

JEUNES

# ATHLÉ

**KID'ATHLE**

Cycle de Printemps

Eveil Athlétique



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’Cross<sup>1</sup> » qui se substituent à l’actuel Kids’ Athletics<sup>2</sup>

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 le 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.

Cet outil « Cycle de printemps du Kid’Athlé EA », vous propose différentes épreuves pour planifier et organiser vos rencontres compétitives. Afin d’être en cohérence avec les principes du Kid’Athlé U12, 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					1 <sup>ère</sup> session					2 <sup>ème</sup> 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	

<sup>1</sup> 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).

<sup>2</sup> Marque déposée de l’International Association of Athletics Federations (IAAF).

PROJETER LANCER		SE PROJETER SAUTER		SE DEPLACER COURIR	
Ejecter par un repoussé	<b>Tap tap-pousse</b> 	Parcours d'impulsion	<b>Le grand V</b> 	Parcours plats	<b>Roule et sprinte</b> 
	<b>Tap tap-fouette</b> 		S'envoler grâce à un matériel 		<b>Perche banc</b> 
Ejecter par une torsion	<b>Balance balance-catapulte</b> 	S'envoler par ses propres moyens	<b>Coup de tête</b> 	Parcours de haies	<b>Relais haies transmission lancée</b> 
			Rebondir en rythme 		<b>La croix</b> 
		Rebondir avec un matériel	<b>Coupe jarret</b> 	Parcours naturel	<b>La course au temps</b> 

# Cycle de printemps

## Avril – Juin

### Eveil athlétique

13 Epreuves proposées sur ce cycle (cf. livret d'organisation pour orienter vos choix)					
Projeter	Tap tap-pousse	Tap tap-fouette	Balance balance-catapulte		
Se projeter	Le grand V	Perche banc	Coup de tête	La croix	Coupe jarret
Se déplacer	Roule et sprinte	Le franchissement ciseau	Relais haies transmission lancée	Pas de géant	La course au temps

#### 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

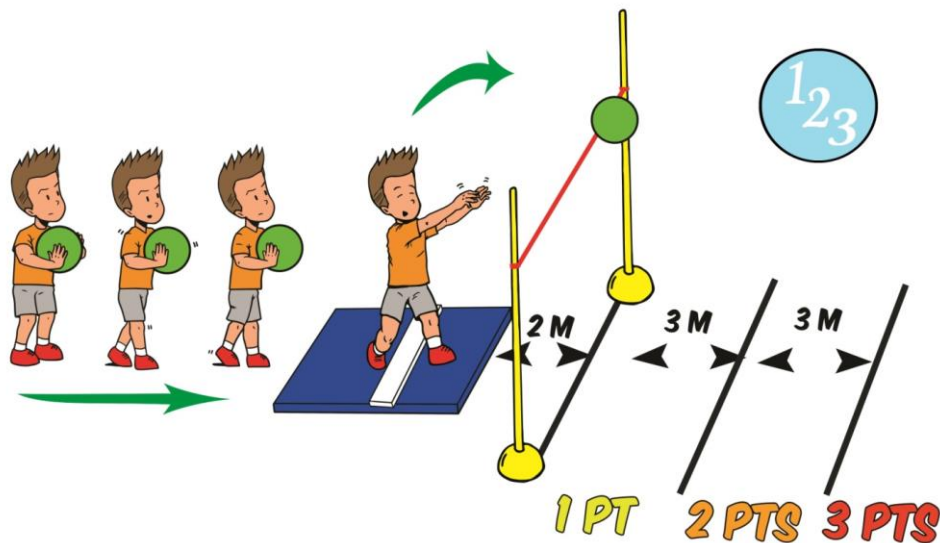
<b>Niveau</b> EA	<b>Nom du jeu</b> Tap tap-pousse	<b>Répertoire moteur athlétique</b> Projeter
---------------------	-------------------------------------	---

### Educateur

**Objectif :** rythmer un lancer en repoussé de face pieds décalés.

### Situation

**Matériel :** 3 medecine-balls de 1 kg, 1 tapis de 1 x 0,50 m, 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 (2 à 3 mètres), il se réceptionne sur le tapis au niveau de la latte en décalant sa pose de pieds : le pied arrière est posé devant la latte et avant le pied avant. L'éjection du medecine-ball le plus loin possible et au-dessus de l'élastique est simultanée à la pose du pied avant.

### Enfant

#### Consignes :

- je me réceptionne en posant mes pieds de chaque côté de la latte ;
- 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 le rythme « tap » (= pose du pied arrière) « tap-pousse » (= pose du pied avant et éjection simultanée du medecine-ball).

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

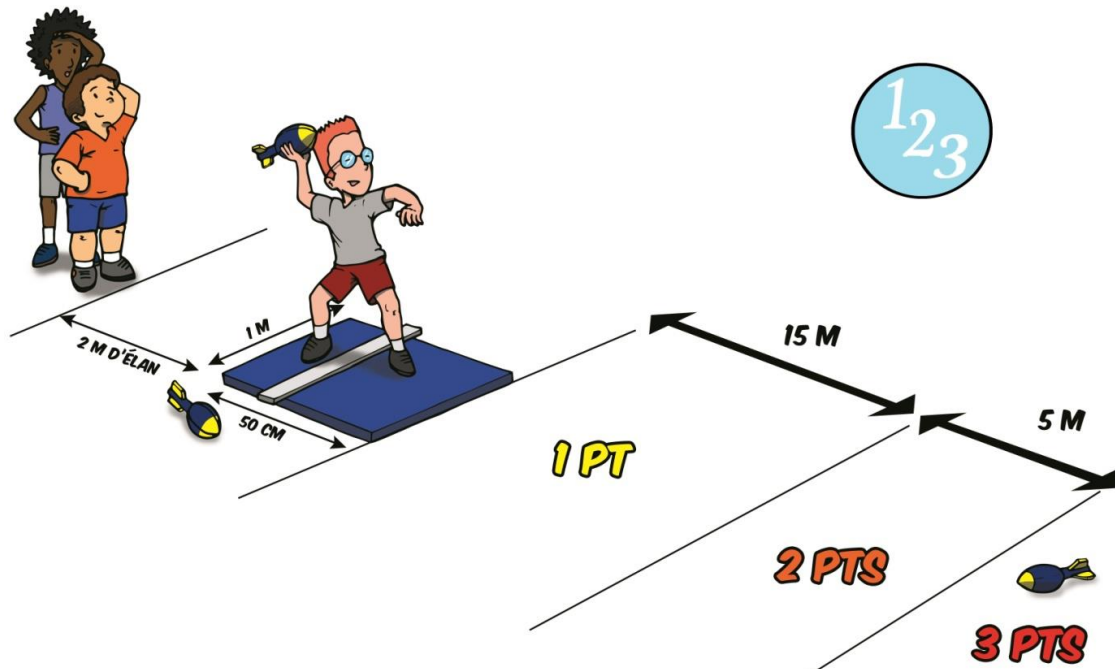
<b>Niveau</b> EA	<b>Nom du jeu</b> Tap tap-fouette	<b>Répertoire moteur athlétique</b> Projeter
---------------------	--------------------------------------	---

### Educateur

**Objectif :** rythmer un lancer en fouetté de face pieds décalés.

### Situation

**Matériel :** 3 vortex, 1 tapis de 1 x 0,50 m, une latte, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.



**Descriptif :** après un élan réduit (2 à 3 mètres), l'enfant se réceptionne sur le tapis au niveau de la latte en décalant sa pose de pieds : le pied arrière est posé devant la latte et avant le pied avant. L'éjection du vortex le plus loin possible est simultanée à la pose du pied avant.

### Enfant

#### Consignes :

- je me réceptionne en posant mes pieds de chaque côté de la latte ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

#### Critère de réalisation :

- j'éjecte le vortex en respectant le rythme « tap » (= pose du pied arrière) « tap-fouette » (= pose du pied avant et éjection simultanée du vortex).

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

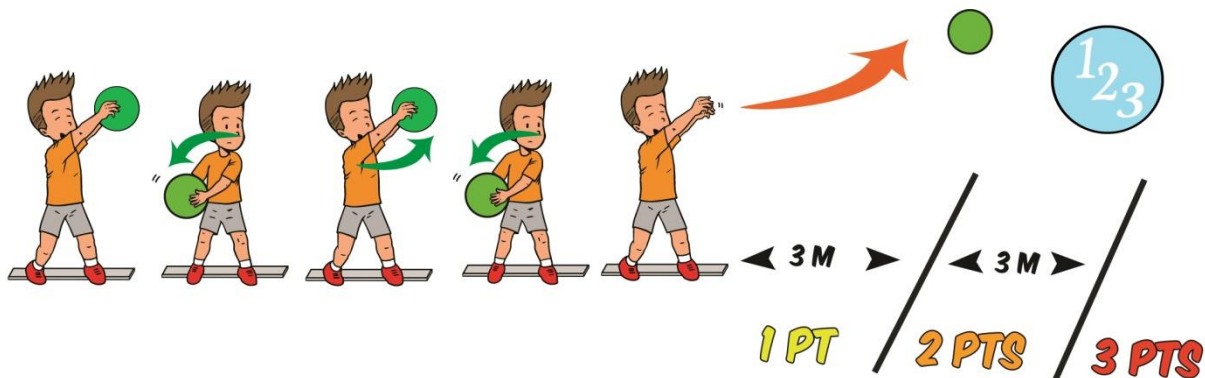
<b>Niveau</b> EA	<b>Nom du jeu</b> Balance balance-catapulte	<b>Répertoire moteur athlétique</b> Projeter
---------------------	--	---

### Educateur

**Objectif :** rythmer une éjection de profil en torsion/détorsion.

### Situation

**Matériel :** 3 medicine-balls de 1 kg, 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 medicine-ball est tenu à 2 mains, bras allongés à hauteur d'épaules du côté de l'éjection du projectile (ici à gauche). De cette position et en conservant les bras allongés, l'enfant enchaîne sans rupture un premier balancé aller-retour de l'épaule gauche vers la hanche droite suivi d'un balancé inverse puis un second balancé aller-retour finalisé par l'éjection à hauteur de l'épaule gauche et le plus loin possible du projectile.

### Enfant

#### Consignes :

- je réalise une catapulte à la suite de 2 balancés aller-retour de droite à gauche et de gauche à droite (pour un lancer à gauche) ;
- au cours de ces balancés, je porte le medicine-ball du haut vers le bas puis du bas vers le haut (points de repère : épaules et hanches)
- je conserve mes talons en appui sur la latte à la fin du lancer (ils peuvent être décollés lors de l'éjection mais doivent se reposer sur la latte à la fin de celle-ci) ;
- j'éjecte le medicine-ball à 2 mains à hauteur de mes épaules ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

#### Critère de réalisation :

- lors du 2<sup>ème</sup> balancé, je respecte le rythme « balance » (éloignement du projectile à hauteur de la hanche droite) « catapulte » (enchaînement du retour du medicine-ball au niveau de l'épaule gauche et de son éjection à 2 mains).

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

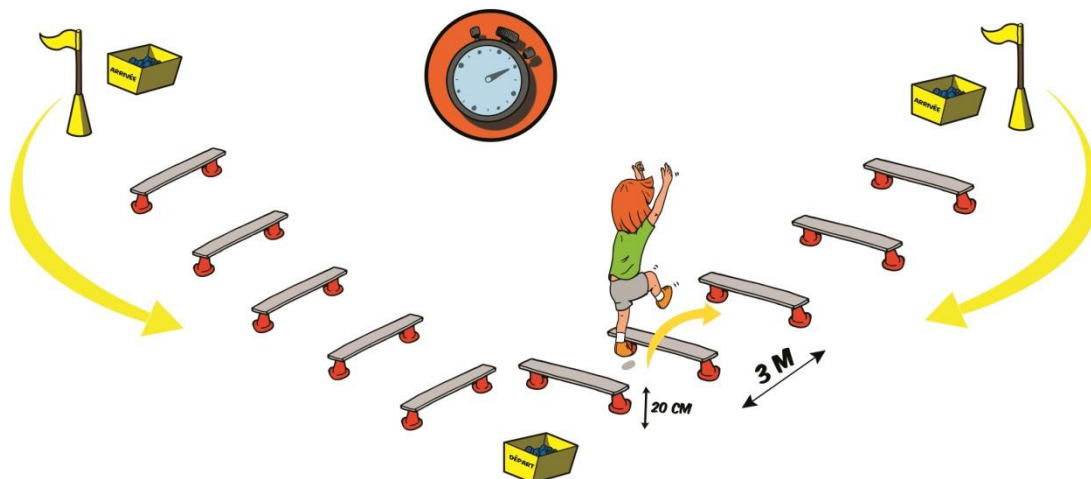
<b>Niveau</b> EA	<b>Nom du jeu</b> Le grand V	<b>Répertoire moteur athlétique</b> Se projeter
---------------------	---------------------------------	--

### Educateur

**Objectif :** impulser à cloche pied sur une parcours rectiligne

### Situation

**Matériel :** 12 obstacles de 20 cm de haut, 3 récipients, des bouchons.



**Descriptif :** l'enfant après avoir pris un bouchon dans le seau réserve et choisi son parcours à droite ou à gauche, franchit les obstacles par un rebond cloche pied (impulsion à un pied et réception sur le même pied), dépose le bouchon dans le seau performance et effectue le retour en courant. Dès que le bouchon est déposé dans le seau, le suivant démarre son parcours.

### Enfant

#### Consignes :

- je réalise le parcours qui me convient le mieux ;
- je prends un seul bouchon à la fois ;
- je démarre mon parcours lorsque mon camarade dépose le bouchon dans le seau.

#### Critère de réalisation :

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

**Performance :** le nombre de bouchons transférés.



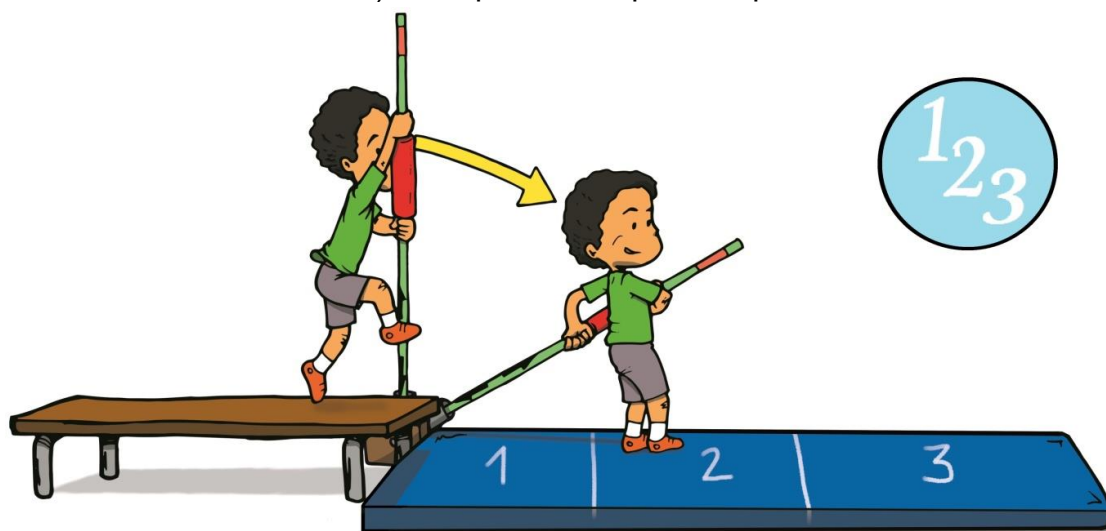
<b>Niveau</b> EA	<b>Nom du jeu</b> Perche banc	<b>Répertoire moteur athlétique</b> Se projeter
---------------------	----------------------------------	--

### Educateur

**Objectif :** se suspendre pour aller loin.

### 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 4 cm, un banc.



**Descriptif :** l'enfant debout sur le banc, 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 impulse en lançant son genou droit vers le haut, se suspend et se réceptionne sur le tapis le plus loin possible en conservant les deux mains de chaque côté du manchon.

### Enfant

#### Consignes :

- sur le banc, je décale mes pieds en fonction de la position de mes mains (pied gauche devant pour une main droite la plus haute) ;
- je conserve la même position de mains durant toutes les phases du saut (le manchon ne bouge pas) ;
- à la réception mes deux mains restent de chaque côté du manchon.

#### Critère de réalisation :

- je me réceptionne debout et marque un temps d'arrêt pour assurer d'une posture stabilisée.

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

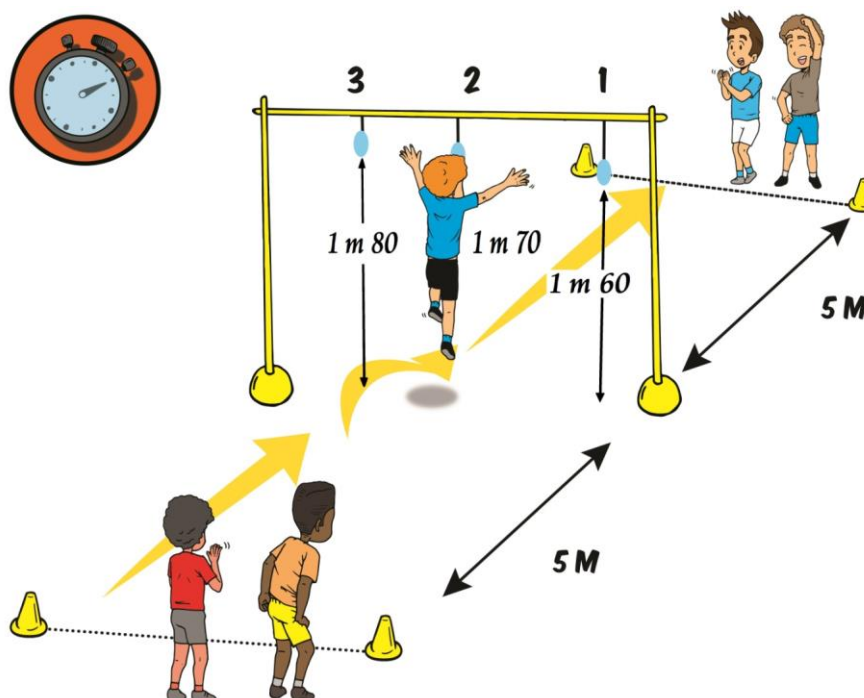
<b>Niveau</b> EA	<b>Nom du jeu</b> Coup de tête	<b>Répertoire moteur athlétique</b> Se projeter
---------------------	-----------------------------------	--

**Educateur**

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

**Situation**

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



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

**Enfant**

**Consigne :**

- je démarre lorsque mon camarade 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.

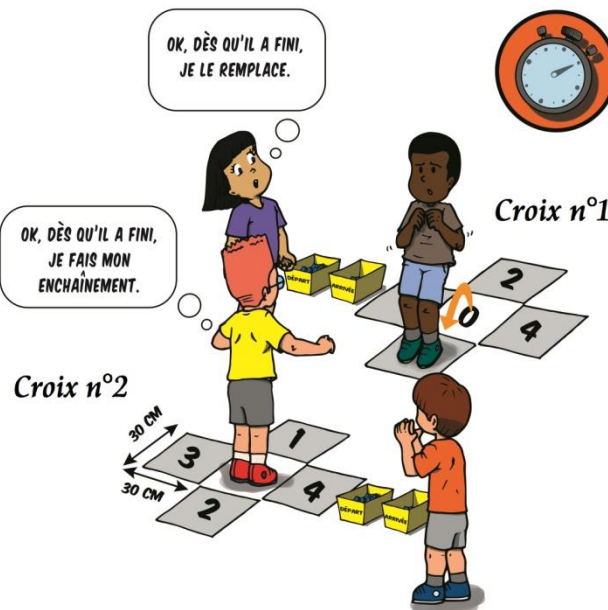
<b>Niveau</b> EA	<b>Nom du jeu</b> La croix	<b>Répertoire moteur athlétique</b> Se projeter
---------------------	-------------------------------	--

### Educateur

**Objectif :** rythmer un rebond vertical.

### Situation

**Matériel :** 2 jeux de 5 dalles de 30 x 30 cm numérotées de 0 à 4 ou des tracés au sol, 4 récipients et des bouchons.



**Descriptif :** 2 enfants de la même équipe, pieds joints sur le « 0 » des croix n°1 et 2, se font face. L'enfant sur la croix n°1 réalise 2 enchaînements de rebonds à 2 pieds de suite en respectant l'ordre suivant : « 0 », « 1 », « 0 », « 2 », « 0 », « 3 », « 0 », « 4 » « 0 ». Dès qu'il a terminé, l'enfant sur la croix n°2 effectue à son tour les 2 enchaînements tandis qu'un 3<sup>ème</sup> enfant prend place sur la croix n°1 et ainsi de suite.

### Enfant

#### Consignes :

- je commence mon enchaînement dès que mon camarade a fini le sien ;
- j'anticipe les placements sur les croix avant de commencer mes enchaînements ;
- je termine mon enchaînement en revenant sur le « 0 ».

#### Critère de réalisation :

- je rebondis dans les carrés le plus vite possible en respectant l'ordre de l'enchaînement.

**Performance :** le nombre de séries d'enchaînements réalisées.

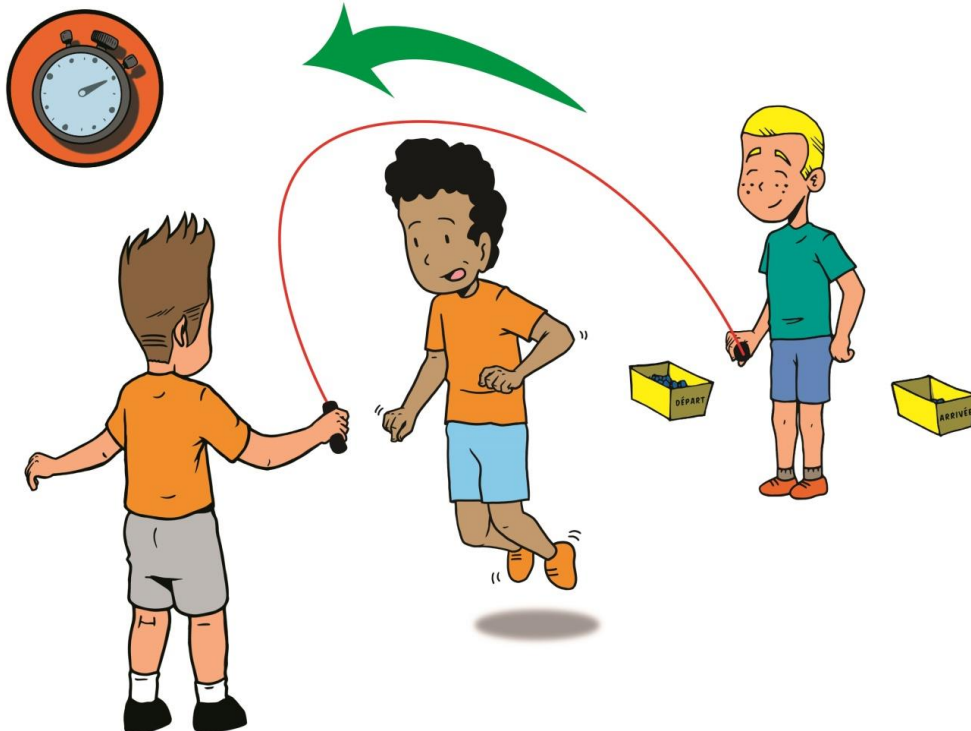
<b>Niveau</b> EA	<b>Nom du jeu</b> Coupe jarret	<b>Répertoire moteur athlétique</b> Se projeter
---------------------	-----------------------------------	--

### Educateur

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

### Situation

**Matériel :** une grande corde de 3 m, 2 récipients et des bouchons.



**Descriptif :** tandis que 2 enfants de l'équipe font tourner la corde, un premier équipier enchaîne 5 rebonds à 2 pieds en comptant à haute voix. Au 5<sup>ème</sup> rebond annoncé, il se retire et laisse sa place à un partenaire et ainsi de suite. Pour chaque série, les enfants qui font tourner la corde doivent être remplacés pour effectuer à leur tour un enchaînement de rebonds.

### Enfant

#### Consigne :

- si ma série est interrompue avant le 5<sup>ème</sup> 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.

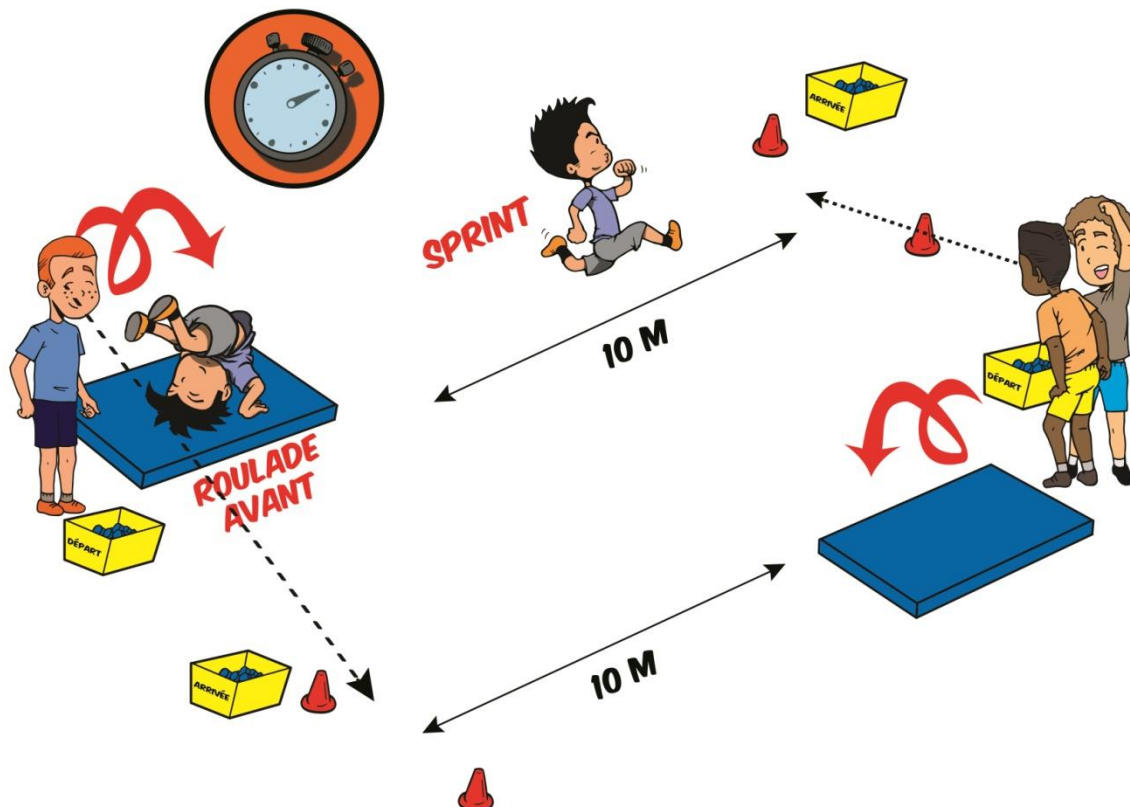
<b>Niveau</b> EA	<b>Nom du jeu</b> Roule et sprint	<b>Répertoire moteur athlétique</b> Se déplacer
---------------------	--------------------------------------	--

### Educateur

**Objectif :** à la suite d'un signal visuel, enchaîner un départ dynamique et une mise en action.

### Situation

**Matériel :** 2 tapis 1 x 0,5 m, 4 plots, 4 récipients et des bouchons.



**Descriptif :** l'équipe est divisée en 2. Un enfant d'un des sous groupes réalise une roulade avant sur le tapis et enchaîne un sprint. Lorsqu'il franchit la ligne d'arrivée, son partenaire fait la même chose et ainsi de suite. Les enfants transfèrent un bouchon et changent de parcours après le relais réalisé.

### Enfant

#### Consignes :

- je prends un seul bouchon à la fois ;
- je démarre ma roulade lorsque mon camarade franchit la ligne d'arrivée.

#### Critère de réalisation :

- je suis capable d'enchaîner une roulade et une course.

**Performance :** le nombre de bouchons transférés.

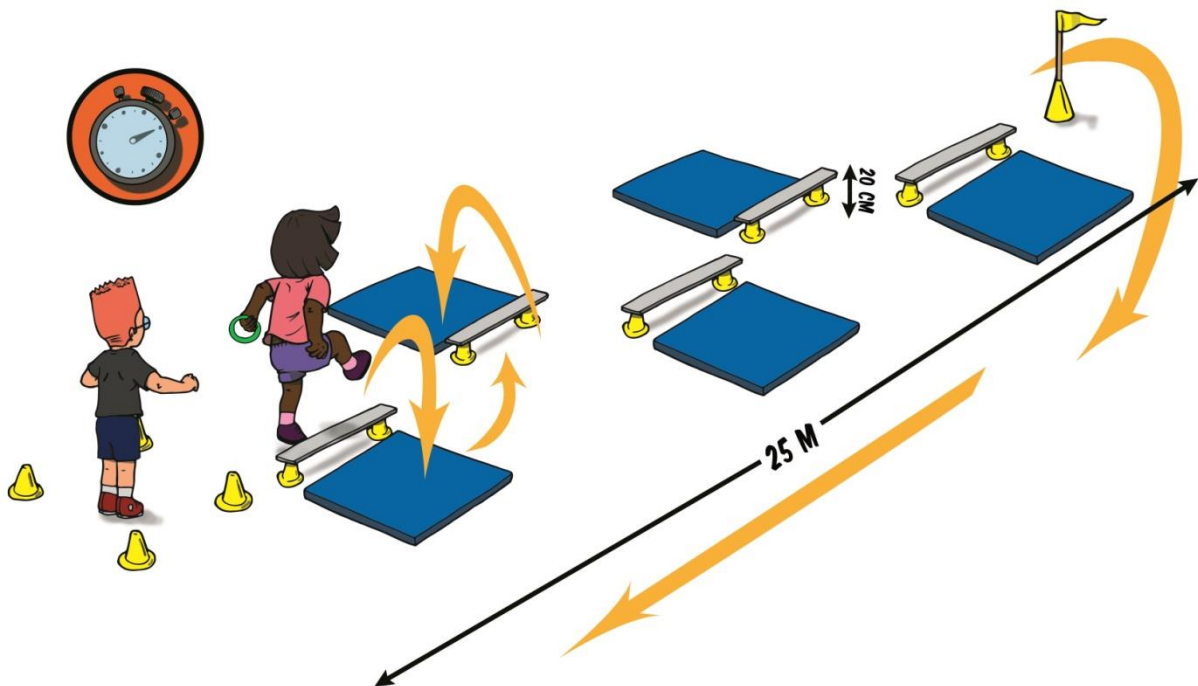
<b>Niveau</b> EA	<b>Nom du jeu</b> La franchissement ciseau	<b>Répertoire moteur athlétique</b> Se projeter
---------------------	---	--

### Educateur

**Objectif :** franchir latéralement en courant vite.

### Situation

**Matériel :** 12 plots, 6 lattes, 6 tapis de 1 x 0,50 m, 1 jalon, un anneau.



**Descriptif :** l'enfant franchit les obstacles à l'aller grâce à un saut latéral (pied de réception posé sur le tapis différent du pied d'impulsion), effectue le retour en courant sur le parcours sans obstacles, transfère l'anneau au suivant et ainsi de suite.

### Enfant

**Consigne:**

- je pars à la transmission de l'anneau.

**Critère de réalisation :**

- je franchis tous les obstacles avec une pose de pied sur le tapis différente de celle de l'impulsion.

**Performance :** le nombre de transmissions réalisées.

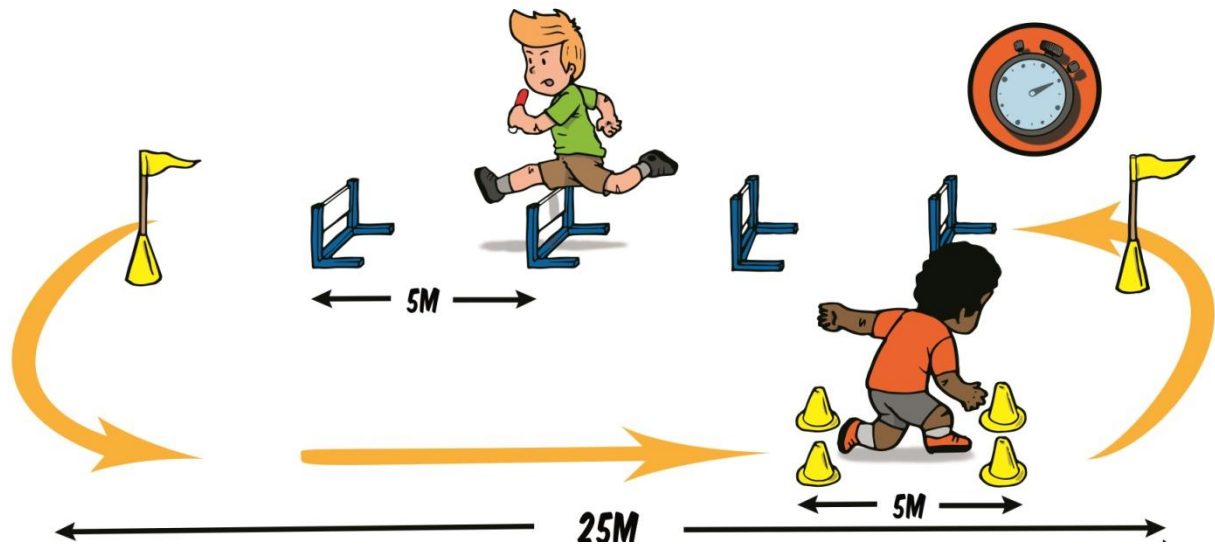
<b>Niveau</b> EA	<b>Nom du jeu</b> Relais haies transmission lancée	<b>Répertoire moteur athlétique</b> Se déplacer
---------------------	---	--

### Educateur

**Objectif :** transmettre un témoin en mouvement.

### Situation

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



**Descriptif :** le premier enfant sprinte sur le plat, contourne le jalon, franchit les haies, contourne l'autre jalon, transmet le témoin au suivant et ainsi de suite.

### Enfant

**Consigne :**

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

**Critère de réalisation :**

- le témoin est transmis en mouvement.

**Performance :** le nombre de transmissions réalisées.

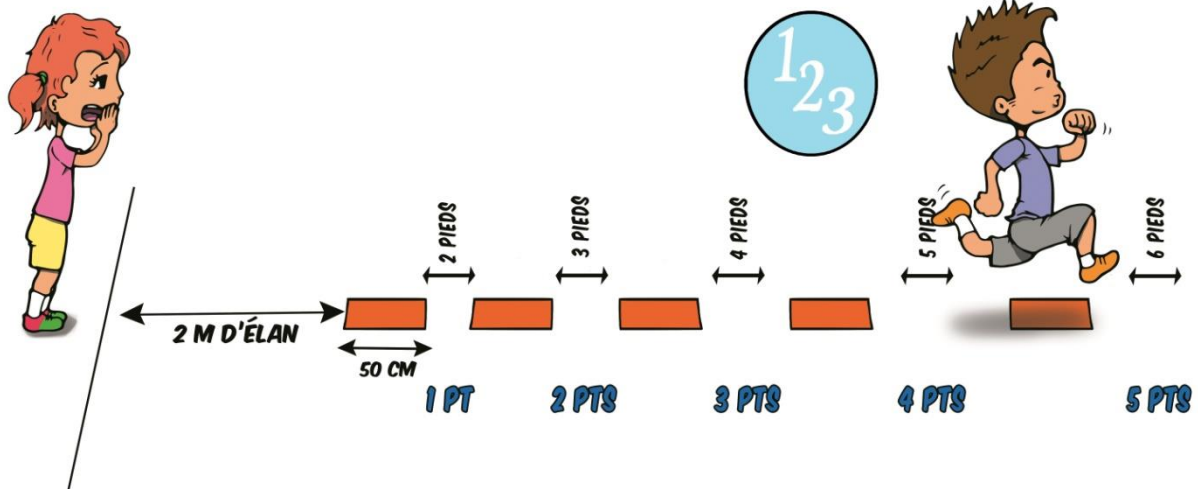
<b>Niveau</b> EA	<b>Nom du jeu</b> Pas de géant	<b>Répertoire moteur athlétique</b> Se projeter
---------------------	-----------------------------------	--

### Educateur

**Objectif :** dérouler le pied pour aller de plus en plus loin.

### Situation

**Matériel :** 8 bandes souples ou plus de 50 cm de long ou des tracés à la craie.



**Descriptif :** l'enfant se place en position pieds joints derrière la ligne de départ. Il essaie d'aller le plus loin possible en ne posant qu'un seul appui entre 2 bandes consécutives. Dès que l'enfant pose deux appuis dans une zone, l'exercice est terminé.

### Enfant

**Consigne :**

- j'essaie d'aller le plus loin possible sans poser le pied sur les bandes souples.

**Critère de réalisation :**

- je dois poser un seul appui dans la zone délimitée par 2 bandes consécutives.

**Performance :** la zone inter-bandes que j'atteins.



<b>Niveau</b> EA	<b>Nom du jeu</b> La course au temps	<b>Répertoire moteur athlétique</b> Se déplacer
---------------------	---	--

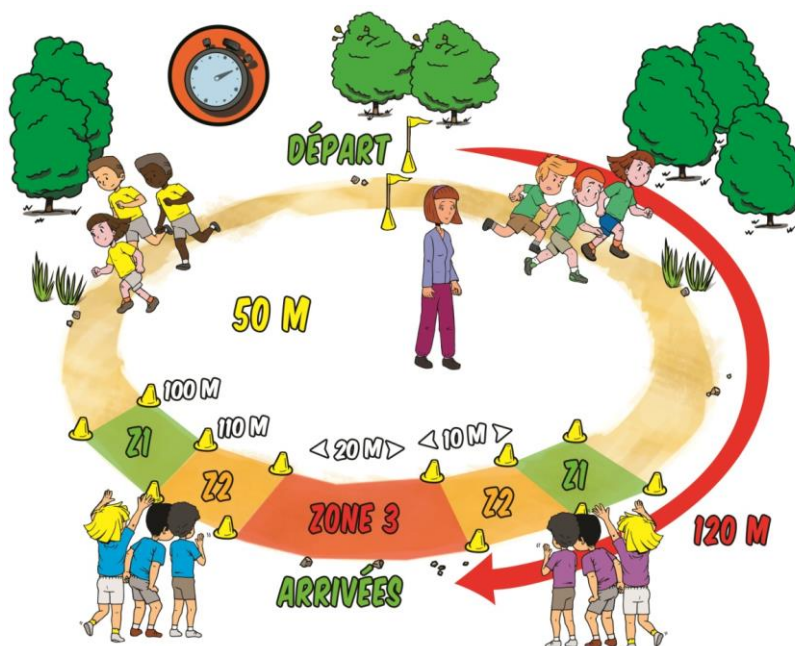
### Educateur

**Objectif :** réaliser une performance individuelle au service de l'équipe.

### Situation

**Matériel :** plots, jalons.

**Organisation :** un parcours circulaire de 240 mètres divisé en 2 avec à une extrémité une ligne de départ et à l'autre 3 zones d'arrivée de 10 mètres.



**Descriptif :** au signal, les coureurs partent de la zone de départ pour rejoindre une des zones d'arrivée (1, 2 ou 3) avant le signal de fin des 36". Ils récupèrent 36" dans la zone d'arrivée atteinte, puis au signal de fin de récupération, repartent de leur zone (1, 2 ou 3) pour rejoindre le départ avant le signal de fin des 36". Pour que leurs points soient comptabilisés, ils doivent rejoindre le départ dans le temps imparti. A chaque nouvelle séquence, les coureurs peuvent changer de zone d'arrivée.

### Enfant

**Consigne :**

- je peux changer de zone d'arrivée en fonction de l'effort que je souhaite fournir.

**Critère de réalisation :**

- je dois rejoindre la ligne de départ avant le signal sonore.

**Performance :** points attribués en fonction des retours réalisés dans le temps imparti :

- 1<sup>ère</sup> zone = 1 point ;
- 2<sup>ème</sup> zone = 2 points ;
- 3<sup>ème</sup> zone = 3 points.

JEUNES

# ATHLÉTÈ

