

JEUNES ATHLÈ

KID'ATHLE

Cycle d'Automne

EA/PO



La Fédération Française d'Athlétisme a engagé une réflexion sur les pratiques compétitives des enfants de moins de douze ans. Diverses collaborations ont permis d'élaborer des concepts ludiques et collectifs de rencontre intitulés « Kid'Athlé » et « Kid'Cross¹ » qui se substituent à l'actuel Kids' Athletics²

C'est avec beaucoup de plaisir et d'enthousiasme que nous vous proposons ces outils pédagogiques. Ils doivent permettre aux membres des comités départementaux et aux dirigeants des clubs de proposer aux enfants des écoles d'athlétisme des rencontres programmées selon une cohérence caractérisée par les principes suivants : adapter, différencier, diversifier, évaluer et motiver.

Les membres de la Direction Technique Nationale (DTN) jeunes vous proposent différents formats en fonction de la catégorie d'âge et de la périodicité dans la saison.

Les Eveil'Athlé prendront ainsi part uniquement à des pratiques compétitives sous la forme de rencontres par équipes avec un classement collectif : Kid'Athlé et Kid'Cross.

Pour les poussins, une évolution progressive des pratiques compétitives est proposée :

- Cycles d'automne et d'hiver : rencontres par équipes Kid'Athlé et Kid'Cross avec un classement collectif.
- Cycles d'hiver et de printemps : rencontres d'épreuves multiples avec un classement collectif et individuel appelées « Poussinade ».
- Cycle de printemps : rencontres d'épreuves combinées de type « Triathlon » (course, saut et lancer) avec un classement individuel et/ou collectif.

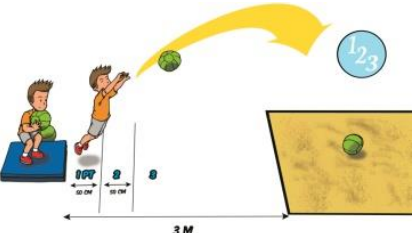
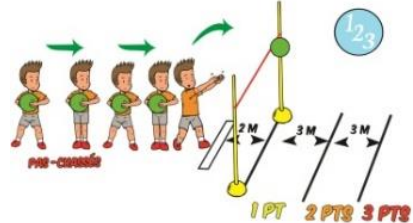
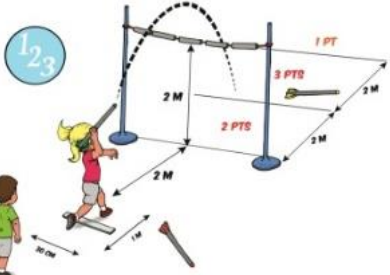
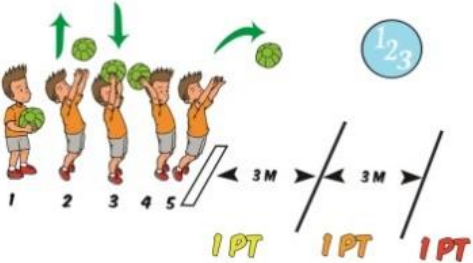
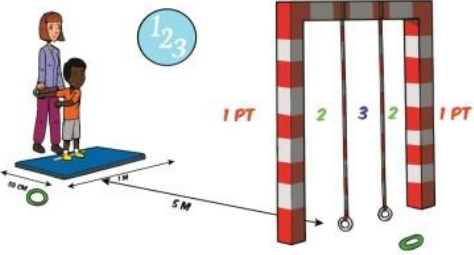
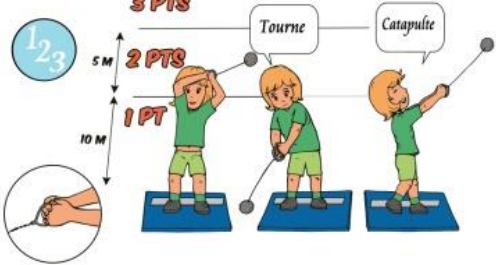
Cette progressivité des formats de rencontre doit être respectée et les Triathlons ne peuvent se dérouler que sur le cycle de printemps. En revanche et à des fins de transitions, 2 formats de rencontres peuvent se superposer dans le calendrier.

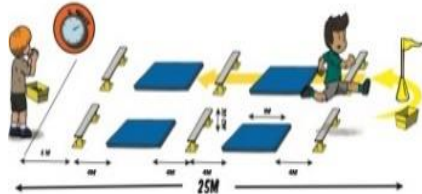
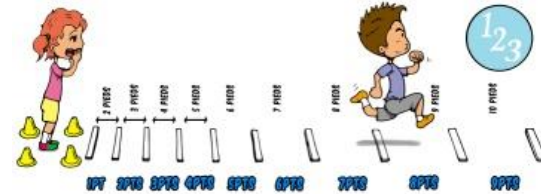
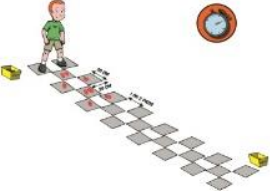
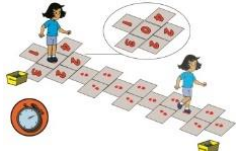
Ce livret « Cycle d'automne du Kid'Athlé EA-PO », vous propose différentes épreuves afin de planifier et organiser vos rencontres. Pour l'organisation des rencontres, nous vous invitons à consulter au préalable le [livret d'organisation du Kid'Athlé](#).

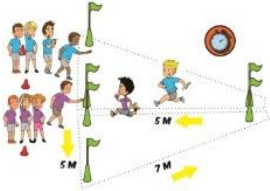
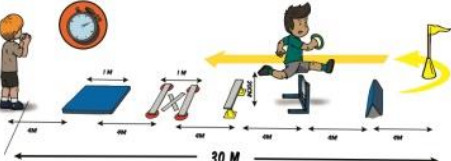
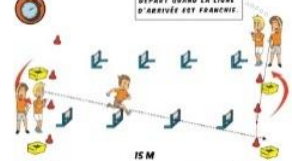
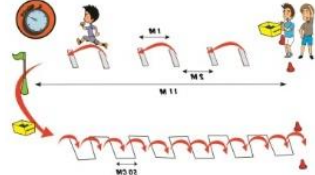
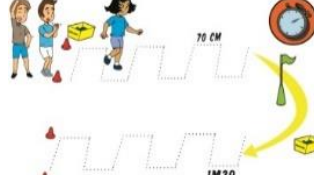
Programmation annuelle U12										
Cycle	Cycle d'automne					Cycle d'hiver				Cycle de printemps
Mois	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Pass'athlé					1ère session					2ème session
Rencontres EA	Kid'Athlé ou Kid'Cross									
Rencontres P0	Kid'Athlé ou Kid'Cross				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	

¹ Le Kid'Cross peut s'adapter occasionnellement aux animations des courses sur route en prenant la forme d'un Kid'Route (Se référer aux règlements running 2018, III/3).

² Marque déposée de l'International Association of Athletics Federations (IAAF).

PROJETER LANCER	Cycle d'automne Octobre-décembre	
	Eveil Athlétique	Poussin
Ejecter par un repoussé	Pousse Pousse Debout 	Chasse Chasse-Pousse 
	Par-dessus les nuages 	Rattrape-fouette 
Ejecter par une torsion	Catapulte aidée 	Tourne tourne-catapulte 

SE PROJETER SAUTER	Cycle d'automne Octobre-décembre	
	Eveil Athlétique	Poussin
Parcours d'impulsion	Le parcours d'obstacles	La course du géant
		
S'envoler grâce à un matériel	Trampoline debout	Perche sol
		
S'envoler par ses propres moyens	Ballon vole	Touche talons
		
Rebondir en rythme	La marelle	Croix marelle
		
Rebondir avec un matériel	Stick ball	Rebonds corde
		

SE DEPLACER COURIR	Cycle d'automne Octobre-décembre	
	Eveil Athlétique	Poussin
Parcours plats	Le carré	Le triangle
		
Parcours slaloms et circulaires	Le slalom	Le double 8
		
Parcours de haies	Haies différentes	Le défi haies
		
Parcours lattes ou tapis	Pas sautés	Pas rythmés
		
Parcours naturels	Le déménageur	Les lièvres pressés
		

Cycle d'automne

Octobre – Décembre

Eveil athlétique

13 Epreuves proposées sur ce cycle (cf. livret d'organisation pour orienter vos choix)					
Projeter	Pousse pousse debout	Par-dessus les nuages	Catapulte aidée		
Se projeter	Le parcours d'obstacles	Trampoline debout	Ballon vole	La marelle	Stick ball
Se déplacer	Le carré	Le slalom	Haies différentes	Pas sautés	Le déménageur

Recommandations pour l'organisation de la rencontre

- Pour des raisons de quantité de pratique des enfants, l'effectif maximal d'une rencontre ne doit pas dépasser plus de 200 enfants et il est préférable de constituer des équipes de 8 enfants.
- Pour éviter l'inactivité, le nombre total d'ateliers doit être supérieur ou égal au nombre d'équipes.
- En fonction des effectifs, on peut multiplier le nombre d'ateliers différents et/ou doubler ou tripler les mêmes ateliers

Le tableau suivant, extrait du Livret d'organisation du Kid'Athlé, peut-être utilisé pour gérer l'organisation :

	3 ateliers différents 1 atelier se déplacer 1 atelier se projeter 1 atelier projeter			6 ateliers différents 2 ateliers se déplacer 2 ateliers se projeter 2 ateliers projeter			9 ateliers différents 3 ateliers se déplacer 3 ateliers se projeter 3 ateliers projeter		
	unique	doublé	triplé	unique	doublé	triplé	unique	doublé	triplé
Equipe de 6	18	36	54	36	72	108	54	108	162
Equipe de 7	21	42	63	42	84	126	63	126	189
Equipe de 8	24	48	72	48	96	144	72	144	216
Equipe de 9	27	54	81	54	108	162	81	162	X
Equipe de 10	30	60	90	60	120	180	90	180	X

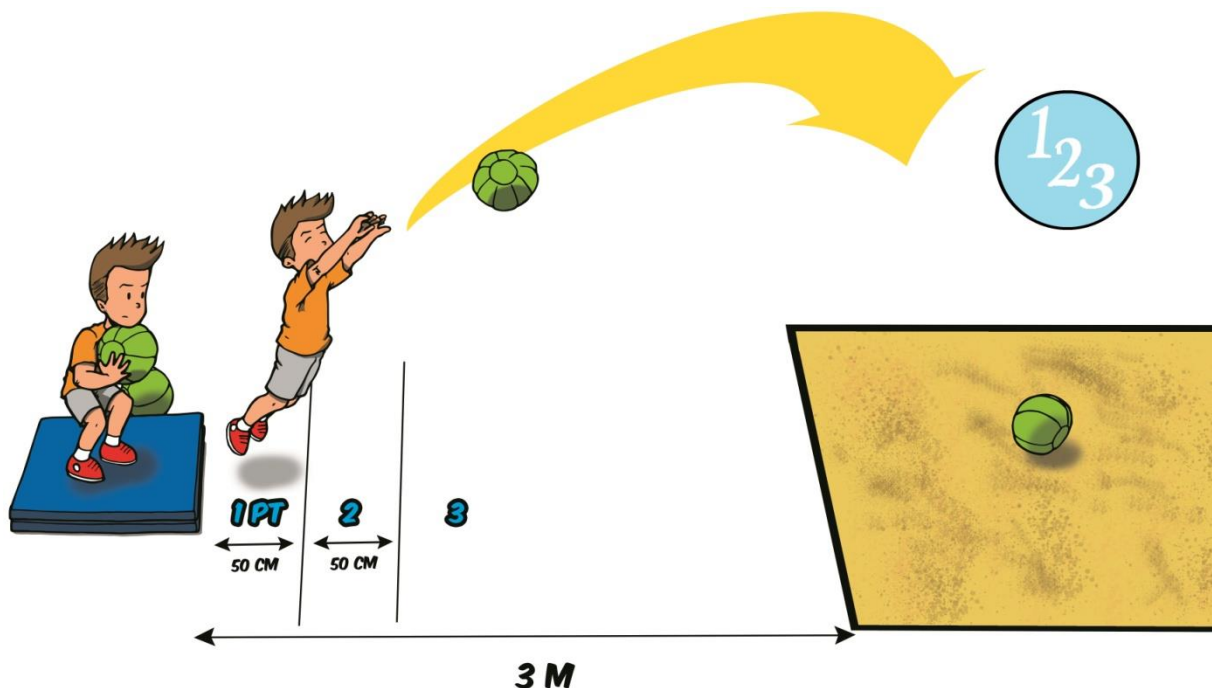
Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	Pousse pousse debout	Projeter

Educateur

Objectif : déclencher un lancer en repoussé de face à partir d'une action des jambes.

Situation

Matériel : 3 medecine-balls de 1 kg, un contre-haut d'une hauteur maximale de 15 cm, une zone-cible matérialisée, des marquages pour les lignes balisant les zones de réception du lanceur.



Descriptif : l'enfant de face, debout pieds écartés sur le contre-haut saisit le medecine-ball à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine et les coudes sont relevés). Il plie les jambes pour projeter son corps et éjecte le medecine-ball lorsqu'il est en l'air.

Enfant

Consignes :

- je lance le medecine-ball quand je suis en l'air et avant de toucher le sol ;
- je lance le medecine-ball dans la zone cible ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- je me réceptionne debout et sur mes 2 pieds.

Performance : le nombre de points de la zone de réception atteinte.

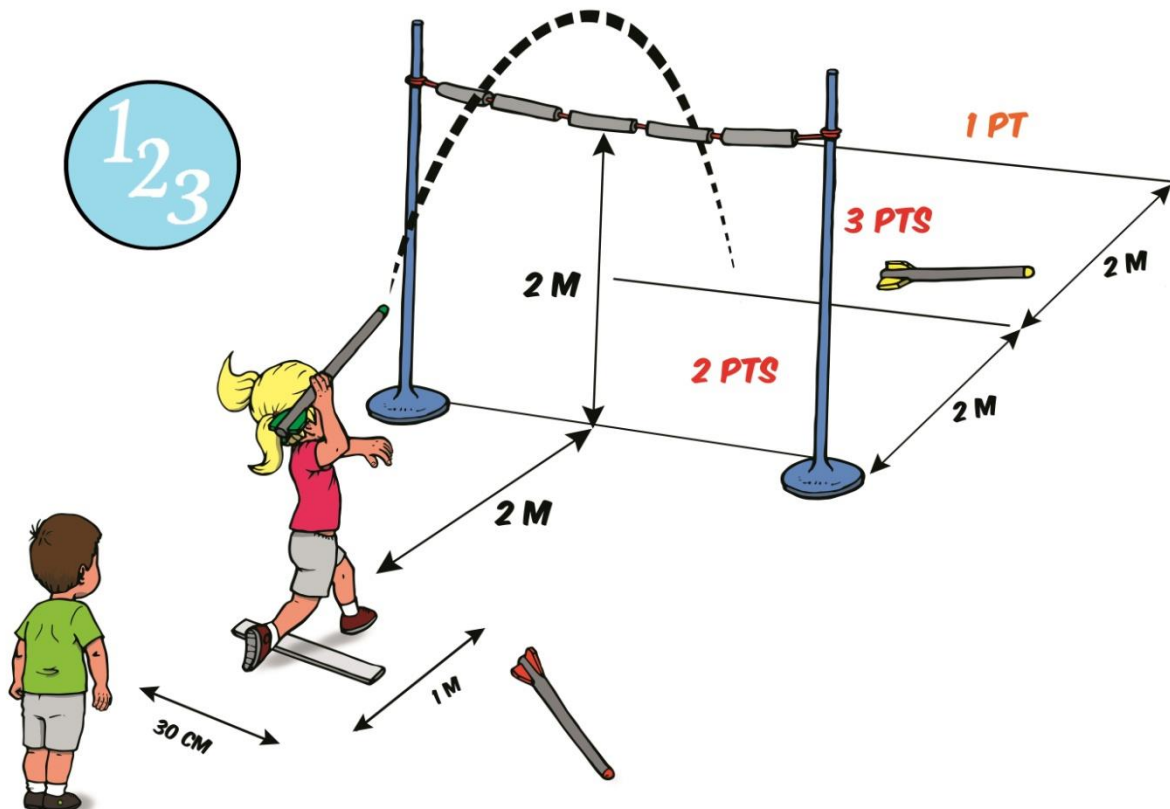
Niveau EA	Nom du jeu Par-dessus les nuages	Répertoire moteur athlétique Projeter
--------------	-------------------------------------	--

Educateur

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

Situation

Matériel : 3 fusées en mousse, 1 latte, 2 poteaux, 1 élastique avec des manchons, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.



Descriptif : l'enfant pieds décalés par rapport à la latte (pied gauche devant la latte pour un droitier) lance la fusée par-dessus l'élastique à bras cassé pour atteindre la zone la plus éloignée.

Enfant

Consignes :

- je lance la fusée en mousse en conservant mes 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.

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

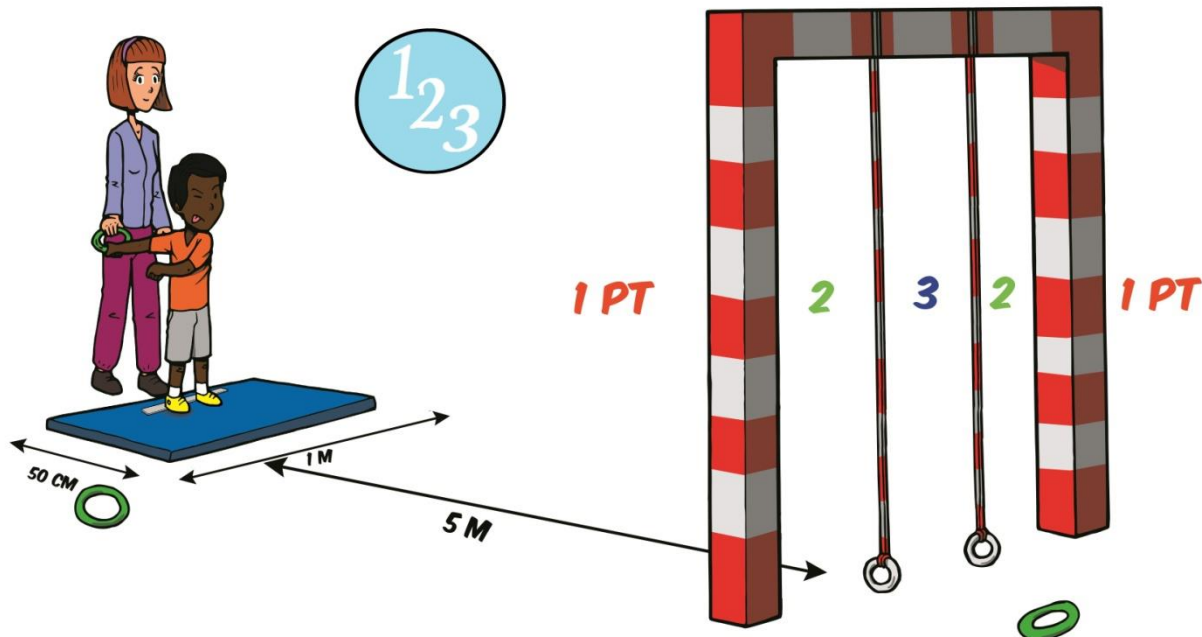
Niveau EA	Nom du jeu Catapulte aidée	Répertoire moteur athlétique Projeter
--------------	-------------------------------	--

Educateur

Objectif : lancer de face par une éjection aidée en torsion/détorsion.

Situation

Matériel : 3 cerceaux de diamètre 35 cm, une latte, un dispositif permettant de suspendre des bandes de rubalise afin de délimiter 3 zones verticales, un tapis de 1x 0,50 m.



Descriptif : l'enfant de face par rapport à la direction du lancer pose ses talons sur une latte tout en tenant un cerceau bras tendu à l'horizontal et en arrière. L'aide dans le dos du lanceur retient horizontalement le cerceau en arrière. L'enfant exerce une légère tension comme s'il voulait lancer le cerceau. Lorsque l'aide ressent cette tension, il donne un signal sonore et lâche le cerceau. Le bras catapulté vers l'avant, l'enfant doit ouvrir sa main au bon moment pour marquer le plus de points.

Enfant

Consignes :

- je me fais surprendre par la catapulte de mon bras ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- A la fin du lancer, mes talons sont en appui sur la latte (je peux décoller mes talons lors du lancer).

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

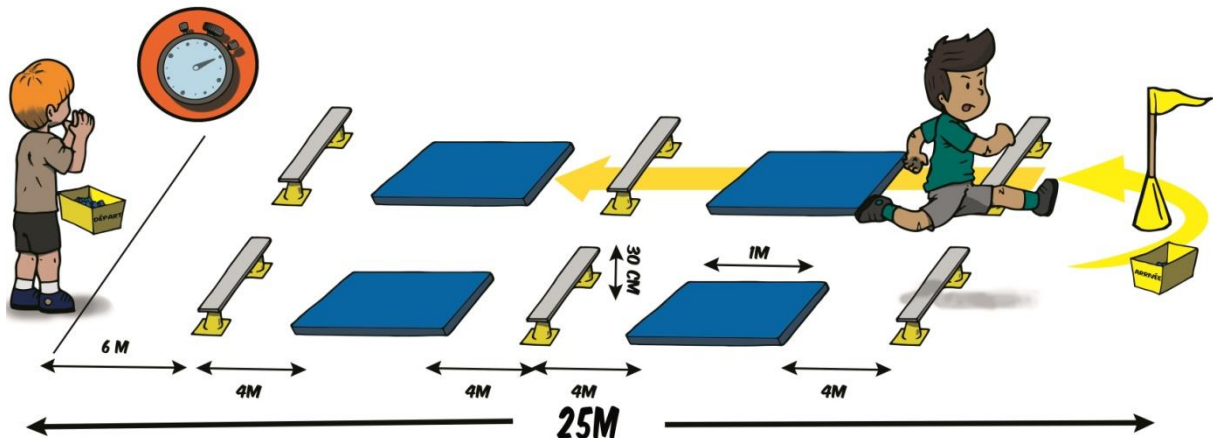
Niveau EA	Nom du jeu Le parcours d'obstacles	Répertoire moteur athlétique Se projeter
---------------------	--	--

Educateur

Objectif : impulser selon des angles d'envol différents.

Situation

Matériel : 12 plots de 20 cm, 6 lattes, 4 tapis de 1 x 0,5 m, un jalon, 2 récipients, des bouchons.



Descriptif : l'enfant prend un bouchon dans le seau réserve, franchit les obstacles à l'aller, dépose le bouchon dans le seau performance et effectue le retour en franchissant les autres obstacles. Dès qu'il franchit la ligne d'arrivée, le second enfant effectue à son tour le parcours et ainsi de suite.

Enfant

Consignes :

- je prends un seul bouchon à la fois ;
- je ne pars que lorsque le précédent coureur franchit la ligne d'arrivée.

Critère de réalisation :

- je cours le plus vite possible sans renverser ou marcher sur les obstacles.

Performance : le nombre de bouchons transférés.

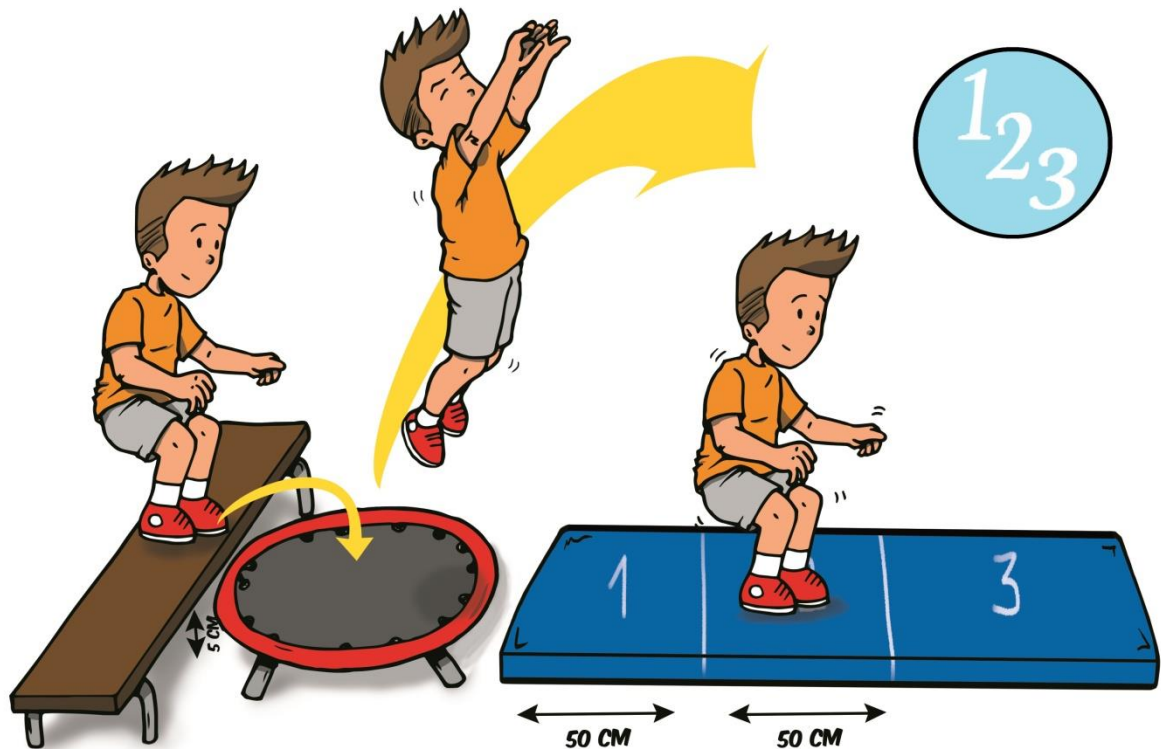
Niveau EA	Nom du jeu Trampoline debout	Répertoire moteur athlétique Se projeter
---------------------	--	--

Educateur

Objectif : s'équilibrer durant le vol à partir d'une impulsion à 2 pieds.

Situation

Matériel : un mini trampoline, un contre-haut dont la hauteur ne dépasse pas de 5 cm celle du mini trampoline, un tapis de réception d'épaisseur 4 cm.



Descriptif : l'enfant part debout du contre-haut, rebondit à 2 pieds sur le trampoline, tend son corps vers le haut et cherche à se réceptionner le plus loin possible.

Enfant

Consigne :

- je rebondis une seule fois sur le trampoline.

Critères de réalisation :

- je me réceptionne debout et les 2 pieds côte-à-côte ;
- je marque un temps d'arrêt pour assurer d'une posture stabilisée.

Performance : le nombre de points de la zone de réception atteinte.

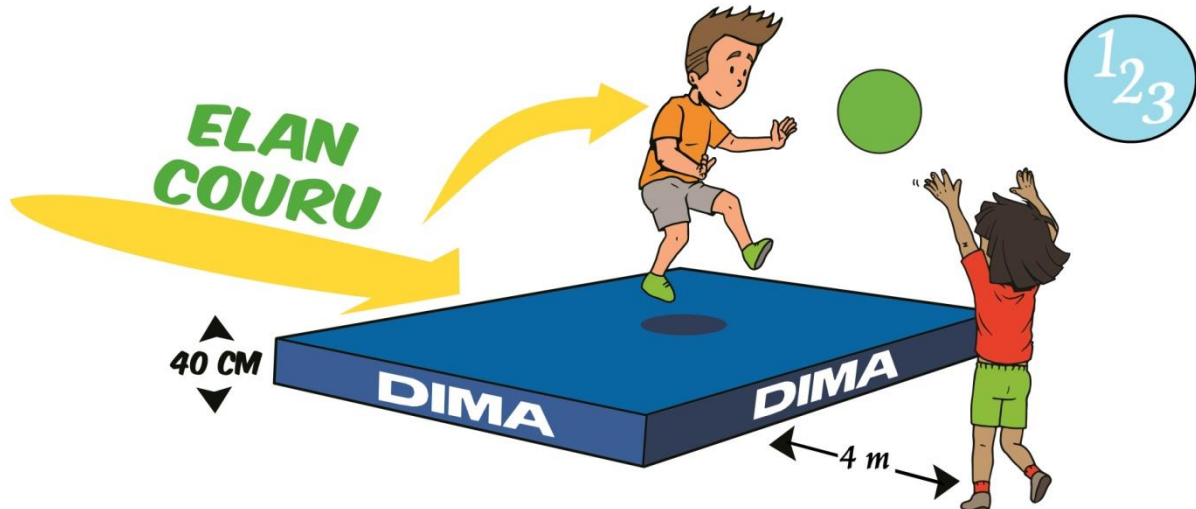
Niveau EA	Nom du jeu Ballon vole	Répertoire moteur athlétique Se projeter
---------------------	----------------------------------	--

Educateur

Objectif : s'équilibrer durant le vol.

Situation

Matériel : un tapis de réception d'épaisseur 40 cm, un ballon.



Descriptif : l'enfant prend un élan couru de 3 à 4 m en portant le ballon, impulse à 1 pied et lors du vol envoie le ballon à un camarade situé à une distance de 4 m.

Enfant

Consigne :

- je prends une impulsion à un pied.

Critère de réalisation :

- je m'organise pour lancer le ballon lors de la phase de vol afin que mon camarade le rattrape.

Performance :

- 1 point si le ballon est lancé lors de la suspension mais non touché par mon camarade ;
- 2 points si le ballon est touché par mon camarade mais non rattrapé ;
- 3 points si le ballon est attrapé par mon camarade.

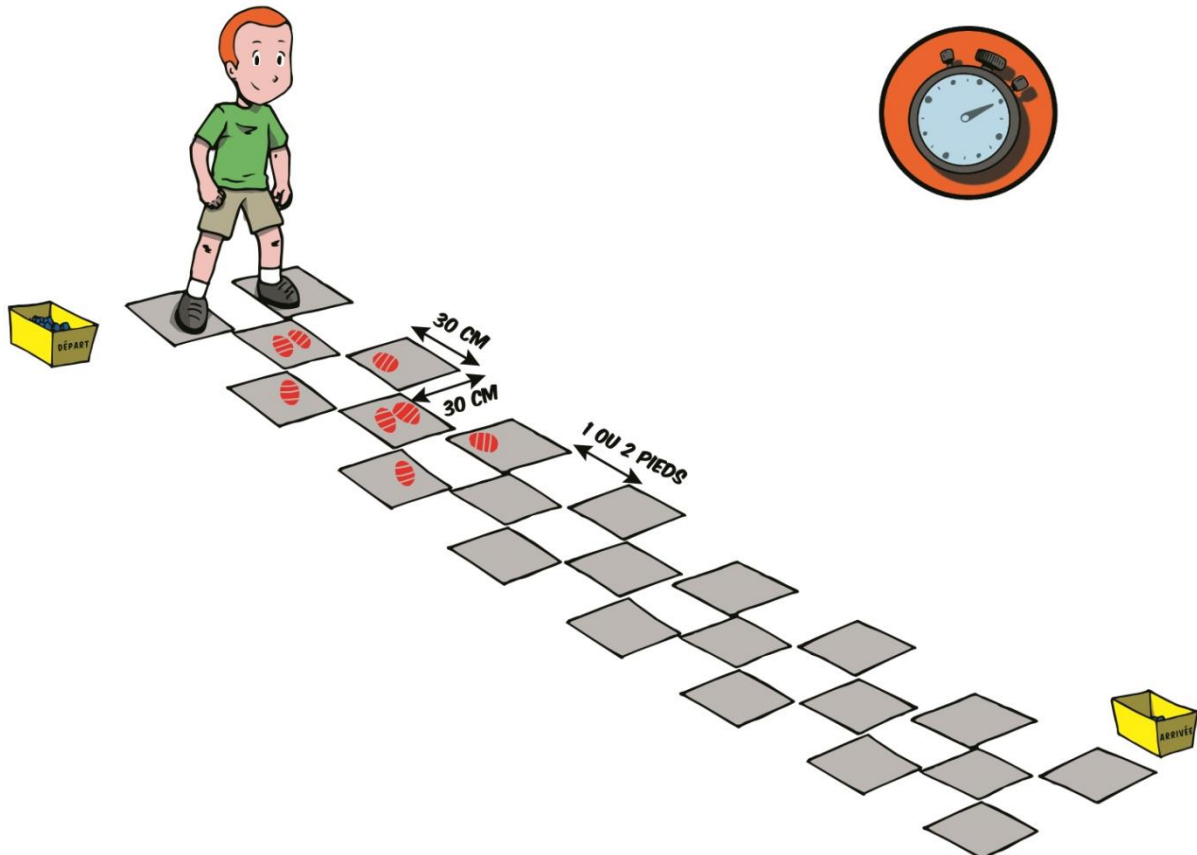
Niveau EA	Nom du jeu La marelle	Répertoire moteur athlétique Se projeter
---------------------	---------------------------------	--

Educateur

Objectif : rythmer un déplacement rebondi.

Situation

Matériel : 21 dalles de 30 x 30 cm ou des tracés au sol, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : l'enfant effectue le parcours aller-retour en respectant le rythme de rebonds pieds écartés (un pied sur chaque dalle) / pieds serrés (les deux pieds sur la même dalle). Il prend un bouchon au départ, le dépose à l'autre extrémité et passe le relais à son camarade.

Enfant

Consignes :

- je rebondis en posant mes pieds sur les dalles ou les tracés ;
- je ne pars que lorsque le précédent m'a tapé dans la main.

Critère de réalisation :

- je respecte le rythme de l'enchaînement pieds serrés / pieds écartés.

Performance : le nombre de bouchons transférés.

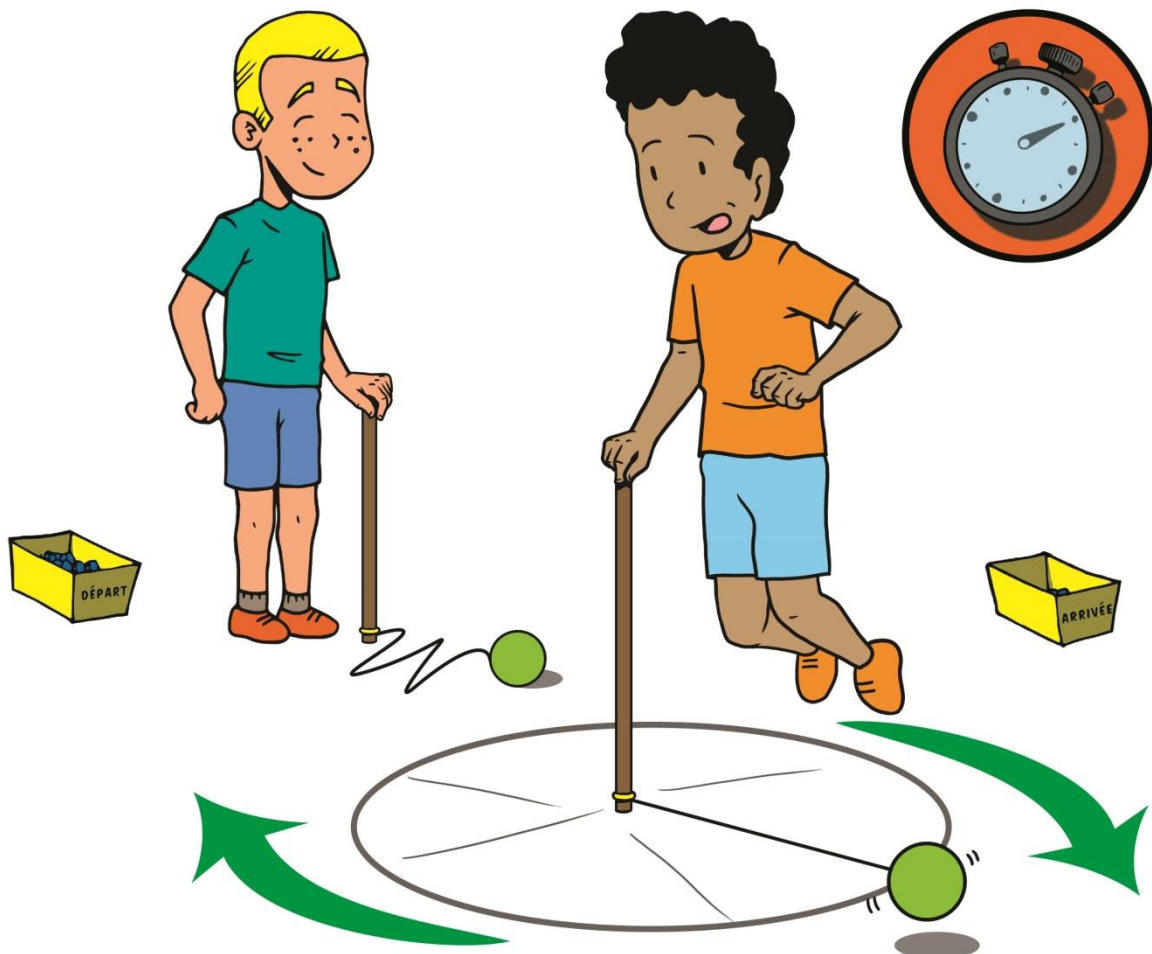
Niveau EA	Nom du jeu Stick ball	Répertoire moteur athlétique Se projeter
--------------	--------------------------	---

Educateur

Objectif : coordonner des rebonds verticaux et sans déplacement avec un matériel.

Situation

Matériel : plusieurs stick ball, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : le premier enfant enchaîne 5 rebonds pieds joints en comptant à haute voix. Au 5^{ème} rebond annoncé, c'est au tour de son équipier d'effectuer une série de 5 rebonds et ainsi de suite.

Enfant

Consigne :

- si ma série est interrompue avant le 5^{ème} rebond, je reprends là où je me suis interrompu.

Critère de réalisation :

- j'essaie de réaliser au moins une série complète de rebonds sans interruption.

Performance : le nombre de séries réalisées.

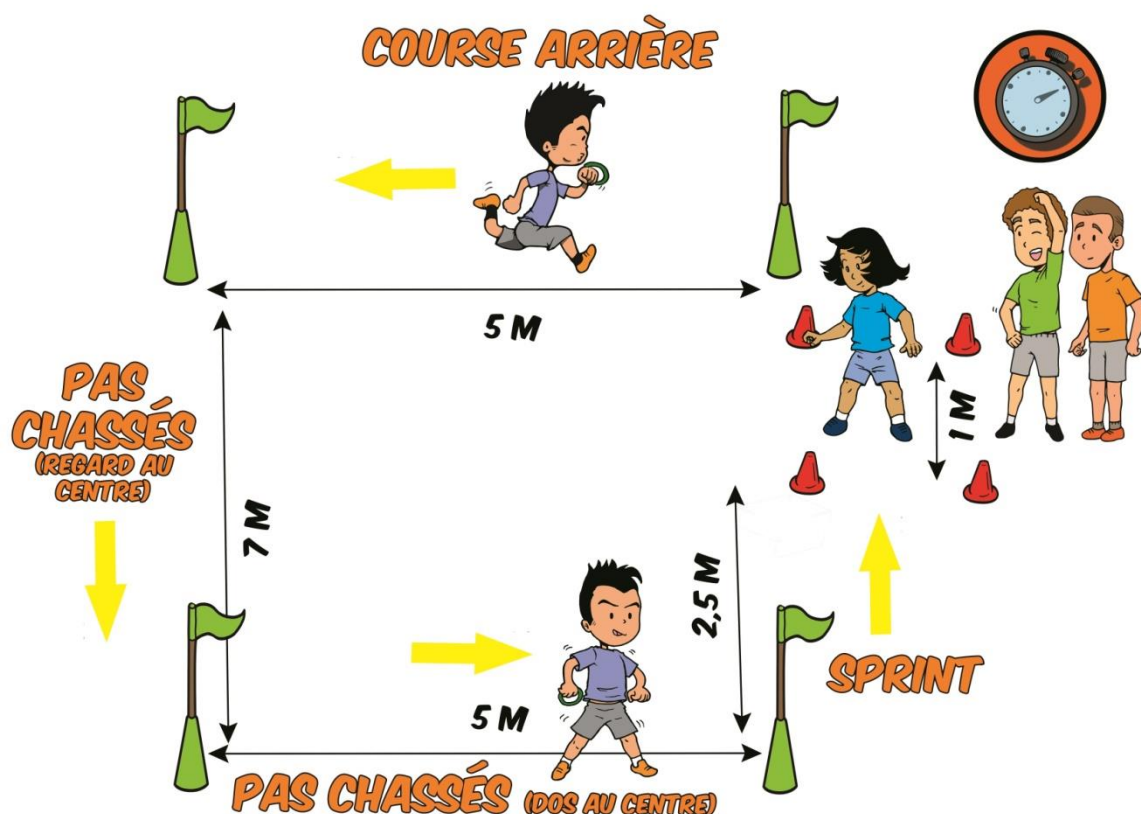
Niveau EA	Nom du jeu Le carré	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
--------------	------------------------	---

Educateur

Objectif : se déplacer rapidement selon différentes modalités.

Situation

Matériel : 4 jalons, un anneau.



Descriptif : sur les côtés du carré, l'enfant enchaîne une course arrière, un déplacement en pas chassés dans un sens puis dans l'autre, un sprint, transmet l'anneau au suivant et ainsi de suite.

Enfant

Consigne :

- je ne pars qu'à la transmission de l'anneau.

Critère de réalisation :

- je me déplace le plus vite possible en respectant les modalités imposées.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.

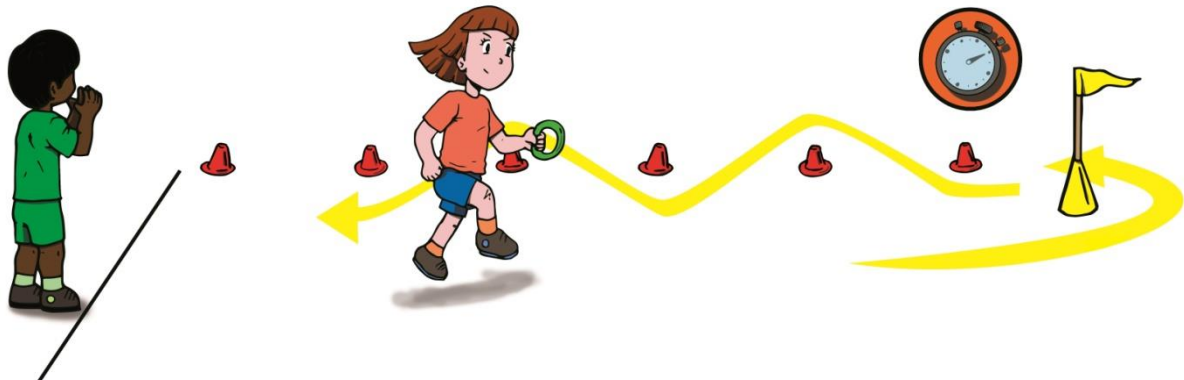
Niveau EA	Nom du jeu Le slalom	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
---------------------	--------------------------------	--

Educateur

Objectif : marcher vite.

Situation

Matériel : un anneau, 6 plots, un jalon.



Descriptif : l'enfant effectue l'aller en courant, contourne le jalon, slalome en marchant au retour, transmet l'anneau au suivant et ainsi de suite.

Enfant

Consigne :

- je ne pars qu'à la transmission de l'anneau.

Critère de réalisation :

- je ne cours pas lors de la marche rapide.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.

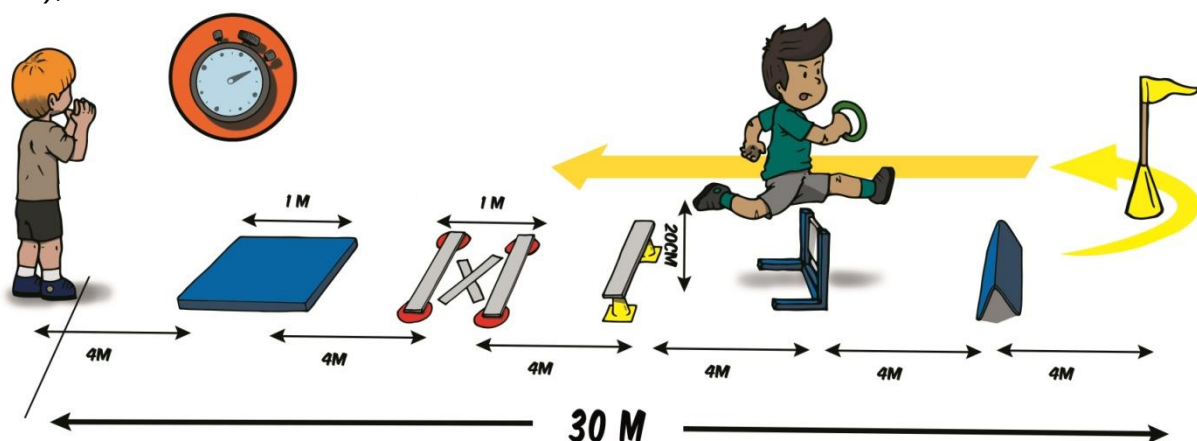
Niveau EA	Nom du jeu Haies différentes	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
---------------------	--	--

Educateur

Objectif : rythmer un déplacement couru.

Situation

Matériel : un tapis de 1 x 0,5 m, 4 coupelles de 5 cm, 2 plots de 20 cm, 3 lattes, un jalon, 2 récipients, des bouchons, une mini haie et une haie basculante (hauteur à mi jambe des enfants), un anneau.



Descriptif : l'enfant franchit les obstacles à l'aller, effectue le retour sans obstacle et transmet l'anneau au suivant.

Enfant

Consigne :

- je ne pars qu'à la transmission de l'anneau.

Critère de réalisation :

- je vais le plus vite possible en franchissant les obstacles avec la même jambe.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.

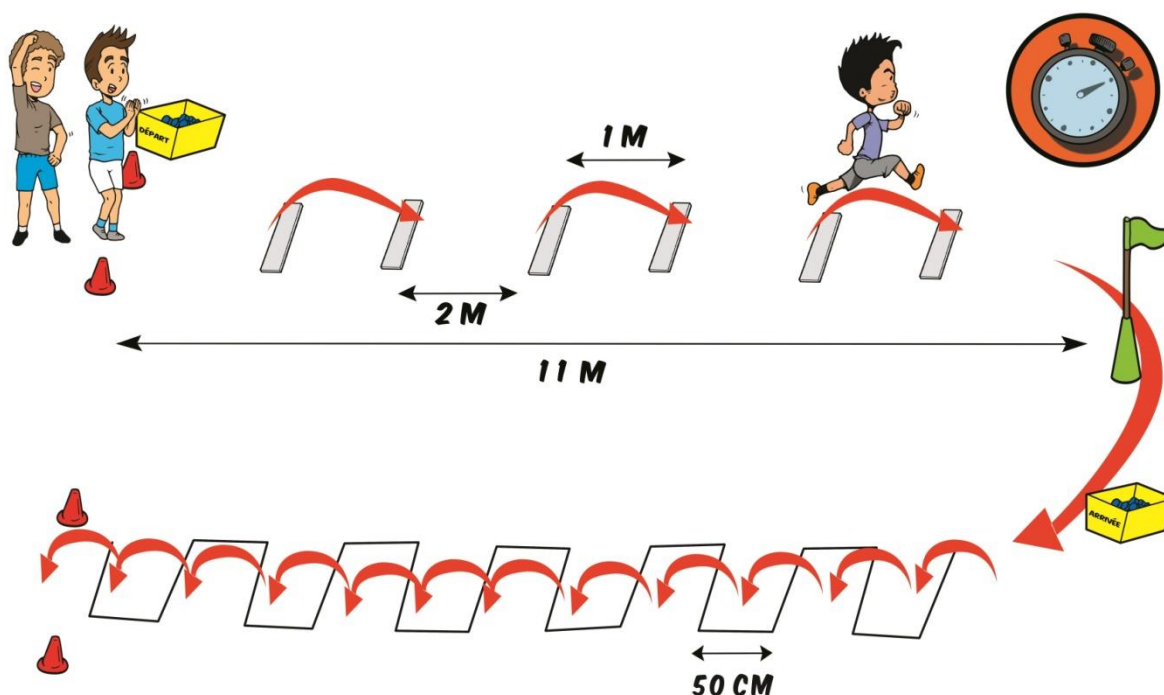
Niveau EA	Nom du jeu Pas sautés	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
--------------	--------------------------	---

Educateur

Objectif : bondir et adapter sa foulée sa foulée pour aller vite.

Situation

Matériel : 24 bandes souples ou tracés au sol, une échelle de rythme ou tracés à la craie, un jalon, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : sur le parcours aller, l'enfant franchit les zones obstacles, contourne le jalon et court en respectant une pose d'appui entre les échelons de l'échelle de rythme sur le parcours retour. Dès qu'il franchit la ligne d'arrivée, le second enfant effectue à son tour le parcours et ainsi de suite. Les enfants transfèrent un bouchon à chaque parcours réalisé.

Enfant

Consignes :

- je ne prends qu'un seul bouchon à la fois ;
- je ne pars que lorsque mon camarade a franchi la ligne d'arrivée.

Critères de réalisation :

- j'enchaîne des bonds en respectant les zones obstacles ;
- je vais le plus vite possible en respectant la pose d'un appui entre les échelons repères.

Performance : le nombre de bouchons transférés.

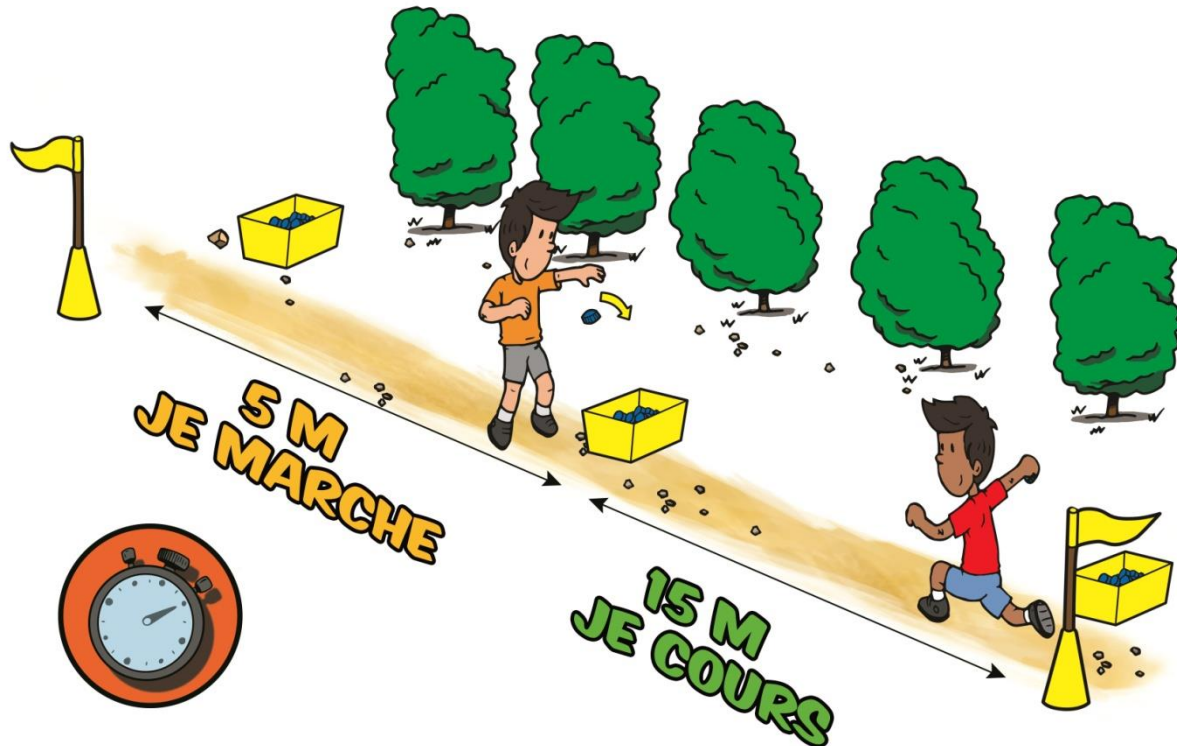
Niveau EA	Nom du jeu Le déménageur	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
--------------	-----------------------------	---

Educateur

Objectif : produire un déplacement intermittent imposé.

Situation

Matériel : 2 jalons, 3 récipients et des bouchons.



Descriptif : départ au centre du dispositif, une moitié des enfants de l'équipe courent sur les 15 m, prennent un bouchon, retournent au centre déposer le bouchon, puis continuent sur les 5 m du parcours marché, prennent à nouveau un bouchon et reviennent en marchant déposer le bouchon au centre et ainsi de suite. L'autre moitié de l'équipe fait la même chose en commençant par la séquence des 5 m de marche.

Enfant

Consigne :

- je prends un seul bouchon à la fois.

Critère de réalisation :

- je respecte les allures de déplacements imposés (5 m de marche ou 15 m de course).

Performance : le nombre de bouchons transférés.

Cycle d'automne

Octobre – Décembre

Poussin

13 Epreuves proposées sur ce cycle (cf. livret d'organisation pour orienter vos choix)					
Projeter	Chasse chasse-pousse	Rattrape-fouette	Tourne tourne-catapule		
Se projeter	La course du géant	Perche sol	Touche talon	Croix marelle	Rebonds corde
Se déplacer	Le triangle	Le double 8	Défi haies	Pas rythmés	Les lièvres pressés

Recommandations pour l'organisation de la rencontre

- Pour des raisons de quantité de pratique des enfants, l'effectif maximal d'une rencontre ne doit pas dépasser plus de 200 enfants et il est préférable de constituer des équipes de 8 enfants.
- Pour éviter l'inactivité, le nombre total d'ateliers doit être supérieur ou égal au nombre d'équipes.
- En fonction des effectifs, on peut : multiplier le nombre d'ateliers différents et/ou doubler ou tripler les mêmes ateliers

Le tableau suivant, extrait du Livret d'organisation du Kid'Athlé, peut être utilisé pour gérer l'organisation :

	3 ateliers différents 1 atelier se déplacer 1 atelier se projeter 1 atelier projeter			6 ateliers différents 2 ateliers se déplacer 2 ateliers se projeter 2 ateliers projeter			9 ateliers différents 3 ateliers se déplacer 3 ateliers se projeter 3 ateliers projeter		
	unique	doublé	triplé	unique	doublé	triplé	unique	doublé	triplé
Equipe de 6	18	36	54	36	72	108	54	108	162
Equipe de 7	21	42	63	42	84	126	63	126	189
Equipe de 8	24	48	72	48	96	144	72	144	216
Equipe de 9	27	54	81	54	108	162	81	162	X
Equipe de 10	30	60	90	60	120	180	90	180	X

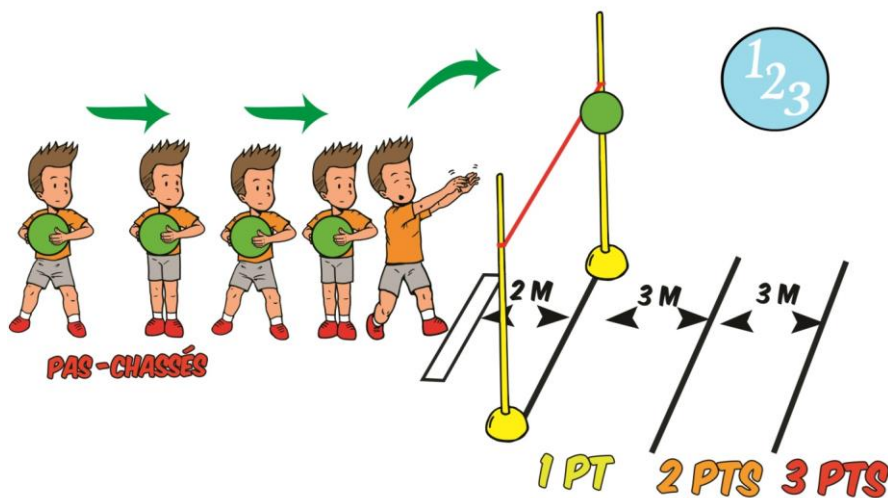
Niveau PO	Nom du jeu Chasse chasse-pousse	Répertoire moteur athlétique Projeter
--------------	------------------------------------	--

Educateur

Objectif : rythmer un lancer en repoussé à partir d'un déplacement en pas chassés.

Situation

Matériel : 3 medecine-balls de 1 kg, une latte, 2 poteaux et un élastique avec des manchons (hauteur = taille moyenne des enfants), des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.



Descriptif : l'enfant tient le medecine-ball à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine et les coudes sont relevés). Après un élan réduit en pas chassés (2 à 3 mètres), sur le dernier chasse il décale sa pose de pieds : le pied arrière est posé avant le pied avant. L'éjection du medecine-ball au-dessus de l'élastique et le plus loin possible est simultanée à la pose du pied avant.

Enfant

Consignes :

- je me déplace en pas chassés pour conserver la position de profil ;
- je repousse le medecine-ball avec mes 2 mains ;
- je lance le medecine-ball au-dessus de l'élastique ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- j'éjecte le medecine-ball en respectant sur le dernier chasse le rythme « chasse » (= pose du pied arrière) « pousse » (= pose du pied avant et éjection simultanée du medecine-ball).

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

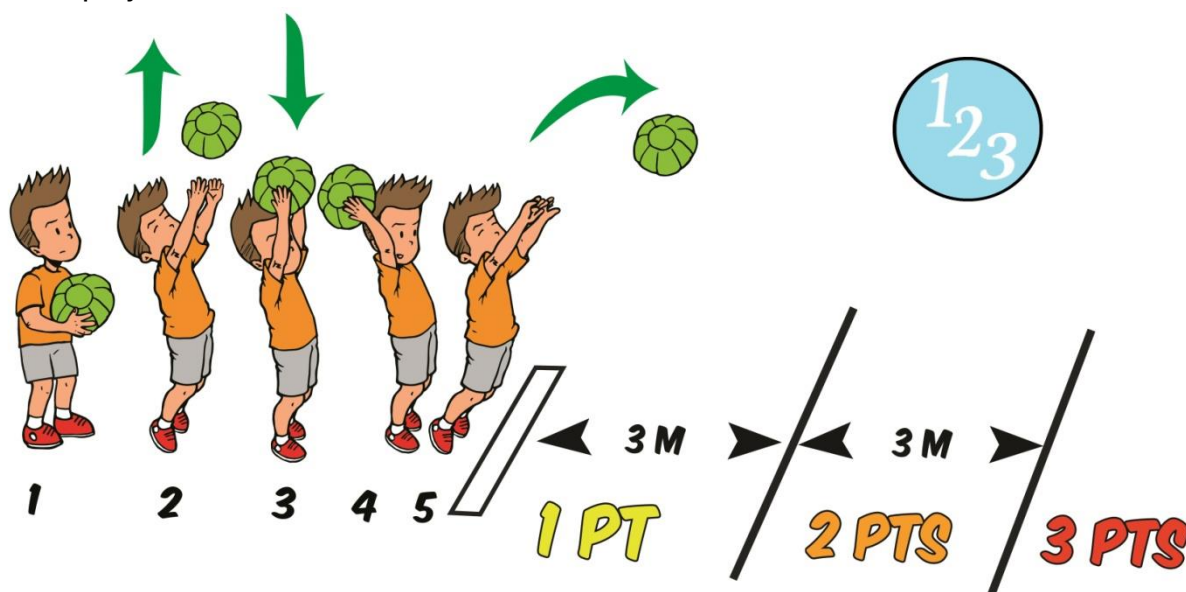
Niveau PO	Nom du jeu Rattrape-fouette	Répertoire moteur athlétique Projeter
--------------	--------------------------------	--

Educateur

Objectif : éjecter par un fouetté à 2 bras de face.

Situation

Matériel : 3 medecine-balls de 1 kg, une latte, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.



Descriptif : le medecine-ball tenu à 2 mains et par le dessous est lancé en l'air. A la suite et sans rupture, l'enfant enchaîne la réception du medecine-ball à 2 mains au-dessus de la tête et légèrement en arrière suivi de l'éjection à 2 mains par fouetté des bras.

Enfant

Consignes :

- je lance le medecine-ball suffisamment haut pour pouvoir le réceptionner au-dessus de ma tête et légèrement en arrière ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- j'éjecte le medecine-ball en respectant le rythme « rattrape » (mise en tension du corps) « fouette » (éjection à 2 bras du medecine-ball).

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

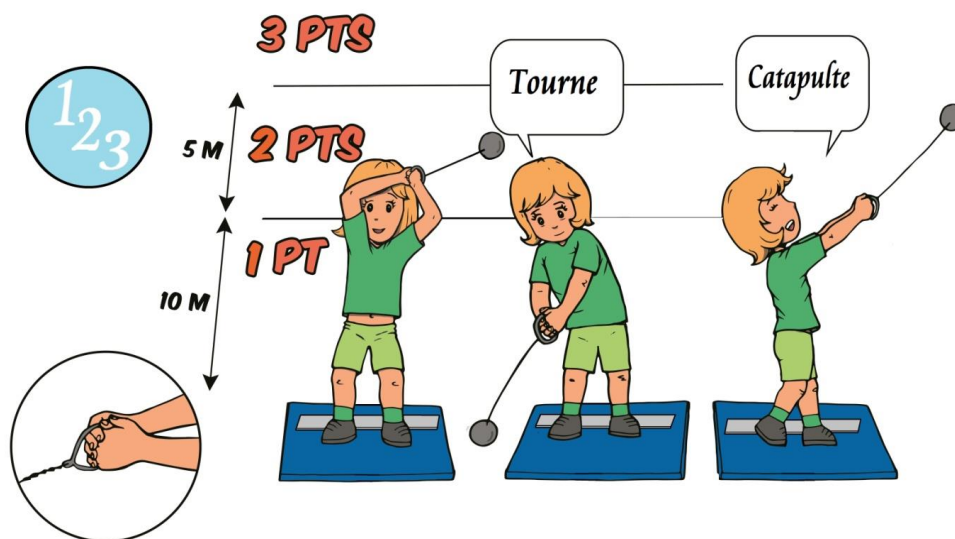
Niveau PO	Nom du jeu Tourne tourne-catapulte	Répertoire moteur athlétique Projeter
---------------------	--	---

Educateur

Objectif : jouer avec la force centrifuge pour lancer loin.

Situation

Matériel : 3 marteaux d'initiation de 1,5 kg, un tapis de 1 x 0,5 m, une latte, des tracés matérialisant les zones de chute des projectiles.



Descriptif : l'enfant droitier dos à la zone de chute des projectiles, pieds légèrement écartés, talons en appui sur une latte pose le marteau sur sa droite et saisit la poignée avec la main gauche (contact avec la deuxième phalange). La main droite vient se refermer sur la main gauche. L'enfant enchaîne sans rupture 2 moulinets bras allongés devant et pliés au-dessus de la tête (le marteau tourne à gauche pour un lanceur droitier) et l'éjection du marteau le plus loin possible.

Enfant

Consignes :

- je saisis le marteau correctement ;
- j'effectue 2 moulinets ;
- je conserve mes talons en appui sur la latte à la fin du lancer (ils peuvent être décollés lors des moulinets et de l'éjection mais doivent toujours se reposer sur la latte) ;
- j'éjecte le marteau en ouvrant mes 2 mains ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- lors du 2^{ème} moulinet, je respecte le rythme de la catapulte « tourne » (accélération du marteau vers le point bas situé devant moi) « catapulte » (éjection à 2 mains au point haut et en arrière).

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

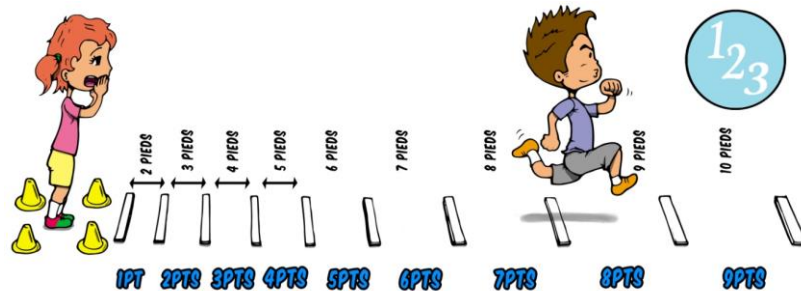
Niveau PO	Nom du jeu La course du géant	Répertoire moteur athlétique Se projeter
---------------------	---	--

Educateur

Objectif : impulser en foulées bondissantes.

Situation

Matériel : bandes souples ou tracés à la craie.



Descriptif : l'enfant commence le parcours par une course au cours de laquelle il ne pose qu'un seul appui dans les espaces inter-lattes puis allonge sa foulée au fur et à mesure de l'écartement des lattes. Dès qu'il pose un 2^{ème} appui dans une zone ou empiète sur une délimitation, l'observateur lui indique le nombre de points réalisés.

Enfant

Consigne :

- je commence par courir en ne posant qu'un seul appui dans les zones puis au fur et à mesure j'allonge ma foulée.

Critère de réalisation :

- j'adapte ma foulée pour ne poser qu'un seul appui entre les lattes.

Performance : nombre de points de la zone la plus éloignée atteinte en un seul appui.

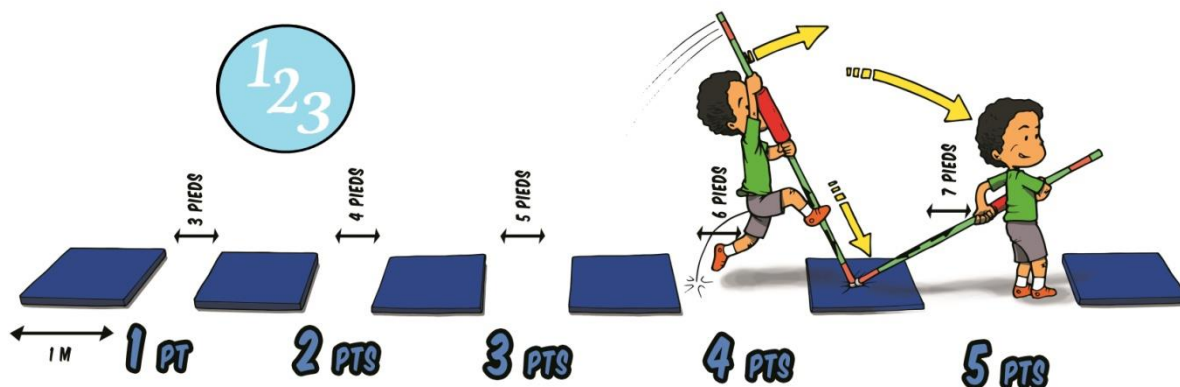
Niveau PO	Nom du jeu Perche sol	Répertoire moteur athlétique Se projeter
---------------------	---------------------------------	--

Educateur

Objectif : impulser sans élan pour se suspendre et sauter de plus en plus loin.

Situation

Matériel : une perche (bois, fibre ...), un manchon mobile en mousse de 30 cm sur la perche (pour fixer l'écartement des mains), 8 tapis de 1 x 0,5 m.



Descriptif : l'enfant devant le premier tapis, debout pieds décalés (pied gauche devant pour un droitier), 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. Il pose l'embout de la perche sur le premier tapis, impulse en lançant son genou droit vers le haut, se suspend et se réceptionne debout dans l'intervalle suivant. De l'endroit de la réception, il pose l'embout sur le deuxième tapis et ainsi de suite. Il essaie d'aller le plus loin possible en conservant les deux mains de chaque côté du manchon.

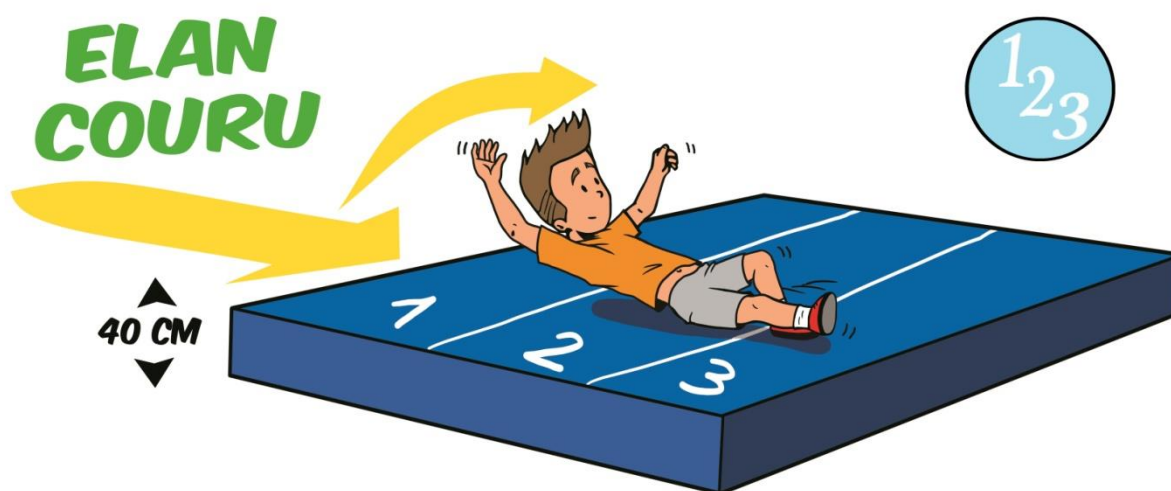
Niveau PO	Nom du jeu Touche talons	Répertoire moteur athlétique Se projeter
---------------------	------------------------------------	--

Educateur

Objectif : s'équilibrer durant le vol pour percuter l'aire de réception.

Situation

Matériel : un tapis de réception d'épaisseur 40 cm.



Descriptif : l'enfant prend un court élan couru (3 à 4 m), impulse à un pied et projette son corps afin d'aller le plus loin possible.

Enfant

Consigne :

- j'impulse à un pied.

Critère de réalisation :

- je me réceptionne allongé.

Performance : la zone à points la plus éloignée atteinte par un de mes talons

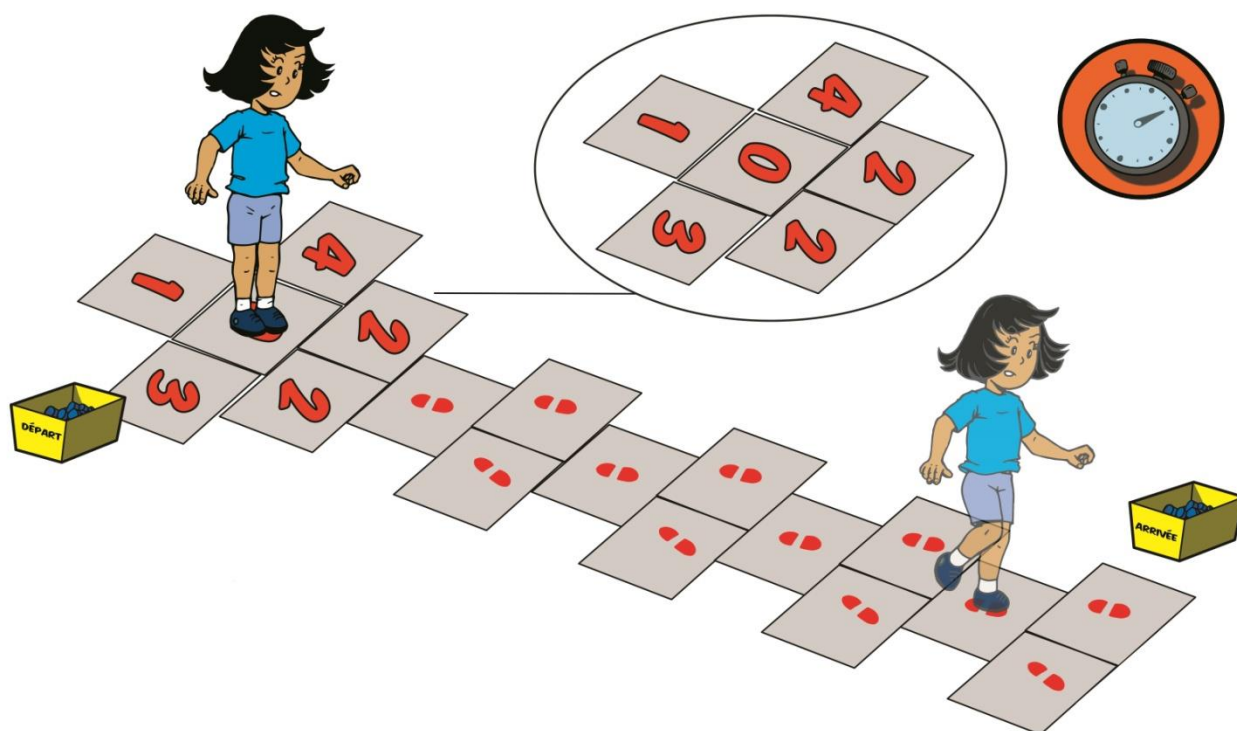
Niveau PO	Nom du jeu Croix marelle	Répertoire moteur athlétique Se projeter
--------------	-----------------------------	---

Educateur

Objectif : rythmer un déplacement rebondi.

Situation

Matériel : 21 dalles de 30 x 30 cm ou des tracés au sol, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : l'enfant commence par un enchaînement de rebonds à 2 pieds sur la croix en respectant l'ordre suivant : « 0 », « 1 », « 0 », « 2 - 2 » (pose pieds écartés sur 2 dalles tandis que les autres rebonds sont pieds serrés sur la même dalle), « 0 », « 3 », « 0 », « 4 » « 0 » puis enchaîne la marelle en respectant le rythme de rebonds 2 pieds / cloche pied. Il fait un aller retour et prend un bouchon au départ et le dépose à l'autre extrémité du parcours.

Enfant

Consigne :

- je rebondis en posant mes pieds sur les dalles ou les tracés.

Critère de réalisation :

- je vais le plus vite possible en respectant les rythmes de rebonds imposés sur la croix et la marelle.

Performance : le nombre de bouchons transférés.

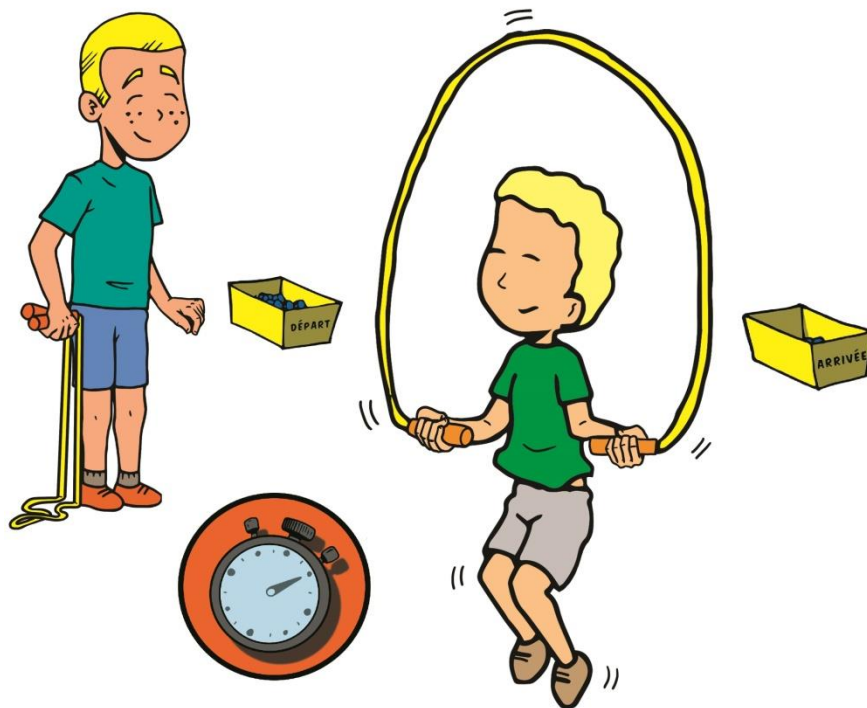
Niveau PO	Nom du jeu Rebonds corde	Répertoire moteur athlétique Se projeter
---------------------	------------------------------------	--

Educateur

Objectif : coordonner des rebonds verticaux et sans déplacement avec un matériel.

Situation

Matériel : plusieurs cordes à sauter, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : le premier enfant enchaîne 10 rebonds à 2 pieds en comptant à haute voix. Au 10^{ème} rebond annoncé, c'est au tour de son équipier d'effectuer une série de 10 rebonds et ainsi de suite.

Enfant

Consigne :

- si ma série est interrompue avant le 5^{ème} rebond, je reprends là où je me suis interrompu.

Critère de réalisation :

- j'essaie de réaliser au moins une série complète de rebonds sans interruption.

Performance : le nombre de séries réalisées.

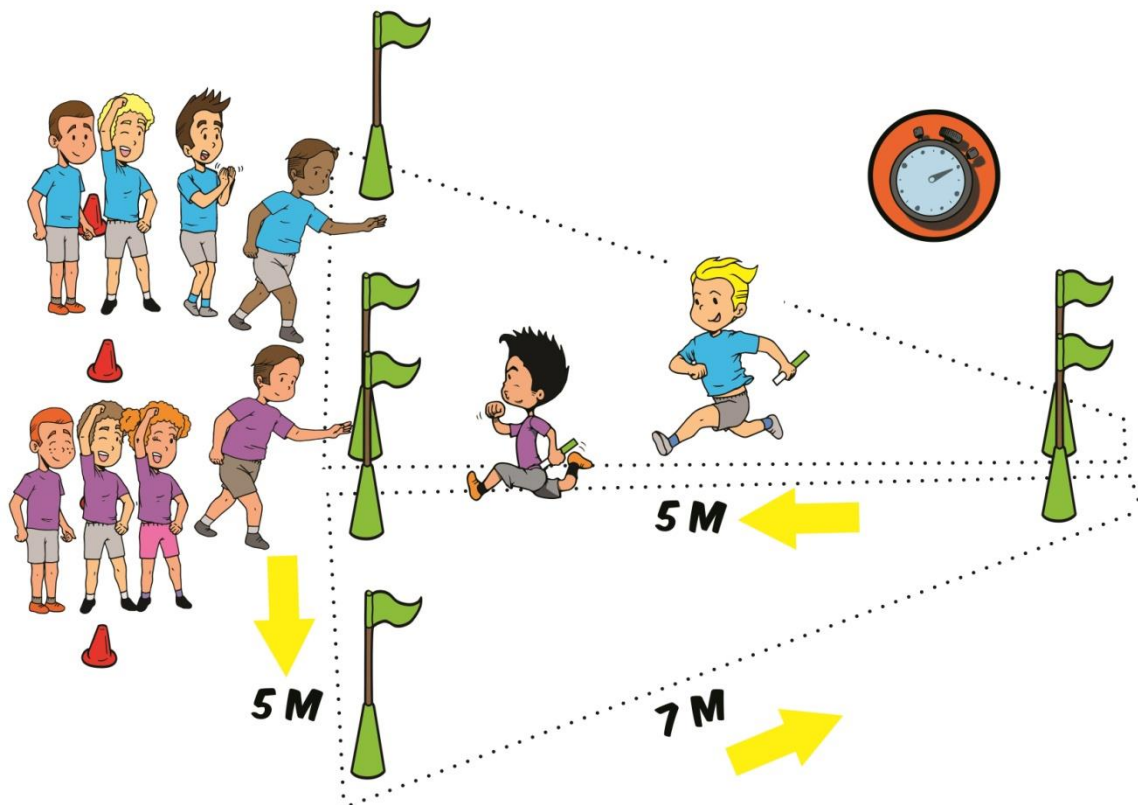
Niveau PO	Nom du jeu Le triangle	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
---------------------	----------------------------------	--

Educateur

Objectif : enchaîner des accélérations - décélérations.

Situation

Matériel : 6 jalons, 2 témoins (pour 2 équipes).



Descriptif : au signal sonore un enfant de chacune des équipes part en courant, effectue le parcours triangulaire le plus vite possible, transfère le témoin à un camarade et ainsi de suite.

Enfant

Consigne :

- je ne pars qu'à la transmission du témoin.

Critères de réalisation :

- je contourne les jalons le plus vite possible ;
- je ne perds pas de temps à la transmission.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.

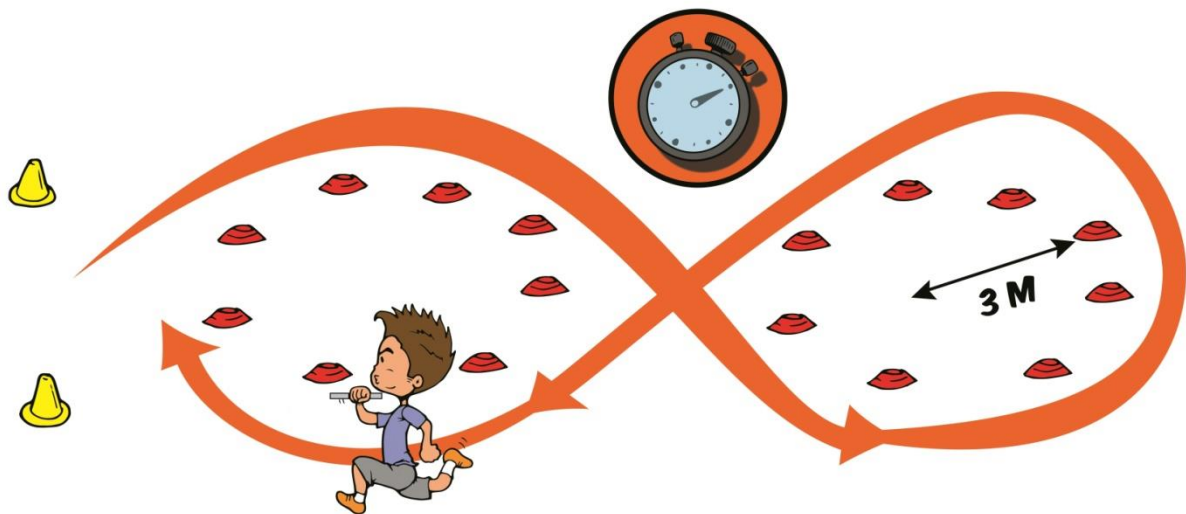
Niveau PO	Nom du jeu Le double 8	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
---------------------	----------------------------------	--

Educateur

Objectif : incliner son corps pour courir vite.

Situation

Matériel : des coupelles, un témoin.



Descriptif : l'enfant entame son parcours par la gauche du premier cercle (sens des aiguilles d'une montre) et réalise un 8. Il transmet le témoin au suivant.

Elève

Consigne :

- je ne pars qu'à la transmission du témoin.

Critère de réalisation :

- je vais le plus vite possible.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.

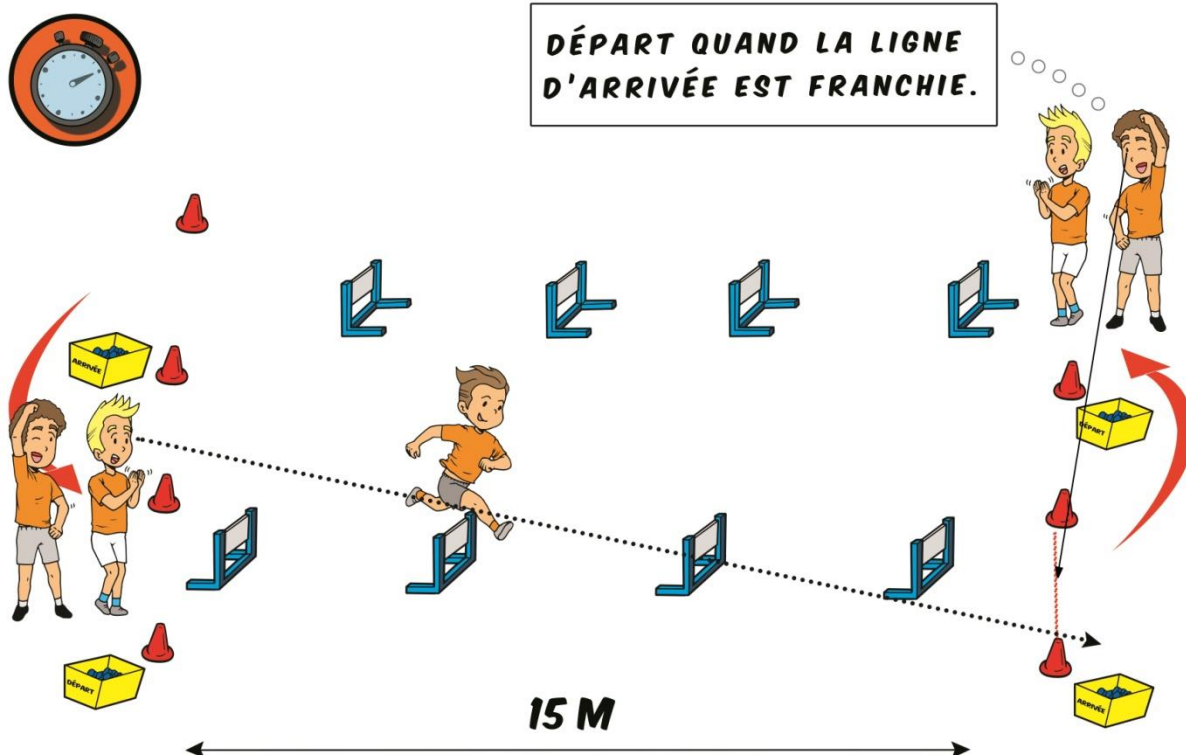
Niveau PO	Nom du jeu Défi haies	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
--------------	--------------------------	---

Educateur

Objectif : rythmer un déplacement couru.

Situation

Matériel : 8 mini haies (hauteur à mi jambe des enfants), 8 plots, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : l'équipe est divisée en 2. Un enfant d'un des sous groupes franchit les haies sur son parcours. Dès qu'il franchit la ligne d'arrivée, le second enfant effectue à son tour l'autre parcours et ainsi de suite. Les enfants transfèrent un bouchon et changent de parcours à chaque relais réalisé.

Enfant

Consignes :

- je ne prends qu'un seul bouchon à la fois ;
- je ne pars que lorsque mon camarade a franchi la ligne d'arrivée.

Critère de réalisation :

- je réalise le même nombre de foulées dans les espaces inter obstacles.

Performance : le nombre de bouchons transférés.

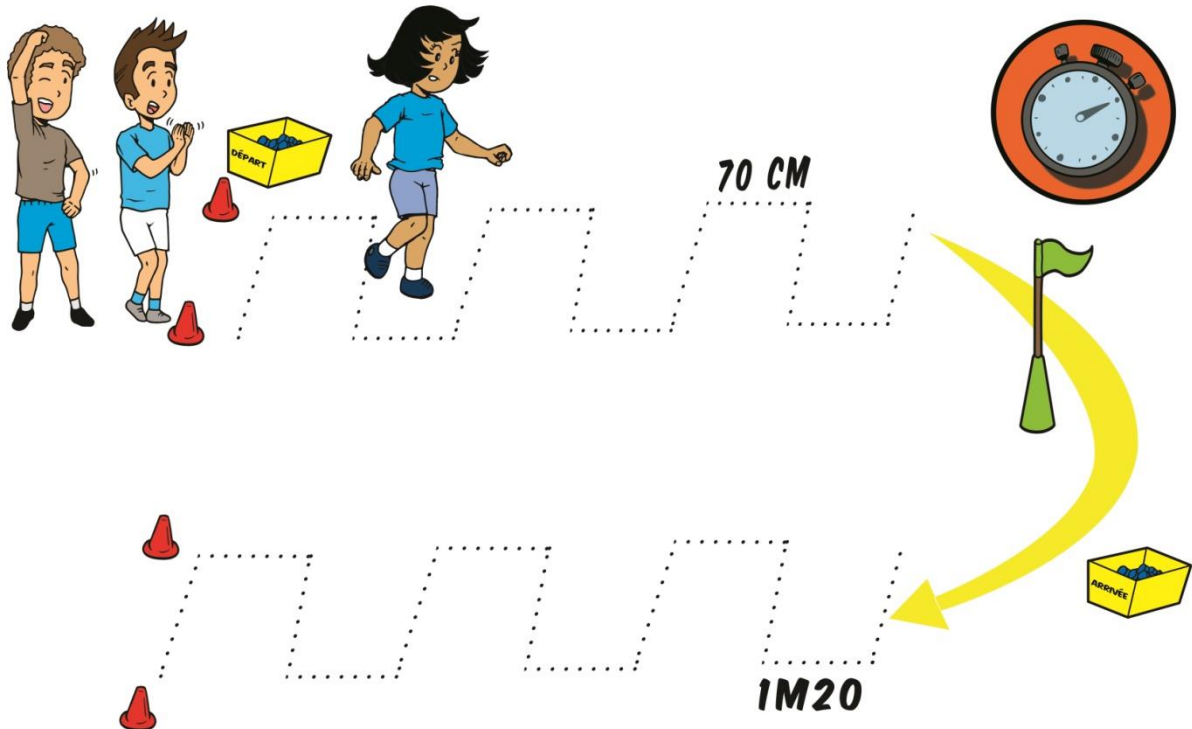
Niveau PO	Nom du jeu Pas rythmés	Répertoire moteur athlétique Se projeter
---------------------	----------------------------------	--

Educateur

Objectif : adapter sa foulée pour aller le plus vite possible.

Situation

Matériel : 2 échelles de rythme ou tracés au sol, un jalon, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : sur le parcours aller-retour, l'enfant court en respectant une pose d'appui entre les échelons des échelles de rythme. Dès qu'il franchit la ligne d'arrivée, le second enfant effectue à son tour le parcours et ainsi de suite. Les enfants transfèrent un bouchon à chaque parcours réalisé.

Enfant

Consignes :

- je ne prends qu'un seul bouchon à la fois ;
- je ne pars que lorsque mon camarade a franchi la ligne d'arrivée.

Critère de réalisation :

- je vais le plus vite possible en respectant la pose d'un appui entre les échelons repères.

Performance : le nombre de bouchons transférés.

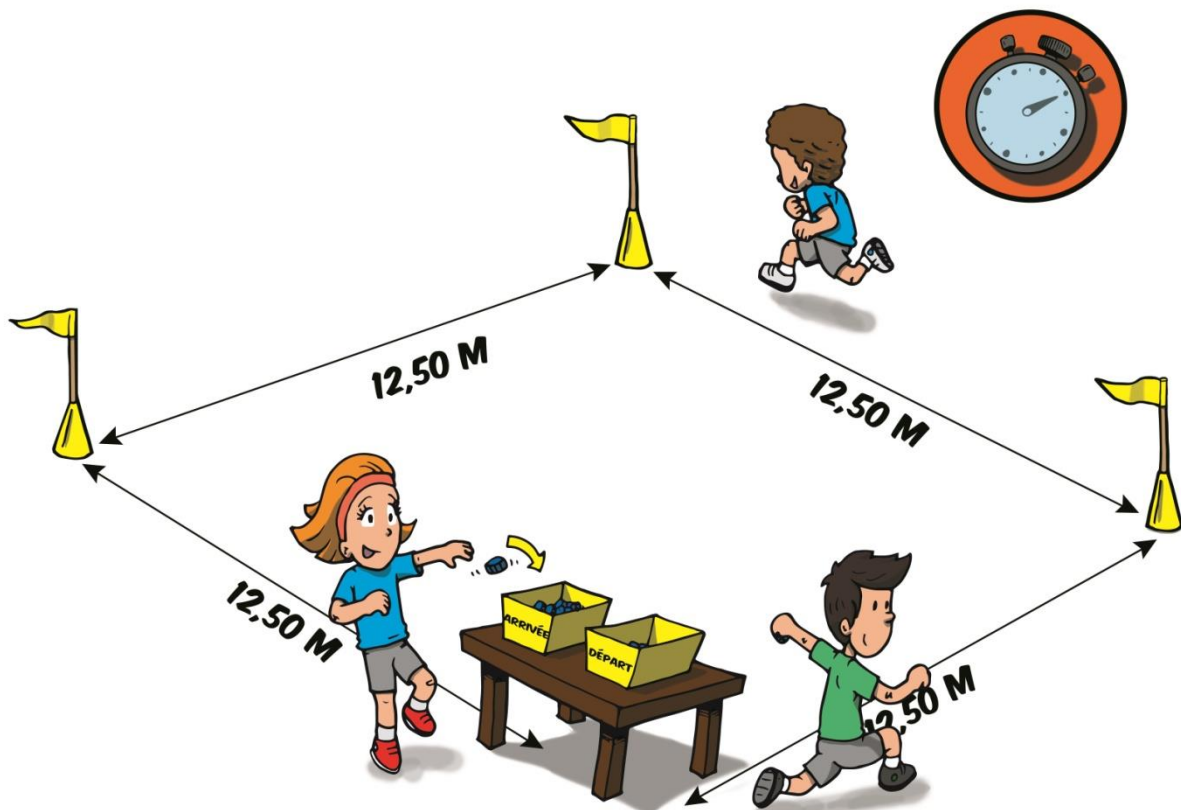
Niveau PO	Nom du jeu Les lièvres pressés	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
--------------	-----------------------------------	---

Educateur

Objectif : courir le plus vite possible « dans la durée ».

Situation

Matériel : 4 jalons, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : tous les enfants de l'équipe prennent un bouchon dans leur seau réserve et partent au signal. À chaque passage à leur base de départ, ils déposent le bouchon dans le seau performance et reprennent un bouchon dans le seau réserve pour réaliser un nouveau tour.

Enfant

Consigne :

- je ne prends qu'un seul bouchon à la fois.

Critère de réalisation :

- j'essaie de ne pas marcher ou de marcher le moins possible.

Performance : le nombre de bouchons transférés.

JEUNES

ATHLÈ

