

JEUNES

ATHLÉTÈ

KID'CROSS

Eveil Athlétique/Poussin



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 Kid’s 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 de clubs de pouvoir proposer aux enfants des activités athlétiques en cohérence avec les principes de programmation U12, caractérisés par les termes 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 peuvent ainsi prendre part à des pratiques compétitives sous la forme de rencontres par équipes avec un classement collectif. Leurs seront proposés uniquement les épreuves du Kid’Athlé et le Kid’Cross.

Pour les poussins, l’athlétisme sera sous forme de pratiques compétitives évolutives, organisées comme suit :

- 1 cycle de rencontres par équipes avec un classement collectif (Kid’Athlé, Kid’Cross), proposé lors des cycles d’automne et d’hiver.
- 1 cycle de rencontres d’épreuves multiples avec un classement collectif et individuel (Poussinade). Cette forme de rencontre sera proposée au cycle d’hiver au même titre que le Kid’Athlé et le Kid’Cross.
- 1 cycle de rencontres compétitives sous forme de triathlons composés d’une course, d’un saut et d’un lancer avec un classement individuel et/ou collectif. Exclusivement lors du cycle de printemps.

Cet outil « Kid’Cross », vous propose deux situations de rencontre « Le manège » et « le Kid’Athlon » pour planifier et organiser vos rencontres compétitives. Afin d’être en cohérence avec les principes du Kid’Cross U12, nous vous invitons à consulter au préalable, les préconisations de durées et distances d’effort ainsi que la programmation et le calendrier annuel.

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 Athletic 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).

Durées et distances d'effort

Dans tous les jeux présentés dans le calendrier U12, les enfants décident, quand ils le veulent, de courir ou de marcher. Compte tenu de leurs capacités (aspect physiologique) et de leur volonté (aspect psychologique), ils peuvent ainsi de façon individualisée construire leur propre rapport à l'effort.

Si dans le jeu du Kid'Athlon les distances sont déterminées en fonction des âges (7/8 ans 100 m, 9/10 ans 120 m, 10/11 ans 140 m) et dans les parcours circulaires (kid'Cross et kid'Route) en fonction du nombre d'enfants (1 m par enfant), c'est la durée totale d'effort qui va constituer la variable d'ajustement.

Cette durée doit être adaptée aux possibilités des enfants (âges et niveaux de préparation), aux conditions climatiques, à l'environnement. Si besoin, en cours de rencontre, elle peut être augmentée, diminuée ou fractionnée différemment.

Fractionner la durée totale d'effort, c'est favoriser la vitesse et donc prendre en compte :

- Que plus l'effort est bref et plus il est intense, autrement dit plus les distances sont courtes et plus l'intensité sera naturellement élevée,
- Qu'au-delà de la durée de récupération, il faudra aussi en varier les modalités passive et active.

Ainsi et par exemple, sur une rencontre on peut proposer des combinaisons :

- Du même jeu : 2 x 6' du jeu « Le manège » entrecoupées de 15' de récupération passive.
- De jeux différents : Kid'Athlon (15') et « Le manège » (2 x 3') entrecoupés de 15' de récupération passive.

De même, dans les manches, il est possible de répéter des séquences d'effort :

- Courtes (2' à 3') suivies de récupérations actives (marche) d'une durée égale ou supérieure au temps d'effort,
- Ou plus longues (3 à 6') suivies de récupérations actives d'une durée inférieure ou égale au temps d'effort.

Ces ajustements sont fonction des effets recherchés (objectifs poursuivis) et constatés (régulation en cours d'épreuve en fonction des effets produits sur les enfants).

LE MANEGE

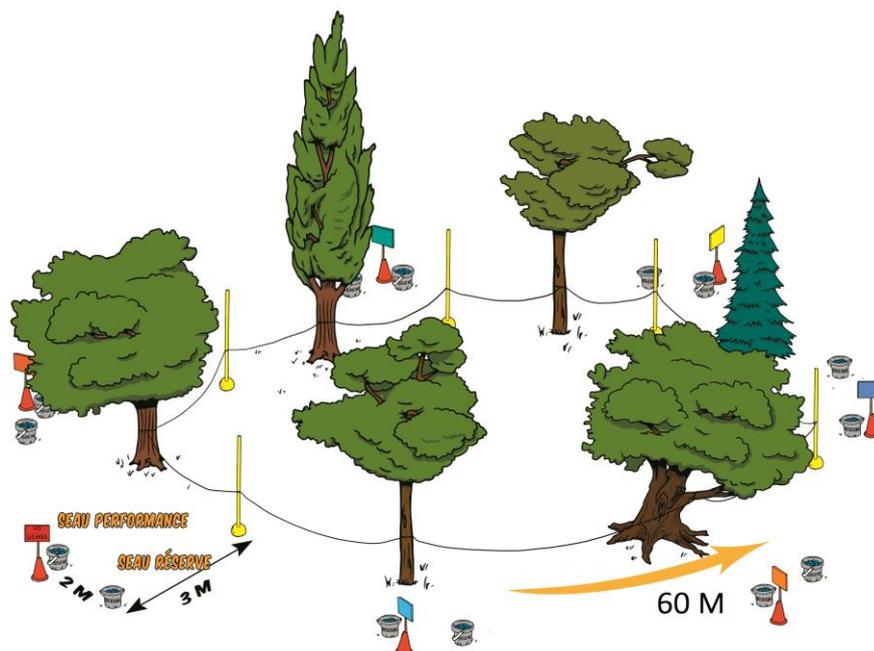
Objectif : produire un effort continu sur une durée imposée dans un environnement naturel.

Exemple de parcours pour 55 enfants



Sur chaque fiche, vous pouvez voir la situation en vidéo.

Pour cela, cliquez sur le bouton "VIDEO" ou sur l'image de la situation.



Caractéristiques du parcours

Distance du parcours : environ 1 m par enfant. Le but est de créer un flux continu de coureurs au sein duquel il n'y a ni premier ni dernier. Les enfants sont alors dans un effort collectif. Autant que possible, il faut utiliser les caractéristiques naturelles (relief, végétation, surface) pour varier les difficultés du parcours.

Pour notre exemple, le parcours fait environ 60 mètres.

Nombre d'enfants par équipe

Les enfants sont répartis de façon à obtenir des équipes à effectifs homogènes en se fixant un maximum de 8 coureurs par équipe. Si l'effectif des équipes n'est pas homogène, il faut identifier, dans les équipes les moins nombreuses, des enfants qui prendront 2 bouchons au lieu d'un à chaque tour. Dans ces équipes, sont identifiés autant d'enfants que nécessaire pour obtenir l'effectif de l'équipe la plus nombreuse.

Pour notre exemple de 55 enfants, il y aura 6 équipes de 8 et une équipe de 7. Dans cette équipe 1 enfant prendra 2 bouchons à chaque tour.

Organisation

Le parcours est matérialisé par une bande de rubalise. A une distance d'environ 3 mètres de cette lice et sur l'extérieur, sont disposées, de façon régulière, des bases équipes.

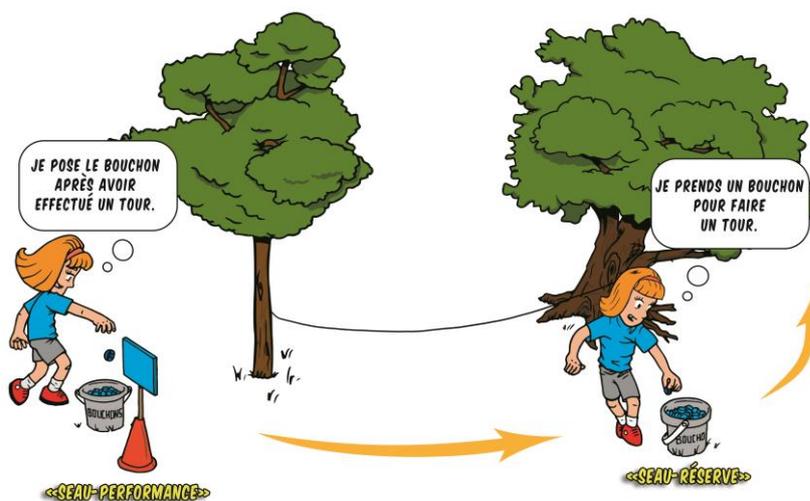
Pour notre exemple, les 7 bases (une par équipe) sont distantes les unes des autres de 8 mètres environ.

Les bases équipes sont constituées en amont du sens de la course d'un « seau-performance » dans lequel seront déposés les bouchons gagnés et en aval distant d'environ 2 m d'un « seau-réserve » dans lequel les enfants prennent les bouchons. Ces bases seront plus facilement identifiables par les enfants si elles sont désignées par un numéro, une couleur (coupelles posées sur un des plots par exemple), un nom d'équipe...

Règles du jeu

Avant le départ, chaque coureur de l'équipe prend un bouchon (ou 2 pour les enfants identifiés). Au signal sonore de départ, tous les enfants de toutes les équipes partent dans le même sens. A chaque passage par la base de départ, le bouchon transporté est déposé dans le « seau-performance » puis un autre bouchon est pris dans le « seau-réserve » et ainsi de suite.

Avant la fin du jeu, le « maître du temps » annonce aux coureurs la dernière minute, les trente puis quinze dernières secondes. Tout tour commencé avant le signal sonore de fin de course sera terminé. Le bouchon sera déposé dans le seau prévu.



Enfant

But : je dois faire le plus de tours possibles pour rapporter un maximum de bouchons.

Critère de réalisation : je me déplace constamment en courant ou en marchant.

Critère de validation : je prends un seul bouchon à la fois.

Sécurité : je ne reviens jamais en arrière.

Performance : la quantité totale de bouchons de l'équipe.

Variante : la roue de la fortune

Au niveau des bases, il n'y a plus qu'un seul seau avec vingt bouchons. A chaque tour, le bouchon est déposé dans le « seau-performance » de l'équipe cible la plus proche de sa base de départ puis les enfants finissent leur tour et prennent un nouveau bouchon dans leur « seau-performance » et ainsi de suite durant 2'.

Lors des autres départs, l'équipe cible est décalée d'une base (pour éviter lorsqu'il y a un déséquilibre de vitesse important de favoriser ou de défavoriser des équipes). Le but, à la fin du temps total de course, est d'avoir transféré le plus de bouchons possibles dans les « seaux-performances » des autres équipes. L'équipe gagnante est l'équipe qui a le moins de bouchons à la fin de toutes les manches.

LE KID'ATHLON

Objectif : produire un effort intermittent sur une durée imposée.

Exemple d'organisation pour 70 enfants



Nombre d'enfants par équipe

Les enfants sont répartis de façon à obtenir des équipes à effectifs homogènes en se fixant un maximum de 8 coureurs par équipe. Si l'effectif des équipes n'est pas homogène, il faut identifier, dans les équipes les moins nombreuses, des enfants qui prendront 2 bouchons au lieu d'un à chaque aller-retour. Sont identifiés autant d'enfants que nécessaire pour obtenir l'effectif de l'équipe la plus nombreuse.

Pour notre exemple de 70 enfants, il y aura 8 équipes de 8 et une équipe de 6 enfants ou 7 équipes de 8 et 2 équipes de 7 enfants. Dans le premier cas, 2 enfants de l'équipe de 6 prendront 2 bouchons à chaque tour, dans le second cas, 1 enfant dans chaque équipe de 7 prendra 2 bouchons à chaque tour.

Caractéristiques du parcours

Des ateliers d'adresse, de souffle, d'équilibre, de précision sont répartis à égale distance de la base centrale où sont disposés les « seaux performances ». Le nombre d'ateliers doit être égal ou supérieur au nombre d'équipes. Les enfants font des allers et retours entre la base où se le « seau-performance » reconnaissable à une couleur ou un nom d'équipe et les différents ateliers identifiés par un numéro. La circulation dans les ateliers est organisée à partir d'une porte d'entrée (2 coupelles de couleur rouge par exemple) et d'une porte de sortie (2 coupelles de couleur jaune par exemple). Des « seaux-réserves » sont disposés près de la porte de sortie de chaque atelier.

Règles du jeu

Au départ, les enfants porteurs d'un bouchon sont répartis par équipes au niveau des ateliers. Au signal sonore, ils se déplacent vers la base pour y déposer le bouchon dans le « seau performance » de leur équipe. Puis, ils retournent vers un atelier pour le réaliser en 2 essais et ainsi de suite. S'ils réussissent l'atelier au premier ou au second essai, ils prennent 2 bouchons dans le « seau réserve » à la sortie de l'atelier : un bouchon pour la réussite de l'atelier et un autre pour le déplacement entre la base et l'atelier. S'ils ont échoué aux 2 essais, ils ne prennent qu'un bouchon pour valider le déplacement.

Les enfants identifiés pour établir l'équivalence des équipes entre elles, doubleront aussi leur nombre de bouchons sur le passage des ateliers. Ainsi, en cas de réussite ces enfants seront porteurs de 4 bouchons : 2 pour la réussite à l'atelier et 2 autres pour le déplacement.

On peut établir un ordre de réalisation des ateliers pour chaque équipe afin de fluidifier les passages.

Enfant

But : je dois faire le plus de parcours possibles pour rapporter un maximum de bouchons.

Consignes :

- à l'atelier, je prends un bouchon pour le déplacement réalisé et un autre bouchon si j'ai réussi l'atelier (2 essais maximum) ;
- au niveau de la base, je dépose le ou les bouchons gagnés dans le « seau-performance » de mon équipe

Critère de réalisation : je me déplace constamment en courant ou en marchant.

Critère de validation : je ne prends que le nombre de bouchons gagnés.

Sécurité : je respecte les consignes de circulation au niveau des ateliers.

Performance : la quantité totale de bouchons de l'équipe.



Vous pouvez consulter et télécharger directement les fiches-atelier du Kid'Athlon.

Pour cela, cliquez sur le bouton « FICHES », puis :

- Anim'Cross
- Situations de rencontre
- Cross'Athlon

JEUNES

ATHLÉT

