

JEUNES

# ATHLÉTÈ

## TRIATHLON

Poussins/Poussines

Cycle de Printemps



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 Kid's Athletics<sup>2</sup> et propose également des contenus Poussinades et Triathlon.

C'est avec beaucoup de plaisir et d'enthousiasme que nous vous proposons l'outil pédagogique « Triathlon ». Il doit 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 périodicité dans la saison.

Les Eveil'Athlé ne peuvent pas participer à un triathlon. Leurs sont proposés uniquement les épreuves du Kid'Athlé ou le Kid'Cross, pratiques compétitives sous la forme de rencontres par équipes avec un classement collectif.

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. Cette rencontre compétitive peut être proposée en intérieur et en extérieur et devra ainsi être adaptée.
- 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.

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	

<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).

## Principes et organisation

- Le triathlon doit se dérouler sur un stade d'athlétisme ou stade couvert.
- Les enfants lors de la rencontre sont obligés de faire 3 épreuves : une course, un saut et un lancer.
- Possibilité sur une rencontre d'imposer un triathlon ou de laisser le choix à l'enfant de composer son triathlon en respectant : course, saut, lancer.
- Epreuves possibles :

Lancers			Courses	Sauts
Engins	Garçons	filles	50 m	Hauteur
Poids	2 kg	1,5 kg	50 m haies	Longueur
Ballonde	2 kg	1,5 kg	1000 m	Perche
Javelot	400 g	300 g <sup>3</sup>	1000 m marche	Triple saut
disque	600 g	600 g		

- Le règlement fédéral en vigueur s'applique en partie, avec bienveillance et le souci d'expliquer et de former les jeunes athlètes. Des adaptations peuvent être envisagées comme par exemple :
  - Le départ des courses de vitesse (plat et haies) sans starting-block se fait sur 5 appuis (2 mains, 2 pieds et 1 genou). Il n'y a pas de commandement formel « A vos marques » mais une invitation à prendre la position. Au commandement « Prêts », les enfants lèvent le bassin et partent au signal sonore (pistolet, claquoir ou sifflet). En cas de faux départ, il y a un rappel mais pas de sanction. On explique à l'enfant.
  - La zone d'impulsion de la longueur et du triple saut est constituée d'une double planche soit environ 40 cm. Cette zone d'impulsion pour le triple saut est située à 6 m de la fosse à sable.
  - Les intervalles du 50 m haies sont : départ/1<sup>ère</sup> haie = 11 m, intervalles = 7,5 m. La hauteur des haies est de 50 cm.
  - 4 essais pour les concours et 3 essais à chaque barre pour le saut en hauteur et la perche.
  - Pour les épreuves à franchissement, on peut proposer un élastique ou une barre de saut.
  - Aucune performance ne peut donner 0 point. En cas de chute, l'enfant pourra recourir. En cas d'échec sur les concours à essais limités l'enfant marquera un point.
  - Possibilité de faire un relais 4 x 50 m.
- Classement :
  - Chaque performance donne un nombre de points (voir table de cotation à la suite).
  - 3 performances sont comptabilisées (une en saut, une en course, une en lancer) soit un maximum de 120 points.
  - La rencontre donne lieu à un classement individuel différencié garçon et fille. En cas d'ex-æquo, possibilité de départager les 3 premières places au nombre de victoires puis si nouvelle égalité, à la meilleure cotation ...
  - Eventuellement un ou des classements par équipes peuvent être proposés : 2 garçons et 2 filles, 3 garçons et 3 filles...avec possibilité d'intégrer alors le relais 4 x 50 m.

<sup>3</sup> 300g en alu classique ou turbo jav avec cordée et pointe plastique 270g (1m15)

## Triathlon poussin : table de cotation 2018

Points	50 m	50 m Haie	1000 m	Longueur	Hauteur	Triple Sau	Perche	Poids	Javelot	Disque	Marteau	Marche	4x50m	Points
40	7,40	8,50	3,10	4,55	1,40	9,60	2,36	12,00	28,00	28,00	35,50	5,15	26,5	40
39	7,50	8,60	3,12	4,50	1,38	9,50	2,34	11,80	27,00	27,00	35,00	5,20	27,0	39
38	7,60	8,70	3,14	4,45	1,36	9,40	2,32	11,60	26,00	26,00	34,50	5,25	27,4	38
37	7,70	8,80	3,16	4,40	1,34	9,30	2,30	11,40	25,00	25,00	34,00	5,30	27,8	37
36	7,80	8,90	3,19	4,35	1,32	9,20	2,28	11,20	24,00	24,00	33,00	5,35	28,2	36
<b>35</b>	<b>7,90</b>	<b>9,00</b>	<b>3,20</b>	<b>4,30</b>	<b>1,30</b>	<b>9,10</b>	<b>2,26</b>	<b>11,00</b>	<b>23,00</b>	<b>23,00</b>	<b>32,00</b>	<b>5,40</b>	<b>28,6</b>	<b>35</b>
34	8,00	9,10	3,22	4,20	1,28	9,00	2,24	10,80	22,00	22,00	31,00	5,45	29,0	34
33	8,10	9,20	3,28	4,10	1,26	8,85	2,22	10,60	21,00	21,00	30,00	5,50	29,4	33
32	8,20	9,30	3,30	4,00	1,24	8,70	2,20	10,30	20,00	20,00	29,00	5,55	29,8	32
31	8,30	9,40	3,33	3,90	1,22	8,55	2,18	10,00	19,00	19,00	28,00	6,00	30,2	31
<b>30</b>	<b>8,40</b>	<b>9,50</b>	<b>3,36</b>	<b>3,80</b>	<b>1,20</b>	<b>8,40</b>	<b>2,16</b>	<b>9,70</b>	<b>18,50</b>	<b>18,50</b>	<b>27,00</b>	<b>6,05</b>	<b>30,6</b>	<b>30</b>
29	8,50	9,60	3,39	3,70	1,18	8,25	2,14	9,40	18,00	18,00	26,00	6,10	31,0	29
28	8,60	9,70	3,42	3,65	1,16	8,10	2,12	9,10	17,00	17,00	25,00	6,15	31,4	28
27	8,70	9,80	3,45	3,60	1,14	7,90	2,10	8,80	16,50	16,50	24,00	6,20	31,8	27
26	8,80	9,90	3,48	3,55	1,12	7,75	2,08	8,50	16,00	16,00	23,00	6,25	32,2	26
<b>25</b>	<b>8,90</b>	<b>10,00</b>	<b>3,51</b>	<b>3,50</b>	<b>1,10</b>	<b>7,60</b>	<b>2,06</b>	<b>8,20</b>	<b>15,50</b>	<b>15,50</b>	<b>22,50</b>	<b>6,30</b>	<b>32,6</b>	<b>25</b>
24	9,00	10,10	3,55	3,40	1,08	7,45	2,03	7,90	15,00	15,00	22,00	6,35	33,0	24
23	9,10	10,20	3,58	3,30	1,06	7,30	2,00	7,60	14,50	14,50	21,50	6,40	33,4	23
22	9,20	10,30	4,01	3,20	1,04	7,15	1,97	7,30	14,00	14,00	21,00	6,45	33,8	22
21	9,30	10,40	4,04	3,10	1,02	7,00	1,94	7,10	13,50	13,50	20,50	6,50	34,2	21
<b>20</b>	<b>9,40</b>	<b>10,50</b>	<b>4,07</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>6,85</b>	<b>1,90</b>	<b>6,90</b>	<b>13,00</b>	<b>13,00</b>	<b>20,00</b>	<b>6,55</b>	<b>34,6</b>	<b>20</b>
19	9,50	10,70	4,10	2,90	0,98	6,70	1,85	6,70	12,50	12,50	19,50	7,00	35,0	19
18	9,60	10,90	4,13	2,80	0,96	6,60	1,80	6,50	12,00	12,00	19,00	7,05	35,4	18
17	9,70	11,10	4,18	2,70	0,94	6,50	1,75	6,30	11,50	11,50	18,50	7,10	35,8	17
16	9,80	11,30	4,23	2,60	0,92	6,40	1,70	6,10	11,00	11,00	18,00	7,15	36,2	16
<b>15</b>	<b>9,90</b>	<b>11,40</b>	<b>4,28</b>	<b>2,50</b>	<b>0,90</b>	<b>6,30</b>	<b>1,65</b>	<b>5,90</b>	<b>10,50</b>	<b>10,50</b>	<b>17,50</b>	<b>7,20</b>	<b>36,6</b>	<b>15</b>
14	10,00	11,60	4,33	2,40	0,88	6,20	1,60	5,70	10,00	10,00	17,00	7,25	37,0	14
13	10,10	11,80	4,38	2,30	0,86	6,10	1,55	5,50	9,50	9,50	16,50	7,30	37,4	13
12	10,20	12,00	4,43	2,25	0,84	6,00	1,50	5,30	9,00	9,00	16,00	7,35	37,8	12
11	10,30	12,20	4,48	2,20	0,82	5,90	1,45	5,10	8,50	8,50	15,50	7,40	38,2	11
<b>10</b>	<b>10,40</b>	<b>12,40</b>	<b>4,53</b>	<b>2,15</b>	<b>0,80</b>	<b>5,80</b>	<b>1,40</b>	<b>4,90</b>	<b>8,00</b>	<b>8,00</b>	<b>15,00</b>	<b>7,45</b>	<b>38,6</b>	<b>10</b>
9	10,50	12,60	4,58	2,10	0,78	5,70	1,35	4,70	7,50	7,50	14,50	7,50	39,0	9
8	10,60	12,80	5,03	2,05	0,76	5,60	1,30	4,50	7,00	7,00	13,50	7,55	39,7	8
7	10,70	13,00	5,08	2,00	0,74	5,50	1,25	4,30	6,50	6,50	12,50	8,00	40,4	7
6	10,80	13,30	5,13	1,95	0,72	5,40	1,20	4,20	6,00	6,00	11,50	8,05	41,0	6
<b>5</b>	<b>10,90</b>	<b>13,60</b>	<b>5,18</b>	<b>1,90</b>	<b>0,70</b>	<b>5,30</b>	<b>1,15</b>	<b>4,10</b>	<b>5,50</b>	<b>5,50</b>	<b>10,50</b>	<b>8,10</b>	<b>42,0</b>	<b>5</b>
4	11,00	14,00	5,23	1,85	0,68	5,20	1,10	4,00	5,00	5,00	9,50	8,15	43,0	4
3	11,10	14,40	5,28	1,80	0,66	5,10	1,05	3,90	4,50	4,50	8,00	8,20	44,0	3
2	11,20	14,80	5,33	1,75	0,64	5,00	1,00	3,80	4,00	4,00	6,50	8,25	45,0	2
1	Toute performance non nulle.													1

JEUNES

# ATHLÉTÈ

