant ainsi la seconde partie de la saison à la préparation de la catégorie supérieure avec les Poussinades puis les Triatlons en fin de saison.

[Mode d'emploi Pass'Eveil / Pass'Pouss](#)

[Fiches Pass'Eveil](#)

[Fiches Pass'Pouss](#)

<sup>2</sup> Pour des raisons de faibles effectifs de convivialité et/ou de rattrapage, l'organisation d'une seconde session du Pass'Pouss d'or reste possible