



Athlétisme Calade Val de Saône

Athle.acvs@free.fr

<https://athle-acvs.fr/>

KID ATHLE ECOLE ATHLETISME – POUSSINS

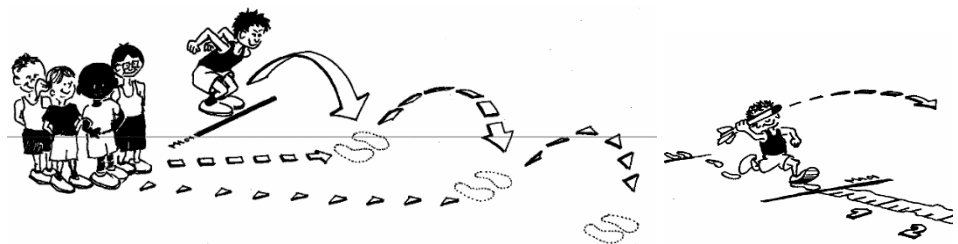
Samedi 9 Mai 2026

**Stade
457 chemin des Corbettes, 01600
Saint-Didier-de-Formans**

09h30 : Formation des équipes et mise en place du jury

10h : Début des épreuves

Lancer de Vortex « par-dessus les nuages »	Saut de grenouille	Défi haies relais
Chasse pose-pousse avec médecine ball	Course du géant	Relais vitesse en épingles
Endurance 6 minutes		



12h : Classement par équipe puis remise des récompenses



KID'ATHLE - POUSSIN

Niveau
PO

Nom du jeu
#43 La course du géant

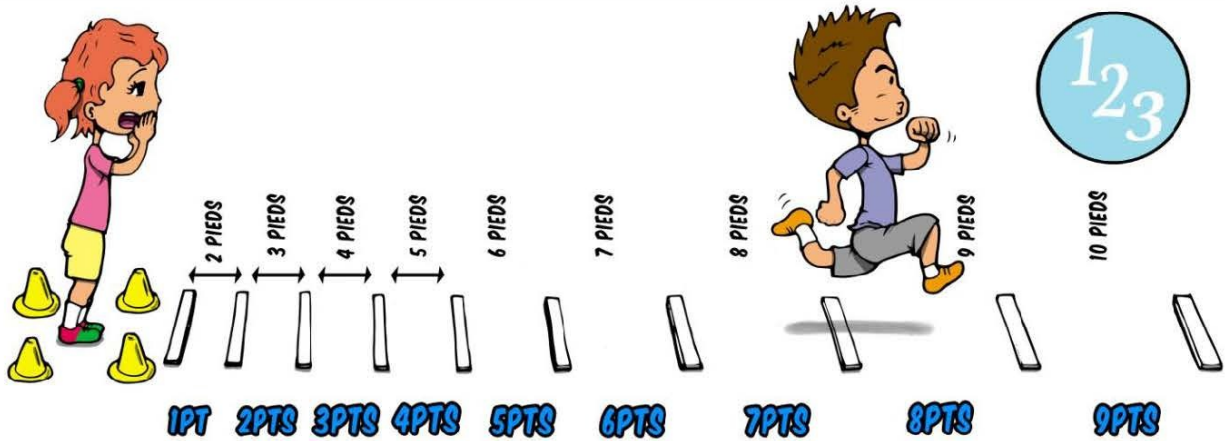
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Educateur

Objectif : impulser en foulées bondissantes.

Situation

Matériel : bandes souples ou tracés à la craie.



Descriptif : l'enfant 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 vers la gauche pour un lanceur droitier). Il éjecte le marteau le plus loin possible.

Enfant

Consignes :

- 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



KID'ATHLE - POUSSIN

Niveau
PO

Nom du jeu
#50 Défi haies

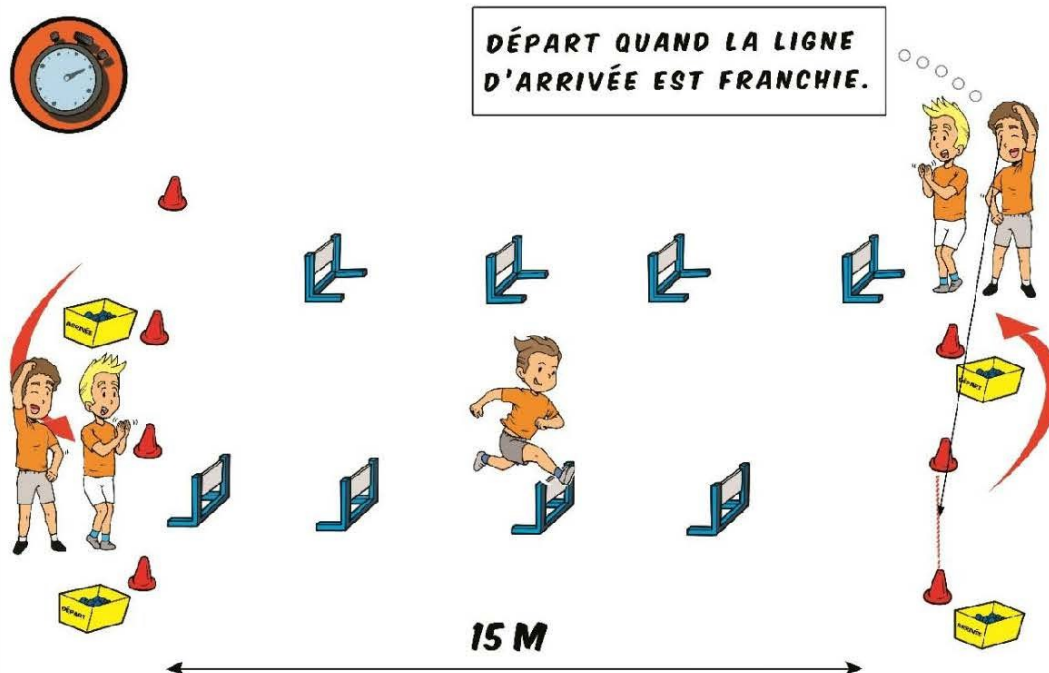
Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

Educateur

Objectif : rythmer un déplacement couru.

Situation

Matériel : 8 mini haies (hauteur à mi-tibia 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., 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.



KID'ATHLE - EVEIL ATHLETIQUE

Niveau
EA

Nom du jeu
#2 Par-dessus les nuages

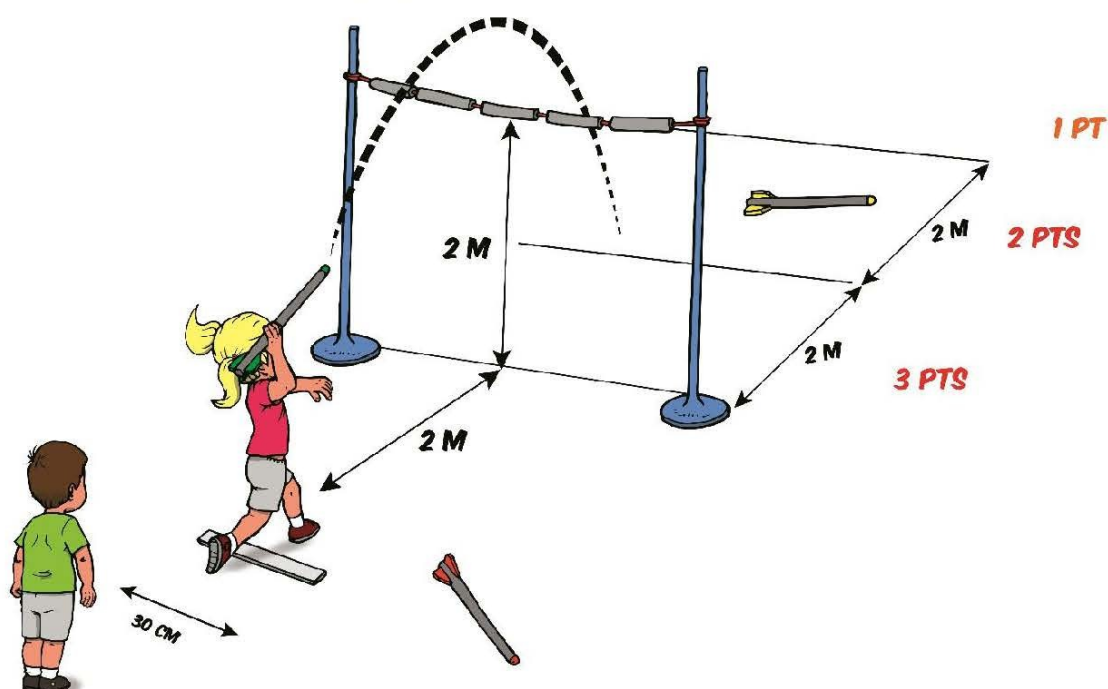
Répertoire moteur athlétique
Projeter

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 marquer le plus de points possible.

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.



KID'ATHLE - POUSSIN

Niveau
PO

Nom du jeu
#40 Chasse pose-pousse

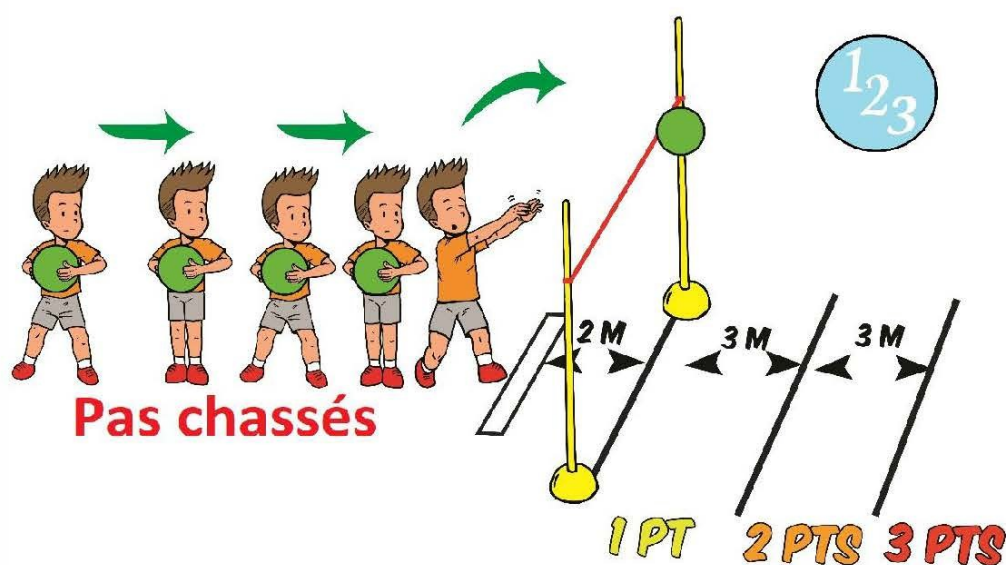
Répertoire moteur athlétique
Projeter

Educateur

Objectif : rythmer la pose des 3 derniers appuis.

Situation

Matériel : 3 medicine-balls de 1 kg, une latte, 2 poteaux et un élastique avec des manchons à hauteur d'épaules des enfants, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.



Descriptif : l'enfant tient le medicine-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 pas-chassé il décale sa pose de pieds : le pied arrière est posé avant le pied avant. L'éjection du medicine-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 medicine-ball avec mes 2 mains ;
- je lance le medicine-ball au-dessus de l'élastique ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

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

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

3.4 Saut de grenouille

Brève description : Saut pieds joints vers l'avant à partir d'une position en squat



Procédure

A partir d'une ligne de départ, les participants enchaînent des "sauts de grenouille" les uns après les autres ("saut de grenouille": saut vers l'avant, pieds joints, départ en position de squat). Le premier équipier se place avec le bout des chaussures derrière la ligne de départ. Il/elle descend en position de squat puis saute vers l'avant aussi loin que possible, en atterrissant sur les deux pieds. L'assistant marque le point de réception le plus proche de la ligne de départ (talons) avec une latte. Si l'équipier tombe en arrière de son point de réception, sur les mains par exemple, celles-ci serviront de point de réception. Le point de réception devient la ligne de départ pour le second équipier, qui exécute son "saut de grenouille" à partir de ce point. Le troisième équipier part du point de réception du second et ainsi de suite. L'épreuve est terminée lorsque le dernier équipier a sauté et que son point de réception a été marqué. La procédure entière est répétée une seconde fois (second essai).

Classement

Chaque membre de l'équipe participe. La distance totale couverte par tous les sauteurs est le résultat de l'équipe. L'équipe marque la meilleure performance des deux essais.

La mesure se fait au centimètre près.

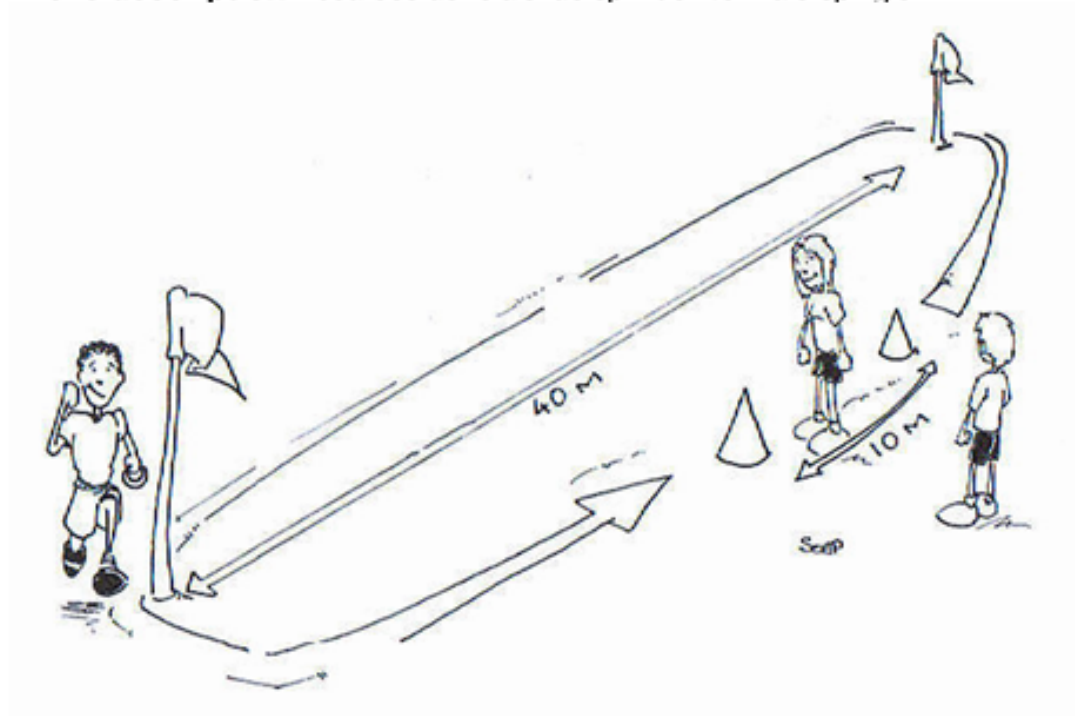
Assistants

Un assistant par équipe est requis pour cette épreuve et cette personne doit:

- Contrôler et réglementer la procédure (ligne de départ, réception)
- Mesurer la distance totale de chaque essai
- Enregistrer les scores sur la fiche de l'épreuve

3.19 Sprint/relais « épingle »

Brève description : courses de relais de sprint en formule épingle



Procédure

Deux couloirs sont nécessaires pour chaque équipe: un couloir avec et un autre sans zone de passage.

Les équipiers sont organisés à l'entrée de la zone de transmission de 10m. Le concurrent n°1 démarre sa course vers le premier poteau, le contourne effectue son parcours en ligne droite puis contourne le deuxième poteau pour revenir vers son équipe, arrivé dans la zone de passage il donne le témoin à son équipier qui fait le même parcours pour passer au 3° équipier etc...

Le relayeur se mettra en mouvement (sens= course) à l'intérieur de la zone.

Le chronomètre est déclenché lorsque le 1° partant démarre sur la ligne de départ (entrée de zone de passage) et il est arrêté lorsque le dernier équipier franchi la ligne d'arrivée (entrée de zone de transmission) après avoir fait son parcours.

Classement

Le classement se fait en fonction du temps réalisé par l'équipe: l'équipe vainqueur sera celle qui aura réalisé le meilleur temps. Les autres équipes sont classées selon l'ordre des temps

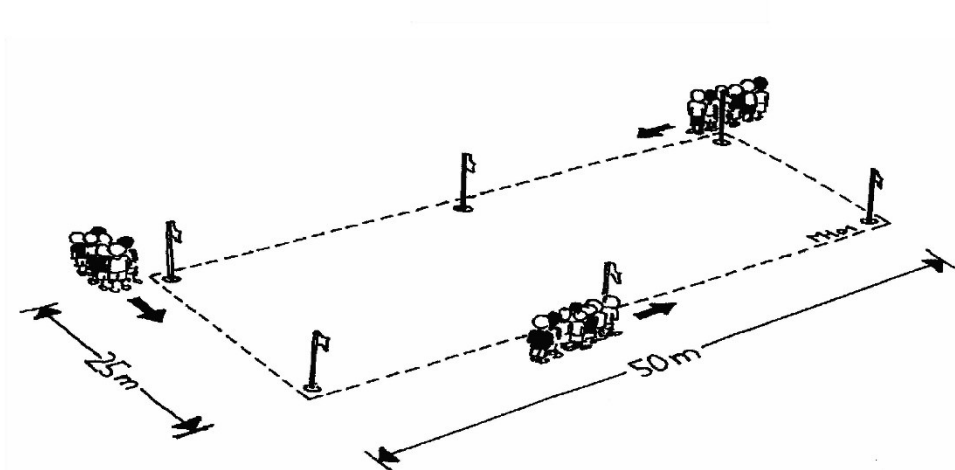
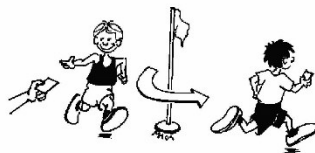
Assistants

Pour une organisation efficace, un assistant par groupe est requis. Cette personne doit remplir les tâches suivantes:

- Contrôler la régularité de la course
- Prendre le temps, enregistrer le score sur la fiche

3.2 Course d'endurance « 6' »

Brève description : course libre de 6 minutes sur un parcours de 100 m



Procédure

Chaque équipe doit courir sur un parcours de 100m (voir figure) à partir d'un point de départ (base). Chaque équipier essaie de parcourir le maximum de tours en 6'. Le commandement de départ est donné pour toutes les équipes en même temps (Par coup de sifflet, de claquoir ...)

Chaque équipier démarre avec une marque (balle, papier, bouchon etc..) à chaque fin de tour il la pose dans la banque de son équipe et en reprend une nouvelle pour son tour suivant. Au bout de 5', la dernière minute est annoncée par un autre coup de sifflet ou de pistolet. Au bout des 6' on indique la fin de la course par un signal final.

Classement

Une fois la course terminée, chaque équipe (assistant) compte les marques collectées. Seuls les tours complets sont comptabilisés, les tours non achevés sont ignorés.

Assistants

Pour une organisation efficace, au moins deux assistants sont requis. Ils doivent indiquer la ligne de départ, distribuer, collecter et compter les marques. Ils doivent également reporter le score sur la fiche de l'épreuve. Il faut également un starter. Il doit de surveiller le temps et de donner les différents signaux (départ, dernière minute et signal final).