

KID'ATHLE

Cycle d'Hiver EA/PO







a 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'Athé 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'hiver 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 <u>le livret d'organisation du Kid'Athlé</u>.

Programmation annuelle U12										
Cycle		Cycle d'aut	omne		Сус	le d'hive	er	Cycle	e de p	rintemps
Mois	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Févier	Mars	Avril	Mai	Juin
Pass'athlé					<u>1ère</u> session					<u>2ème</u> <u>session</u>
Rencontres EA			Kid'Athlé ou Kid'Cross							
Rencontres P0		Kid'Athlé ou Kid'Cross			Kid	d'Athlé d'Cross ussinac	3	Poussina	ade	Triathlon
Rencontres Festives ou à thèmes	Kinder+Sport Athétic Day	Libre (galette des rois, carnaval)								
Diversité des Espaces de rencontres	Sta	ades	Espace public	Espaces naturels	Gy	mnase	s	Espace naturel		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'hiver Janvier-Mars				
LANCER	Eveil Athlétique	Poussin			
	Grenouille grenouille-pousse	Voltes pivot-pousse			
Ejecter par un repoussé	3M 3M 3M	2M 2M 3M 3M 3M 2 PTS 3 PTS			
	L'ile perdue	Crois croise-fouette			
Ejecter par un fouetté	Summa hove	2 M / 3 M /			
	Balance-catapulte	Volte pivot-catapulte			
Ejecter par une torsion	23 23M > 25M > 25M > 19T 2 PTS 3 PTS	12 TOUR 1/2 TOUR 1			

SE PROJETER	Cycle d'hiver Janvier-Mars				
SAUTER	Eveil Athlétique	Poussin			
Parcours d'impulsion	Le parcours des bondissements	Le grand cercle			
S'envoler grâce à un matériel	Tremplin assis	Perche fente avant			
S'envoler par ses propres moyens	Chasse plot	Coup de tête en cercle			
Rebondir en rythme	Marelle cloche	X game			
Rebondir avec un matériel	Skip ball	Relais corde			

SE DEPLACER	Cycle d'hiver Janvier-Mars				
COURIR	Eveil Athlétique	Poussin			
	Le croissement	Double relais			
Parcours plats		10 m 10 m			
	Le slalom géant	Le grand 8			
Parcours slaloms et circulaires		PROSESSESSA AGORE			
	Relais haies transmission arrêtée	Passe haies			
Parcours de haies	20M	TA R R			
	Pas de patineur	Pas croisés			
Parcours lattes ou tapis	70 M	10 M			
	Les jalons rouges	Parcours à la carte			
Parcours naturel		Sar-viare			

Cycle d'hiver Janvier – Mars

Eveil athlétique

13 Epreuves proposées sur ce cycle (cf. livret d'organisation pour orienter vos choix)						
Projeter	Grenouille	L'ile	Balance-			
	grenouille-pousse	perdue	catapulte			
Se projeter	Le parcours des bondissements	Tremplin assis	Chasse plot	Marelle cloche	Skip Ball	
Se déplacer	Le croissement	Le slalom géant	Relais haies transmission arrêtée	Pas de patineur	Les jalons rouges	

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 <u>Livret d'organisation du Kid'Athlé</u>, peut être utilisé pour gérer l'organisation :

	1 at	ateliers différents Lateller se déplacer Lateller se projeter Lateller 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	Х
Equipe de 10	30	60	90	60	120	180	90	180	X

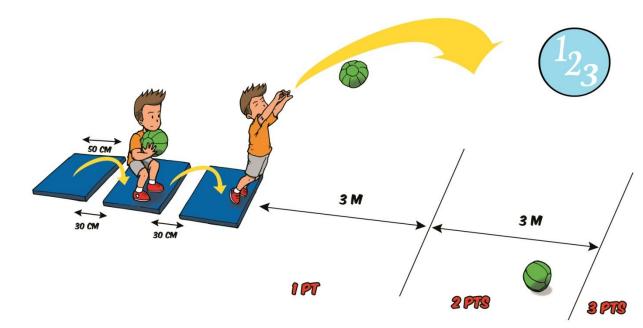


Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	Grenouille grenouille-pousse	Projeter

Objectif: rythmer un lancer de face en repoussé à partir d'un déplacement rebondi.

Situation

Matériel: 3 medecine-balls de 1 kg, 3 tapis de 1 x 0,50 m, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.



Descriptif: sur le 1^{er} tapis l'enfant en position semi-fléchie saisit le medecine-ball à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine et les coudes sont relevés). Il enchaîne 2 rebonds en conservant la position semi-fléchie et lance à la réception du 2^{ème} rebond. Il peut se réceptionner au-delà de ce dernier tapis.

Enfant

Consignes:

- > je conserve la position semi-fléchie lors des 2 rebonds ;
- > ie réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

j'éjecte le medecine-ball en respectant le rythme « grenouille » (= dernier rebond) « pousse » (= éjection simultanée du medecine-ball).



Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	L'île perdue	Projeter

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

Situation

Matériel : 3 vortex, 3 lattes, une zone cible matérialisée d'environ 2 x 3 m, 2 poteaux, 1 élastique avec des manchons.



Descriptif : l'enfant choisit sa zone de lancer, décale ses pieds de part et d'autre de la latte, (pied gauche devant pour un droitier) et effectue un lancer à bras cassé pour atteindre la zone cible.

Enfant

Consignes:

- > je lance le vortex en conservant les 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 et retomber dans la zone cible.

Performance : le nombre de points de la zone de mon lancer.

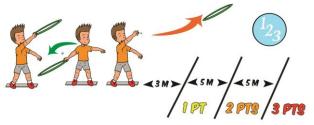


Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	Balance-catapulte	Projeter

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

Situation

Matériel : 3 cerceaux de 35 cm de diamètre, une latte, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.



Descriptif: l'enfant se tient de profil par rapport à la direction du lancer, les talons en appui sur une latte. Le cerceau est tenu à 1 main, à l'horizontal, bras allongés à hauteur de l'épaule du côté de l'éjection du projectile (ici à gauche). De cette position et en conservant le cerceau à l'horizontal et le bras tendu, l'enfant enchaîne sans rupture un balancé aller-retour : de l'épaule gauche vers la hanche droite suivi d'un mouvement inverse finalisé par l'éjection à hauteur de l'épaule gauche et le plus loin possible du projectile.

Enfant

Consignes:

- > je réalise une catapulte par un balancé aller-retour de gauche à droite et de droite à gauche (pour un lancer à gauche);
- > au cours de ce balancé, je porte le cerceau du haut vers le bas puis du bas vers le haut (points de repère : épaules et hanches) ;
- je maintiens le cerceau à l'horizontal durant la totalité du balancé ;
- i'éjecte le cerceau à hauteur de mon épaule gauche (pour un lancer à gauche) ;
- > je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

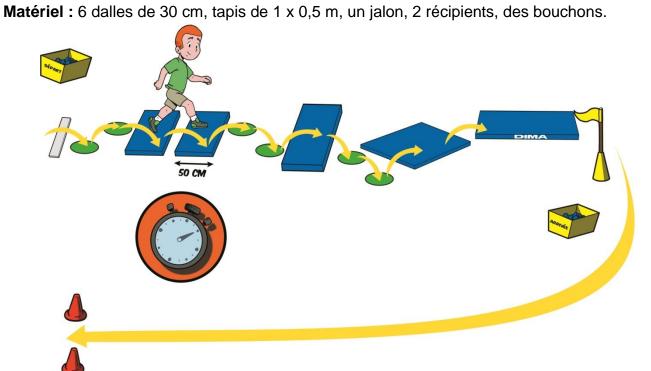
A la fin du lancer, mes talons sont en appui sur la latte (je peux décoller mes talons lors du lancer).



Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	Le parcours des bondissements	Se projeter

Objectif: impulser selon des angles d'envol différents.

Situation



Descriptif: l'enfant prend un bouchon dans le seau réserve, rebondit sur les obstacles à l'aller, dépose le bouchon dans le seau performance et effectue le retour en courant. Le suivant ne part que lorsque le coureur précédent passe au niveau du jalon.

Enfant

Consignes:

- je prends un seul bouchon à la fois ;
- > je ne pars que lorsque mon camarade passe au niveau du jalon.

Critère de réalisation :

> je vais le plus vite possible en ne rebondissant qu'une seule fois sur les supports.

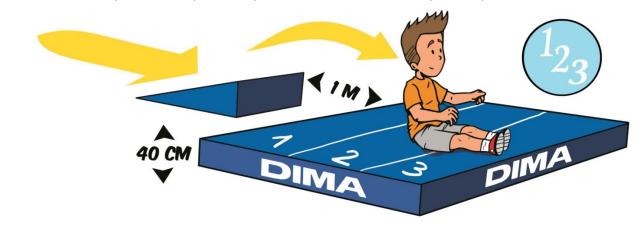


Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	Tremplin assis	Se projeter

Objectif: s'équilibrer durant le vol à partir d'une impulsion à 1 pied.

Situation

Matériel: un tapis de réception d'épaisseur 40 cm, une rampe d'impulsion.



Descriptif: après un élan couru de 3 à 4 m, l'enfant prend une impulsion à 1 pied sur la rampe puis se réceptionne assis le plus loin possible.

Enfant

Consigne:

> je prends une impulsion à un pied sur la rampe.

Critère de réalisation :

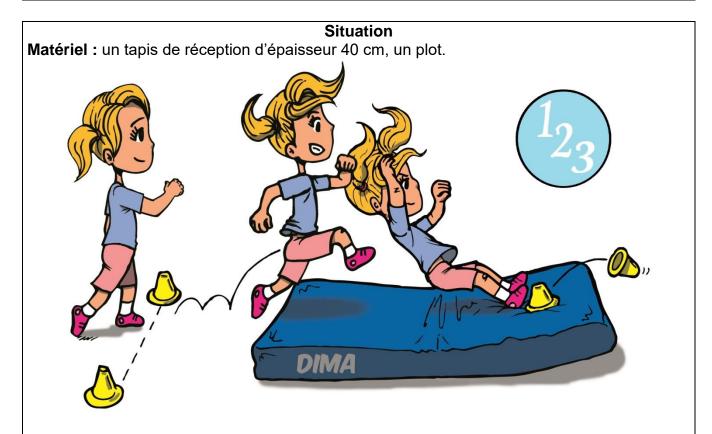
> je me réceptionne assis.

Performance : la zone de réception où je suis assis.



Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	Chasse plot	Se projeter

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



Descriptif: après un élan couru de 3 à 4 m, l'enfant prend une impulsion à 1 pied et cherche à chasser le plot avec ses talons.

Enfant

Consigne:

i'impulse à un pied.

Critère de réalisation :

> mes pieds touchent le plot avant que le reste de mon corps touche le tapis.

Performance:

- ➤ 1 point si je touche le tapis sans toucher le plot ;
- 2 points si je renverse le plot ;
- 3 points si j'éjecte le plot du tapis.

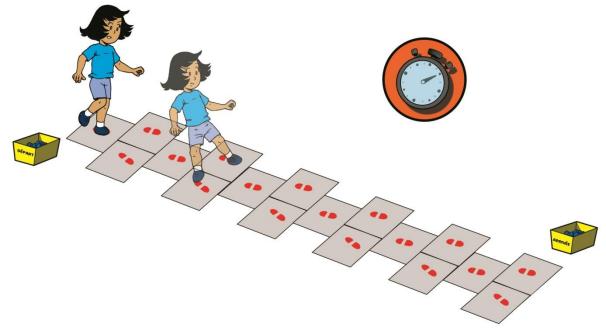


Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	Marelle cloche	Se projeter

Objectif: rythmer un déplacement rebondi.

Situation

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



Descriptif : l'enfant effectue le parcours aller–retour en respectant le rythme de rebonds 2 pieds / cloche pied. Il prend un bouchon au départ et le dépose à l'autre extrémité du parcours puis le suivant enchaîne.

Enfant

Consignes:

- > je rebondis en posant mes pieds sur les dalles ou les tracés ;
- je réalise le cloche pied avec le pied que je veux ;
- > je ne pars qu'au relais de mon camarade.

Critère de réalisation :

> je vais le plus vite possible en respectant le rythme de rebonds 2 pieds / cloche pied.



Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	Skip ball	Se projeter

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

SHHAJIAN

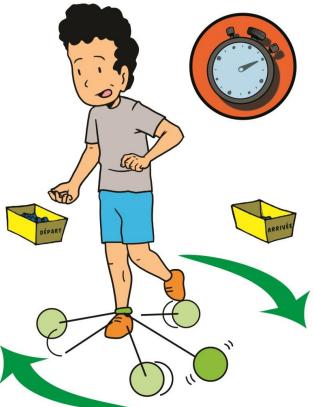
Matérighe plusieurs skip ball, 2 récipients et des bouchons.

> si ma série es interrompu.

Critère de réalisation

> j'essaie de réali:

Performance: le nom



nds là où je me suis

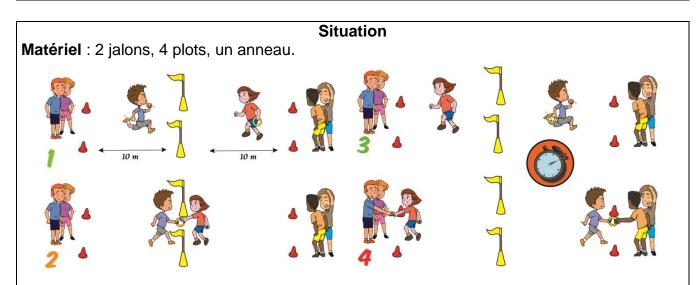
is interruption.

Descriptif: le premier enfant enchaîne 5 rebonds à 1 pied en comptant à haute voix. Au 5ème rebond annoncé, c'est au tour de son équipier d'effectuer une série de 5 rebonds et ainsi de suite.



Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	Le croisement	Se déplacer

Objectif: adapter sa vitesse de sprint à un partenaire.



Descriptif: l'équipe est divisée en 2. Un enfant de chacun des sous groupes part à la rencontre de l'autre en courant le plus vite possible (dessin 1). Ils doivent se croiser au milieu du parcours, à l'endroit des jalons, pour transférer l'anneau (dessin 2). Ensuite, ils continuent leur sprint et transmettent le relais à un camarade, en tapant dans la main pour l'un en transférant l'anneau pour l'autre (dessins 3 et 4).

Enfant

Consigne:

> je ne pars qu'au relais de mon camarade.

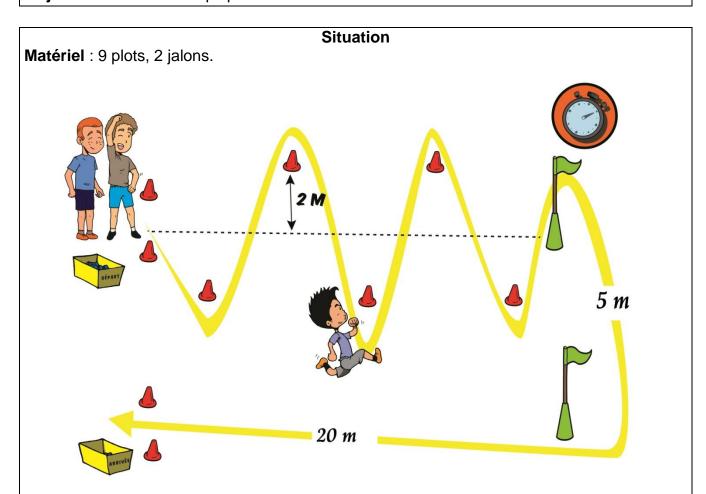
Critère de réalisation :

je transfère l'anneau au niveau des jalons.



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

Objectif: incliner son corps pour courir vite.



Descriptif : l'enfant effectue le slalom en courant et transfère un bouchon à chaque parcours réalisé. Le suivant ne part que lorsque le coureur précédent passe au niveau du jalon.

Enfant

Consigne:

> je ne pars que lorsque mon camarade passe au niveau du jalon.

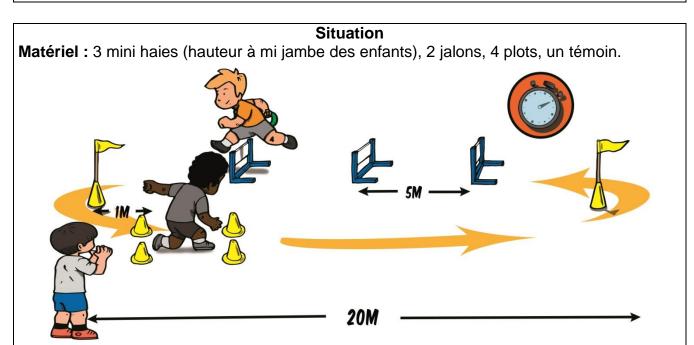
Critère de réalisation :

> je négocie les virages du slalom le plus vite possible.



Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	Relais haies transmission arrêtée	Se déplacer

Objectif: courir vite avec et sans obstacles.



Descriptif: le premier enfant sprinte sur le plat, contourne le jalon, franchit les haies, contourne l'autre jalon, 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 vais le plus vite possible en franchissant les obstacles avec la même jambe.

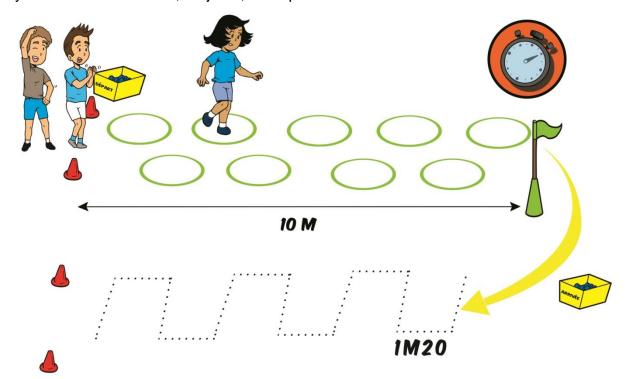


Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	Pas de patineur	Se déplacer

Objectif: bondir et adapter sa foulée pour aller vite.

Situation

Matériel : 10 cerceaux de marquage de 35 cm de diamètre ou tracés à la craie, une échelle de rythme ou tracés au sol, un jalon, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif: l'enfant réalise des bonds latéraux par la pose d'un appui dans les cerceaux, contourne le jalon et court en respectant une pose d'appui entre les échelons de l'échelle 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 franchit la ligne d'arrivée.

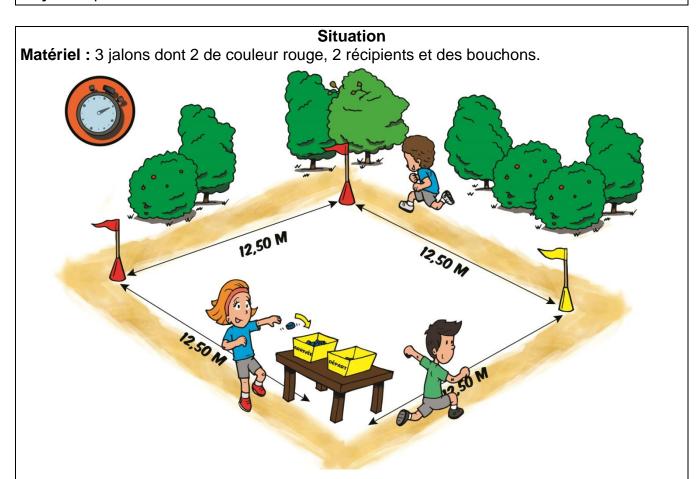
Critères de réalisation :

- i'enchaîne des bonds en respectant la pose d'un appui au niveau des cerceaux repères ;
- > je vais le plus vite possible en respectant la pose d'un appui entre les échelons repères.



Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
EA	Les jalons rouges	Se déplacer

Objectif: produire un effort intermittent choisi.



Descriptif : par équipe, les enfants doivent courir sur l'ensemble du parcours et sur toute la durée du jeu sauf entre les 2 jalons rouges où ils peuvent, s'ils le souhaitent, faire une récupération active en marchant. A chaque tour, les enfants prennent un bouchon dans le « seau-réserve » qu'ils déposent dans le « seau-performance » à la fin du tour.

Enfant

Consigne:

> je prends un seul bouchon à la fois.

Critère de réalisation :

> je gère ma récupération en fonction de la zone imposée.

Cycle d'hiver Janvier – Mars

Poussin

13 Epreuves proposées sur ce cycle (cf. livret d'organisation pour orienter vos choix)						
Projeter	Volte pivot-	Croise croise-	Volte pivot-			
	pousse	fouette	catapulte			
Se projeter	Le grand	Perche fente	Coup de tête en	X game	Relais corde	
	cercle	avant	cercle	A gaine	Relais Colde	
Se déplacer	Doucle relais	Le grand 8	Passe haies	Pas croisés	Parcours à la carte	

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 <u>Livret d'organisation du Kid'Athlé</u>, peut être utilisé pour gérer l'organisation :

	3 ateliers différents 1 atelier se déplacer 1 atelier se projeter 1 atelier projeter		1 atelier se déplacer 2 ateliers se déplacer 1 atelier se projeter 2 ateliers se 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	Х
Equipe de 10	30	60	90	60	120	180	90	180	×

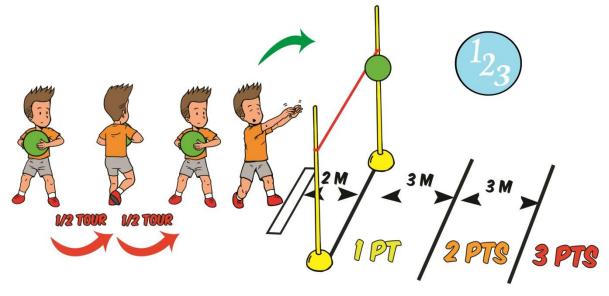


Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
PO	Volte pivot-pousse	Projeter

Objectif: rythmer un lancer en repoussé à partir d'un déplacement par demi-tours.

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 avoir réalisé 2 demi-tours, 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 réalisant 2 demi-tours 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 demi-tour le rythme « pivot » (= pose du pied arrière) « pousse » (= pose du pied avant et éjection simultanée du medecine-ball).

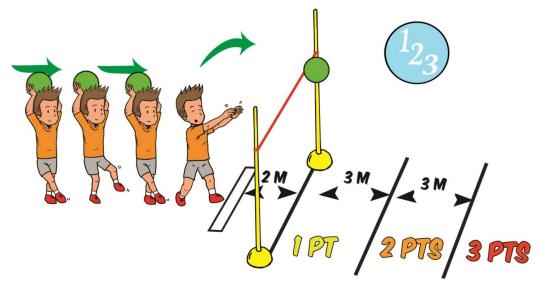


Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
PO	Croise croise-fouette	Projeter

Objectif: rythmer un lancer en fouetté à partir d'un déplacement en pas croisés.

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-dessus de la tête. Après un élan réduit en pas croisés (2 à 3 mètres), sur le dernier croisement il différencie sa pose de pieds : le pied arrière est posé avant le pied avant. L'éjection du medecine-ball, par fouetté des bras, audessus de l'élastique et le plus loin possible est simultanée à la pose du pied avant.

Enfant

Consignes:

- je me déplace en pas croisés en position de profil ;
- i'éjecte 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 croisement d'appui le rythme « croise » (= pose du pied arrière) « fouette » (= pose du pied avant et éjection simultanée du medecine-ball).

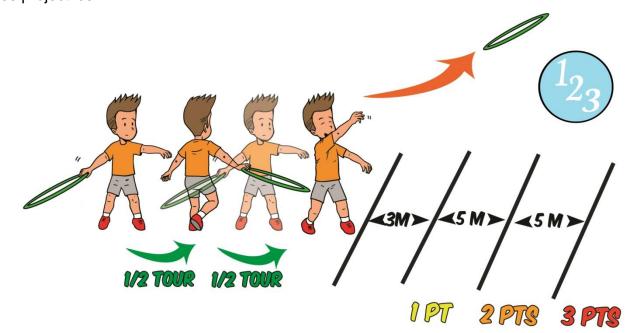


Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
PO	Volte pivot-catapulte	Projeter

Objectif: rythmer une éjection en torsion/détorsion à partir d'un déplacement par demi-tours.

Situation

Matériel : 3 cerceaux de 35 cm de diamètre, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.



Descriptif: l'enfant de profil par rapport à la direction du lancer tient le cerceau à l'horizontal, bras allongés à hauteur de la hanche du côté inverse à l'éjection du projectile (lanceur droitier). De cette position et en conservant le bras allongé, l'enfant enchaine 2 demi-tours. Sur le dernier pivot, l'éjection le plus loin possible du cerceau est simultanée à la pose du pied avant.

Enfant

Consignes:

- > je me déplace en réalisant 2 demi-tours pour conserver la position de profil;
- je conserve mon bras allongé;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

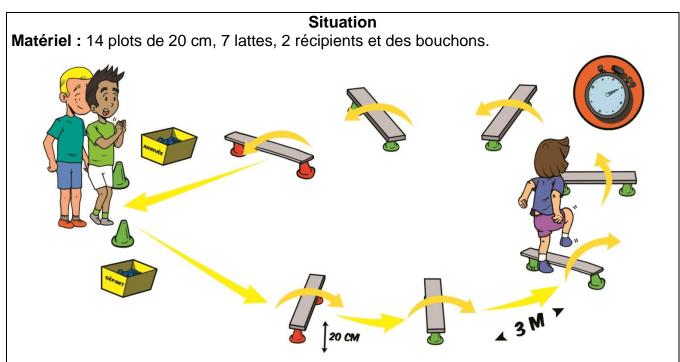
Critère de réalisation :

j'éjecte le cerceau en respectant sur le dernier demi-tour le rythme « pivot » (= pose du pied arrière) « catapulte » (= pose du pied avant et éjection simultanée du cerceau).



Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
PO	Le grand cercle	Se projeter

Objectif: impulser à cloche pied sur un parcours circulaire.



Descriptif : après avoir pris un bouchon dans le seau réserve, l'enfant à chaque obstacle réalise un rebond cloche pied (impulsion à un pied et réception sur le même pied). A l'arrivée, il dépose le bouchon dans le seau performance.

Enfant

Consigne:

> je prends un seul bouchon à la fois.

Critère de réalisation :

> je vais le plus vite possible en franchissant les obstacles en cloche pied.

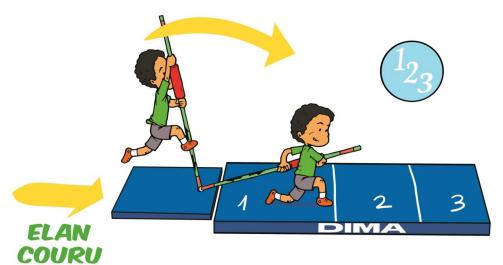


Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
PO	Perche fente avant	Se projeter

Objectif: équilibrer son envol lors de la suspension.

Situation

Matériel : une perche (bois, fibre ...), un manchon mobile en mousse de 30 cm sur la perche (pour fixer l'écartement des mains), un tapis de réception d'épaisseur 20 cm, un tapis de 1 x 0,5 m



Descriptif: l'enfant 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. Après un élan couru d'environ 3 à 4 mètres, 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 en fente avant (la jambe libre de l'impulsion est ramenée vers l'avant). C'est le pied avant qui sert de repère pour la zone à points.

Enfant

Consignes:

- > je plante l'embout de ma perche sur le petit tapis :
- > si je suis droitier, j'impulse avec mon pied gauche;
- je conserve la même position de mains durant toute la durée du saut y compris l'élan (le manchon ne bouge pas);
- à la réception mes deux mains restent de chaque côté du manchon.

Critères de réalisation :

- je me réceptionne en fente avant ;
- > je marque un temps d'arrêt pour assurer d'une posture stabilisée.

Performance : le nombre de points de la zone de réception atteinte par mon pied avant.

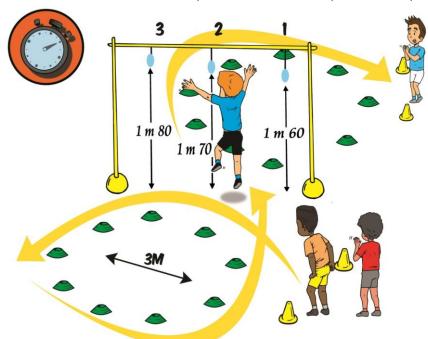


Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
PO	Coup de tête en cercle	Se projeter

Objectif: s'équilibrer durant un vol généré par un élan curviligne.

Situation

Matériel: des poteaux de sauts en hauteur, une barre de saut, 3 foulards, 18 coupelles.



Descriptif : l'enfant prend un élan couru circulaire, impulse à 1 pied pour toucher le foulard qu'il veut avec la tête et se réceptionne pour continuer sur une course circulaire. Il touche la main d'un camarade qui réalise le parcours dans le sens inverse et ainsi de suite.

Enfant

Consigne:

> je ne démarre que lorsque mon camarde m'a tapé dans la main.

Critères de réalisation :

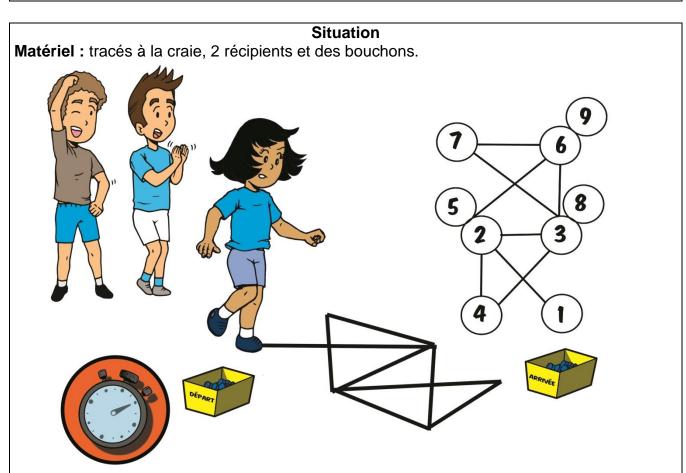
- > je prends une impulsion à un pied ;
- > je touche le foulard avec la tête;
- je me réceptionne de façon équilibrée afin de continuer ma course.

Performance : nombre de points en fonction de la hauteur du foulard atteint. On additionne toutes les performances réalisées sur le temps imparti.



Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
PO	X game	Se projeter

Objectif: rythmer un déplacement rebondi.



Descriptif : le premier effectue, grâce au tracé, l'enchaînement de rebonds à 1 pied tel qu'indiqué par le schéma. Le second se place en « 1 » et débute son enchaînement dès que le premier arrive en « 9 » et ainsi de suite. Chaque enfant prend un bouchon au départ et le dépose à l'autre extrémité du parcours.

Enfant

Consigne:

> je rebondis en posant mes pieds sur les tracés.

Critère de réalisation :

> je vais le plus vite possible en respectant l'enchainement de rebonds imposés.

Performance : le nombre de séries de rebonds réalisées.



Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
PO	Relais corde	Se projeter

Objectif: enchaîner des rebonds verticaux sur place et en déplacement avec un matériel.

Situation Matériel: plusieurs cordes à sauter, 4 récipients et des bouchons.

Descriptif: le premier enfant se déplace en sautant à la corde jusqu'à son équipier situé à 10 m. Dès qu'il franchit la ligne, l'équipier repart dans l'autre sens et ainsi de suite. A chaque déplacement, les enfants prennent un bouchon au départ et le déposent à l'arrivée.

Enfant

Consignes:

- > je ne démarre mon parcours que lorsque mon équipier franchit ma ligne de départ ;
- > si j'interromps mon déplacement, je m'arrête et je repars de l'endroit où l'interruption a eu lieu.

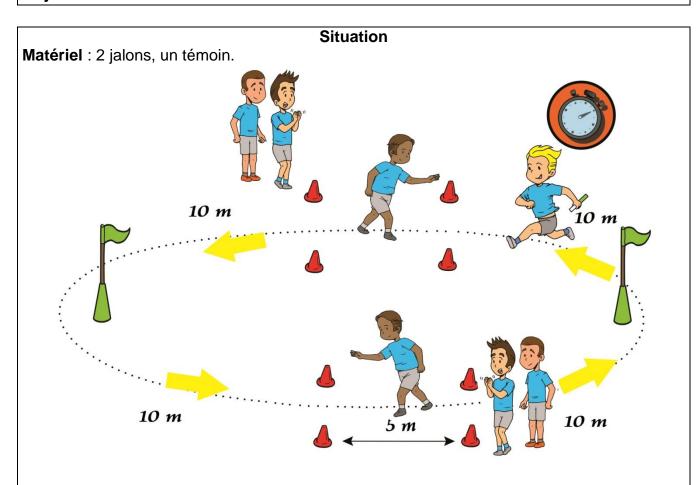
Critère de réalisation :

> sur l'ensemble des séries, j'essaie de réaliser au moins un déplacement sans interruption.



Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
PO	Double relais	Se déplacer

Objectif: enchaîner des accélérations - décélérations.



Descriptif: 2 sous groupes d'une même équipe sont répartis de chaque côté du parcours en épingle. Au signal sonore, un enfant d'un des sous groupes part en courant, effectue une partie du parcours, transfère le témoin à un camarade et ainsi de suite.

Enfant

Consigne:

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

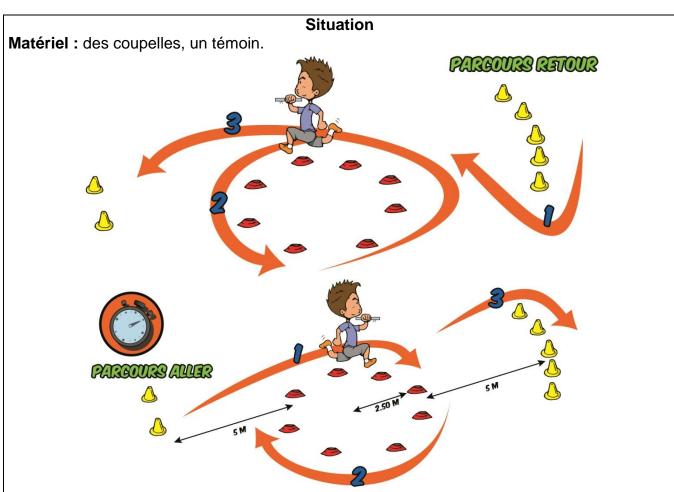
Critères de réalisation :

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



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

Objectif: incliner son corps pour courir vite.



Descriptif : l'enfant fait le tour du cercle par la gauche (sens des aiguilles d'une montre) et poursuit sa course pour virer au niveau des plots. A la suite de ce virage, il revient dans le cercle par la droite (sens contraire des aiguilles d'une montre), pour transmettre le témoin au coureur suivant et ainsi de suite.

Enfant

Consigne:

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

Critère de réalisation :

> je ralentis le moins possible dans les courbes.

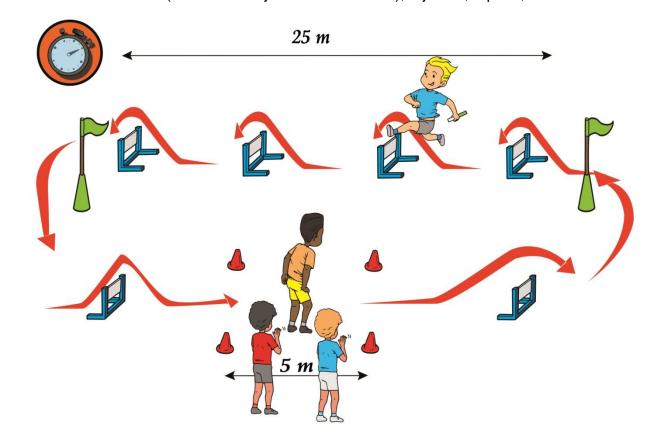


Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
PO	Passe haies	Se déplacer

Objectif: rythmer un déplacement couru et transmettre en mouvement.

Situation

Matériel: 6 mini haies (hauteur à mi jambe des enfants), 2 jalons, 4 plots, un témoin.



Descriptif : le premier enfant franchit la haie sur la première partie du parcours, contourne le jalon, franchit les haies, contourne l'autre jalon, franchit la dernière haie, transmet le témoin au suivant et ainsi de suite.

Enfant

Consigne:

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

Critères de réalisation :

- > je vais le plus vite possible ;
- > le témoin est transmis en mouvement.



Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
PO	Pas croisés	Se projeter

Objectif: se déplacer vite de profil en pas croisés et adapter sa foulée pour aller le plus vite possible.

Situation Matériel: une échelle de rythme ou tracés à la craie, un jalon, 2 récipients et des bouchons.

Descriptif : sur le parcours aller, l'enfant réalise des pas croisés, 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 reste de profil sur les pas croisés ;
- 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 :

- je me déplace le plus vite possible en pas croisés ;
- > je vais le plus vite possible en respectant la pose d'un appui entre les échelons repères.

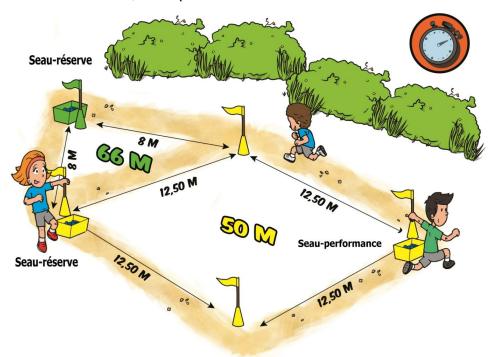


Niveau	Nom du jeu	Répertoire moteur athlétique
PO	Parcours à la carte	Se déplacer

Objectif: faire des choix pour améliorer sa performance.

Situation

Matériel: jalons de 2 couleurs, 3 récipients et des bouchons de 2 couleurs différentes.



Descriptif: tous les enfants de l'équipe partent au signal. Ils prennent un bouchon dans les seaux réserve du parcours choisi. De retour à leur base de départ, ils déposent le bouchon dans le seau performance et choisissent à nouveau le parcours qu'ils souhaitent faire. Le parcours vert peut être un parcours rallongé, en devers ou en côte.

Enfant

Consigne:

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

Critère de réalisation :

i'essaie d'accumuler le plus de bouchons verts possibles.

Performance : points attribués en fonction du parcours réalisé :

- parcours jaune = 1 point;
- > parcours vert = 2 points.

JEUNES 4 T H L Z





