



Kid Athlé - Eveil
Pouss'athlon - Poussin
Mercredi 16 Avril 2025
Lyon Gerland – Piste Mélina Robert Michon
Allée Pierre de Coubertin 69007 – Derrière le Virage Sud du Matmut Gerland du LOU Rugby

Veillez trouver ci-dessous :

- Le programme de la journée
- FICHE DE COMPOSITION D'EQUIPES **EVEILS ATHLETIQUES pour le KID ATHLE**
- FICHE DE COMPOSITION D'EQUIPES **POUSSINS pour le POUSS'ATHLON**
- Les fiches explicatives des différents ateliers pour les éveils et les poussins.

Merci de retourner par mail les fiches équipes : lyonathletisme@orange.fr - secretariat.la@orange.fr et martineg24@orange.fr impérativement avant le : **lundi 14/04/2025 midi.**

Programmes du Kid Athlé Eveil

13h00 : Rendez-vous des équipes

13h30 : début des épreuves

16h00 : récompenses + goûters

Projeter/Lancer	Se projeter/sauter	Se déplacer
Tap-tap fouette	Le grand V	Pas de géant
Balance balance-catapulte	Perche (banc)	Franchissement ciseaux

Programme Pouss'Athlon Poussin

13h00 : Rendez-vous athlètes

13h30 : début des épreuves

16h00 : récompenses + goûters

Lancers	Sauts	Courses
Lancer MB à un bras	Triple bon – triple saut	Course de vitesse 8''
Lancer de disque	Perche en longueur	Course de durée 4'

Règlement de la rencontre :

Eveils :

- 6 épreuves
- Classement par équipes de 10 athlètes
- Points au prorata sur 10 enfants

Poussin :

- 6 épreuves
- Classement par équipes de 10 athlètes
- Se référer aux cotations des fiches pour les points

FICHE DE COMPOSITION D'EQUIPES **EVEILS ATHLETIQUES** pour le KID ATHLE DU 16/04/2025 de Gerland : EQUIPE _____

1	Nom-Prénom	LICENCE	TAP TAP FOUETTE			PERCHE BANC			BALANCE BALANCE CATAPULTE			PAS DE GEANT			ROULE ET SPRINT 3'	LE GRAND V 3'
2																
3																
4																
5														Nombre de passages 1=	Nombre de passages 1=	
6																
7														Nombre de passages 2=	Nombre de passages 2=	
8																
9																
10																
11																
12																
13																
TOTAL= total des meilleurs perf/nombre d'enfants x par 10 (prorata sur 10)			<u>Total=</u>			<u>Total*=</u>			<u>Total*=</u>			<u>Total*=</u>			<u>Total*=</u>	



Kid Athlé - Eveil
Pouss'athlon - Poussin
Mercredi 16 Avril 2025
 Lyon Gerland – Piste Mélina Robert Michon
 Allée Pierre de Coubertin 69007 – Derrière le Virage Sud du Matmut Gerland du LOU Rugby

ROTATIONS DES EQUIPES PAR ATELIERS

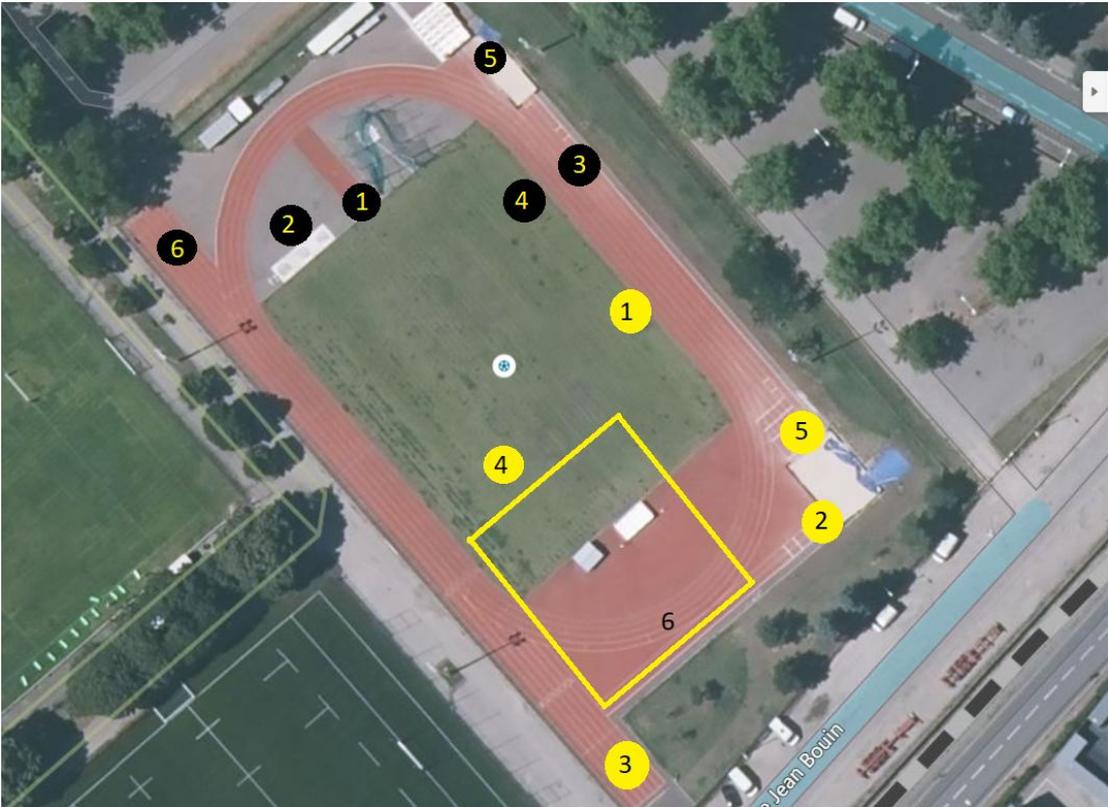
Programmes du Kid Athlé Eveil

<u>Eveil en noir sur le plan</u>	1 Tap-tap fouette	2 Le grand V	3 Pas de géant	4 Balance balance-catapulte	5 Perche (banc)	6 Franchissement ciseaux
CLUB1 – LA1	Début →	→	→	→	→	→Fin
CLUB2 – LA2	→Fin	Début →	→	→	→	→
CLUB3 – LA3	→	→Fin	Début →	→	→	→
CLUB4 – LA4	→	→	→Fin	Début →	→	→
LA5 – LA6	→	→	→	→Fin	Début →	→
LA7 – LA8	→	→	→	→	→Fin	Début →

Programme Pouss’Athlon Poussin

<u>Poussin en jaune sur le plan</u>	1 Lancer MB à un bras	2 Triple bon – triple saut	3 Course de vitesse 8’’	4 Lancer de disque	5 Perche en longueur	6 Course de durée 4’
CLUB1 – LA1	Début →	→	→	→	→	→Fin
CLUB2 – LA2	→Fin	Début →	→	→	→	→
CLUB3 – LA3	→	→Fin	Début →	→	→	→
CLUB4 – LA4	→	→	→Fin	Début →	→	→
LA5 – LA6	→	→	→	→Fin	Début →	→
LA7 – LA8	→	→	→	→	→Fin	Début →

Plan du site et des ateliers



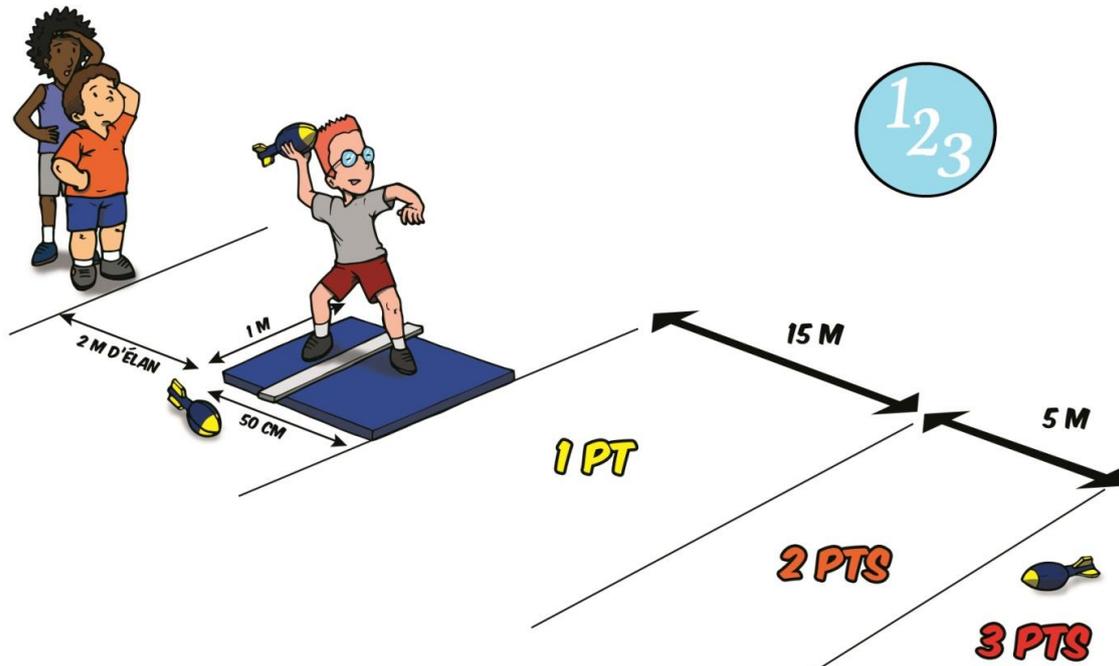
Niveau EA	Nom du jeu Tap tap-fouette	Répertoire moteur athlétique Projeter
---------------------	--------------------------------------	---

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.

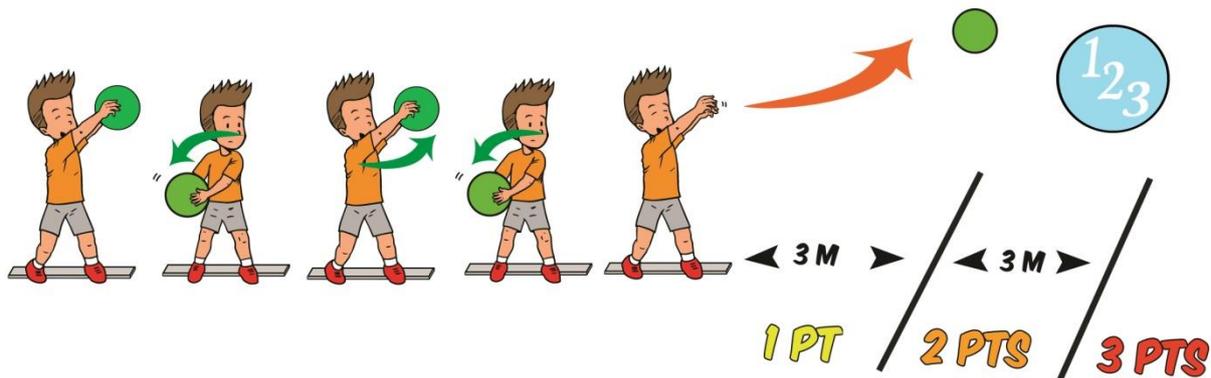
Niveau EA	Nom du jeu Balance balance-catapulte	Répertoire moteur athlétique Projeter
---------------------	--	---

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^{ème} 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.

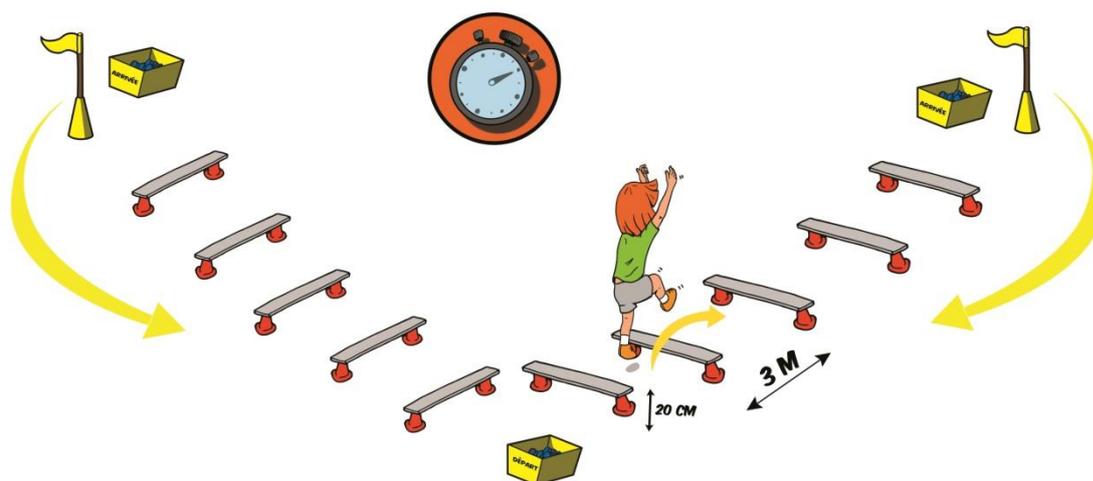
Niveau EA	Nom du jeu Le grand V	Répertoire moteur athlétique Se projeter
---------------------	---------------------------------	--

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.

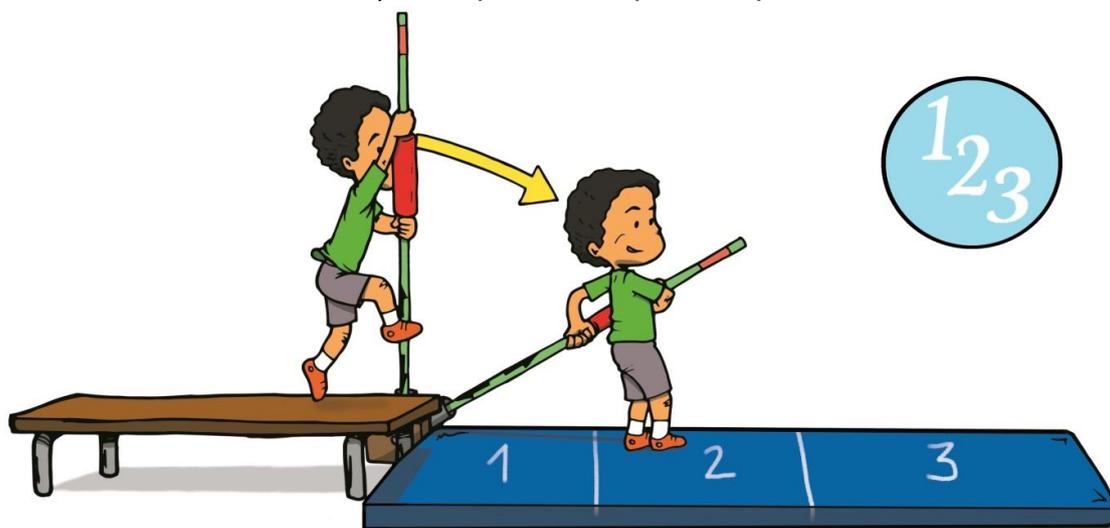
Niveau EA	Nom du jeu Perche banc	Répertoire moteur athlétique Se projeter
---------------------	----------------------------------	--

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.

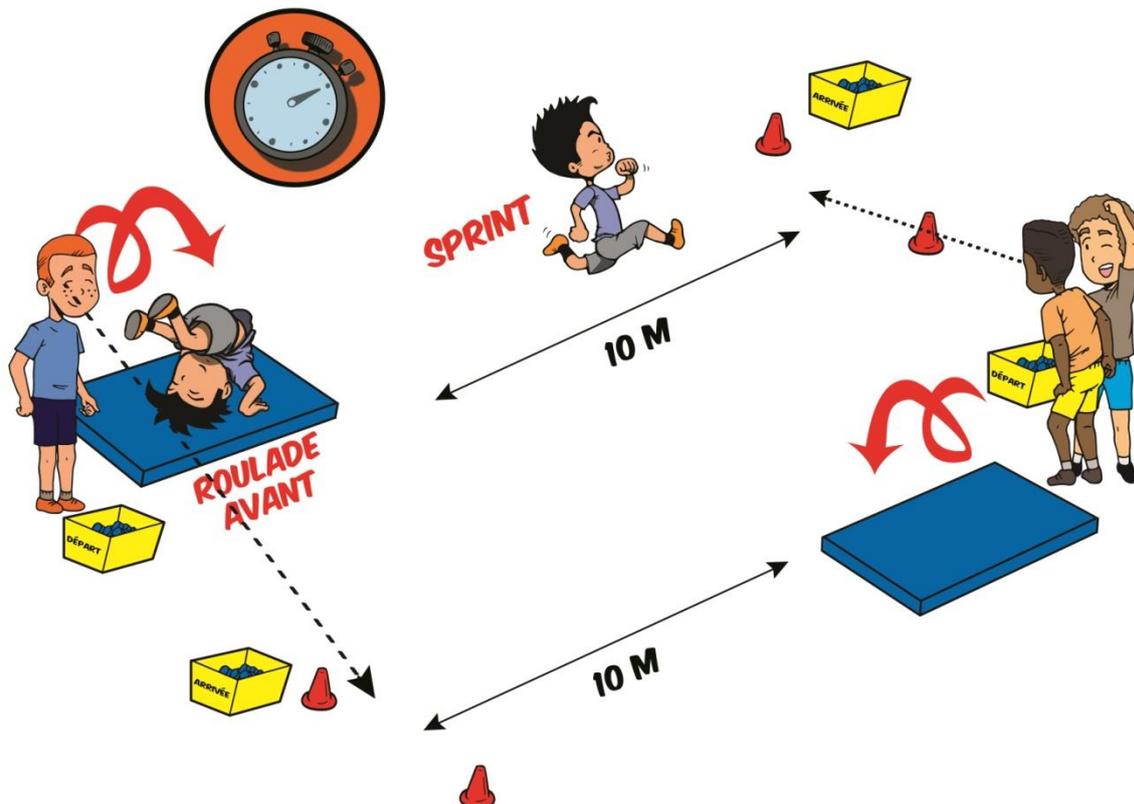
Niveau EA	Nom du jeu Roule et sprint	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
---------------------	--------------------------------------	--

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.

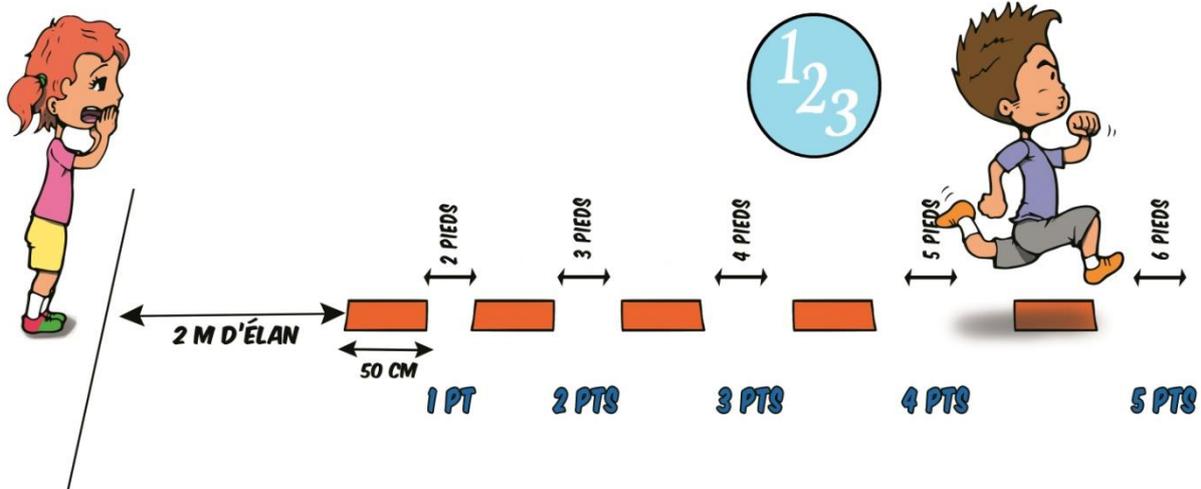
Niveau EA	Nom du jeu Pas de géant	Répertoire moteur athlétique Se projeter
---------------------	-----------------------------------	--

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.

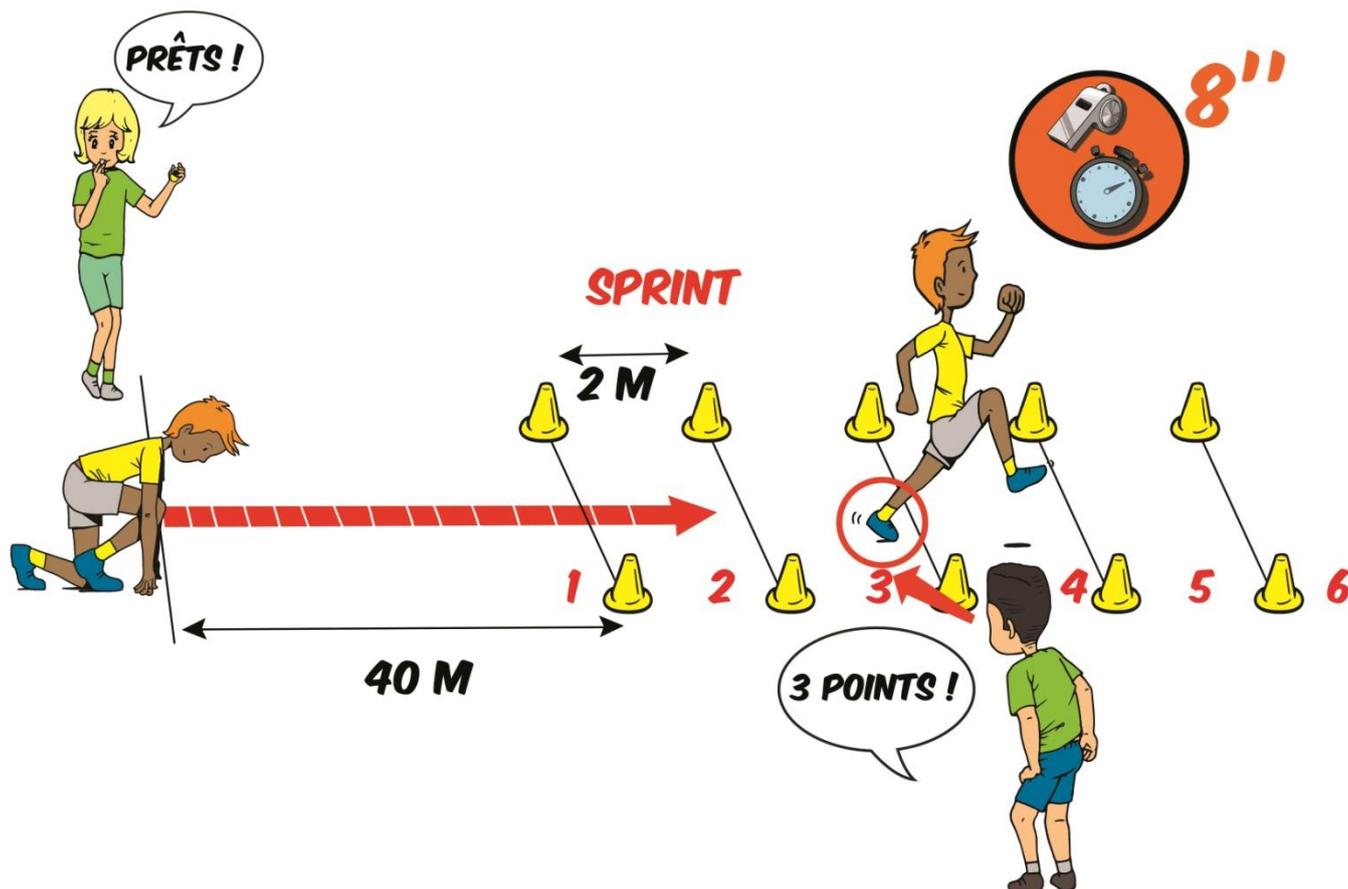
Performance : la zone inter-bandes que j'atteins.

Niveau : PO

Course de vitesse sur 8''

But : Après un départ accroupi sans starting-block, l'enfant sprinte durant 8 secondes pour réaliser la distance la plus longue possible.

Matériel : chronomètre, sifflet, plots de couleur, nécessaire pour le tracé des zones.



Descriptif : Le starter/juge donne le départ par signal sonore (sifflet), déclenche son chronomètre et siffle à nouveau 8 secondes plus tard. Un autre juge placé perpendiculairement aux plots repère la zone atteinte par le pied arrière lors du second coup de sifflet. Le départ 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 (claquoir ou sifflet).

Mesure de la performance :

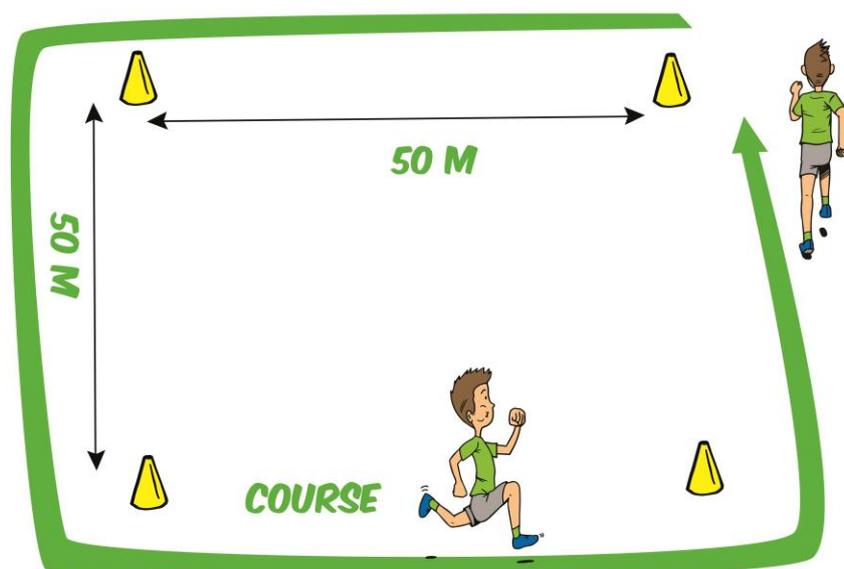
Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 40 m	40 m - 42 m	42 m - 44 m	44 m - 47 m	47 m - 50 m	> 50 m

Niveau : PO

Course de durée sur 4'

But : L'enfant doit réaliser la plus longue distance possible sur une durée d'effort de 4'.

Matériel : 4 plots, chronomètre, sifflet.



Descriptif : Des plots sont disposés à chaque sommet d'un parcours carré de 50 m de côté. Le départ et la fin de la course sont annoncés par un coup de sifflet. Au départ, les groupes sont répartis sur les 4 sommets.

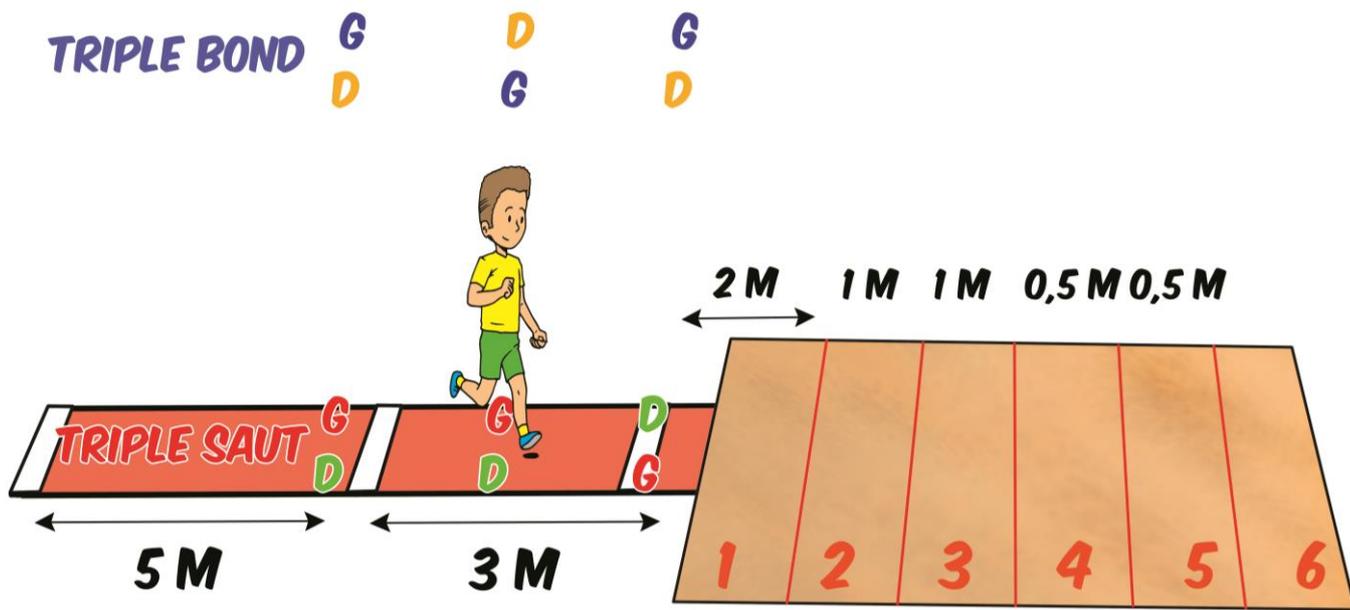
Mesure de la performance : Les tours sont comptés pour chaque passage au plot de départ. Au coup de sifflet final à 4', on compte le nombre de sections de 50 m réalisées à partir du plot de départ. La dernière section prise en compte est celle réalisée intégralement.

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 4 tours (800 m)	+ 50m (850 m)	+ 50 m (900 m)	+ 50 m (950 m)	+ 50 m (1000 m)	> 5 tours (1000 m)

Niveau : PO **Triple bond – Triple saut**

But : L'enfant doit réaliser la plus longue distance possible à la suite d'un élan finalisé par l'enchaînement de bonds et de rebonds.

Matériel : 2 lattes souples, rubalise ou nécessaire pour le tracé des zones, fosse à sable ou tapis de réception d'épaisseur 20 cm.



Descriptif : L'enfant peut choisir de finaliser son élan par un enchaînement rebondi sous la forme d'un triple saut – enchaînement de 2 cloches du même pied suivis d'une impulsion sur l'autre – G/G/D ou D/D/G ou d'un triple bond (enchaînement de 3 impulsions par changement de pied – G/D/G ou D/G/D). A la suite d'un élan limité à 5 m, l'enfant doit impulser en avant d'une ligne repère tracée ou matérialisée par une latte souple située à 3 m de la zone de réception. Sur les 6 essais autorisés, il peut, s'il le souhaite, choisir de modifier sa modalité d'enchaînement de bonds et de rebonds. Si une partie ou le pied entier se pose sur la latte ou au-delà, l'essai n'est pas mesuré. Sur une réception dans le sable, c'est l'empreinte la plus proche de la zone d'impulsion qui est prise en compte. Sur un tapis, la réception sur un pied indique la zone atteinte et l'enfant doit enchaîner une course jusqu'à la porte de sortie matérialisée par les plots pour valider son essai.

Mesure de la performance :

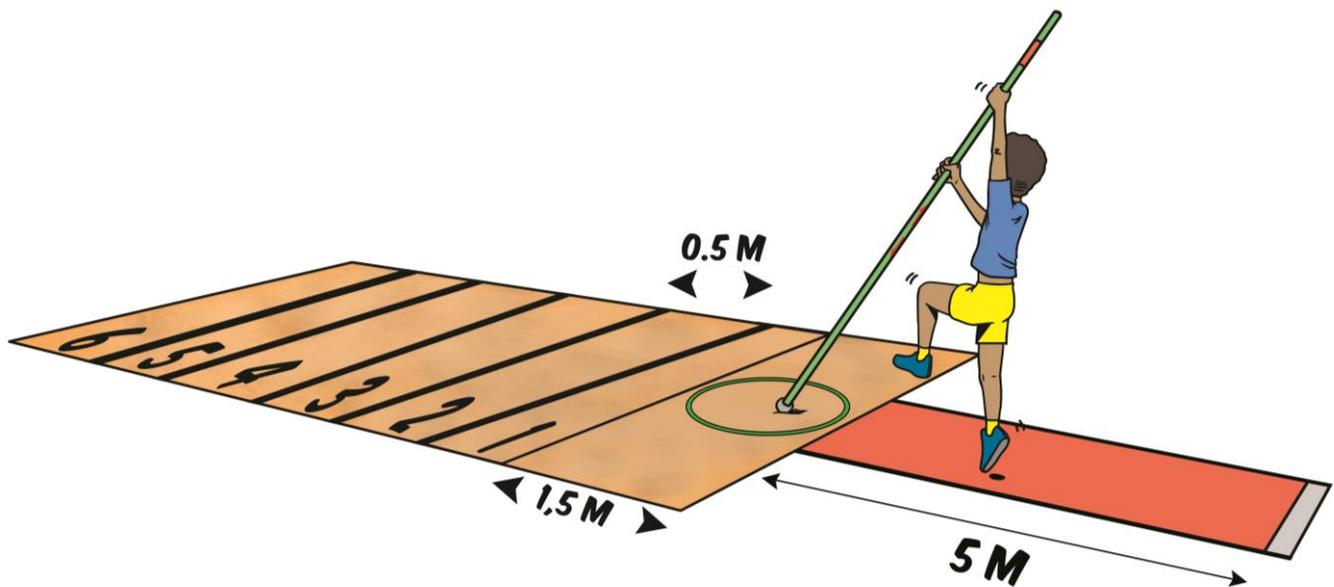
Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Longueur	< 5 m	5 m - 6 m	6 m - 7 m	7 m - 7 m 50	7 m 50 – 8 m	> 8 m

Niveau : PO

Saut à la perche en longueur

But : L'enfant doit se projeter le plus loin possible en utilisant un engin.

Matériel : latte souple, une perche, un cerceau de diamètre 30 cm, fosse à sable, rubalise ou nécessaire pour le tracé des zones d'impulsion.



Descriptif : A la suite d'un élan limité à 5 m, l'enfant impulse en plaçant l'extrémité de la perche dans un cerceau situé dans le sable. L'essai n'est pas mesuré si la perche n'est pas placée dans le cerceau et/ou si les 2 mains ne restent pas sur la perche à la réception.

Mesure de la performance :

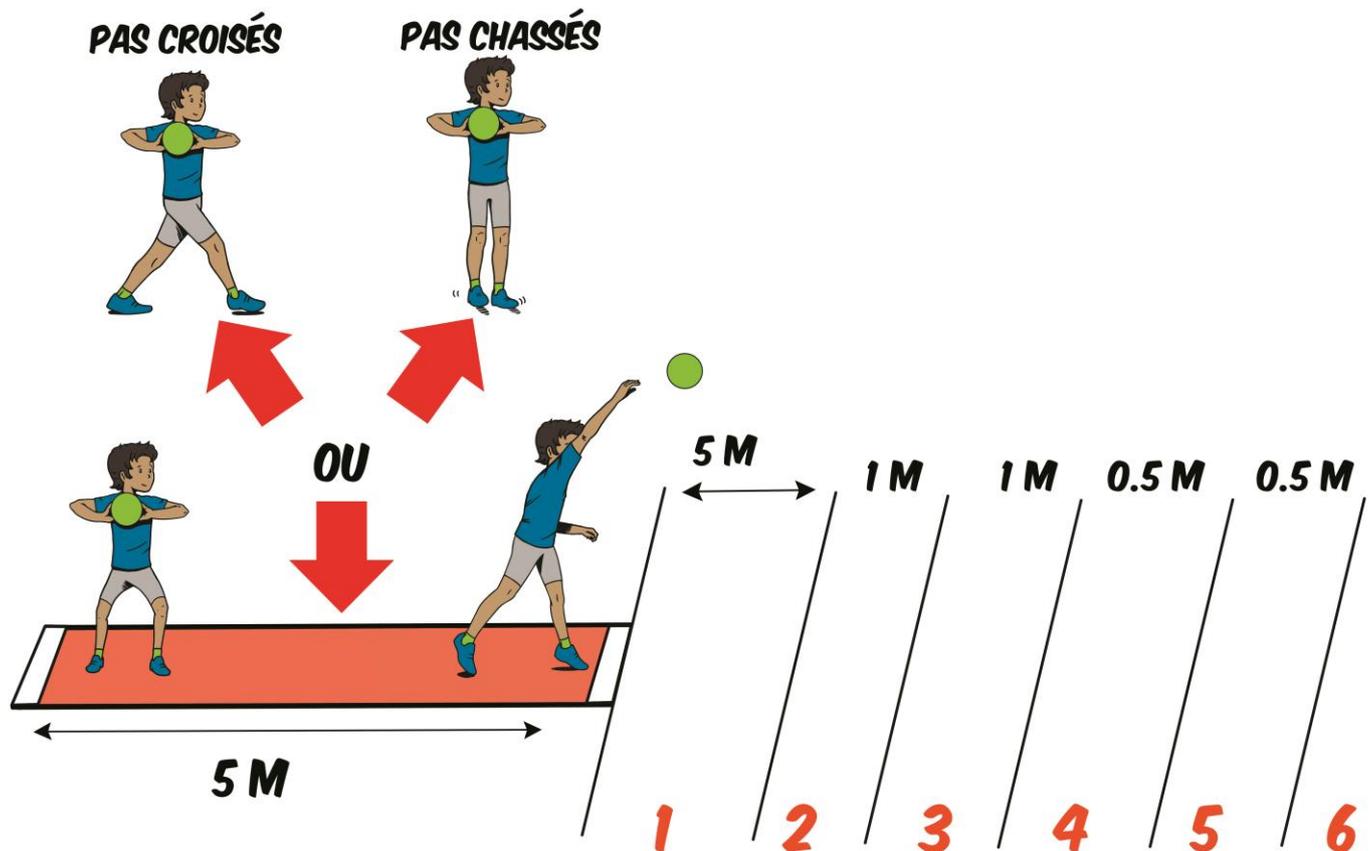
Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Longueur	< 1 m 50	1 m 50 - 2 m	2 m - 2 m 50	2 m 50 - 3 m	3 m - 3 m 50	> 3 m 50

Niveau : PO

Lancer de medecine-ball à un bras

But : L'enfant à la suite d'un élan rectiligne projette le medecine-ball le plus loin possible.

Matériel : medecine-ball de 2 kg pour les garçons et 1,5 kg pour les filles, 2 lattes souples, nécessaire pour le tracé des zones.



Descriptif : A la suite d'un élan au choix en pas chassés ou croisés limité à 5 m (demander de maintenir le medecine-ball à 2 mains durant l'élan afin d'éviter les mouvements du projectile), l'enfant éjecte le medecine-ball le plus loin possible avec un bras. Sur les 3 essais autorisés, l'enfant peut, s'il le souhaite, choisir de modifier son mode de déplacement (pas chassés ou croisés). Si une partie ou le pied entier se pose sur la latte souple ou au-delà, l'essai n'est pas mesuré.

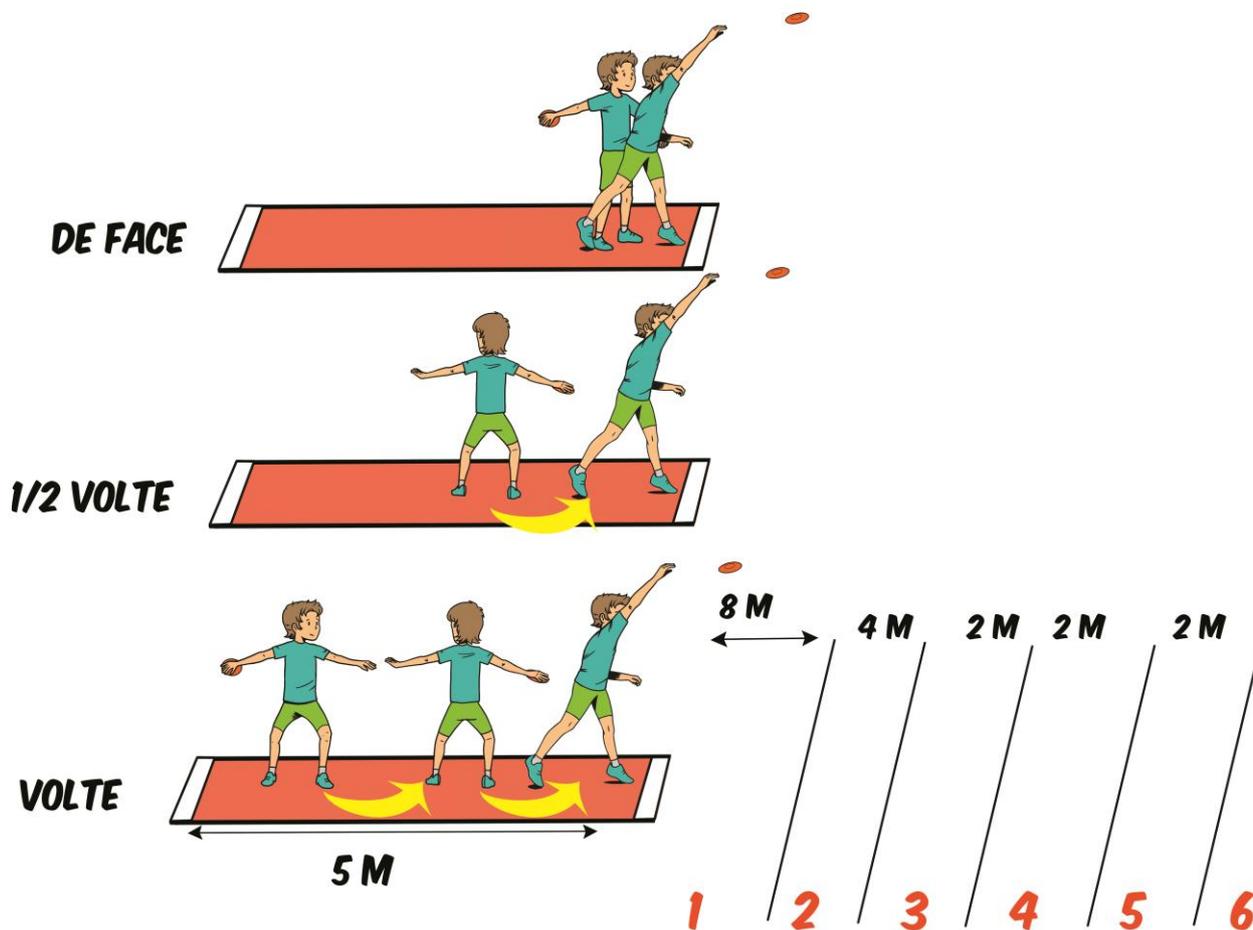
Mesure de la performance :

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 5 m	5 m - 6 m	6 m - 7 m	7 m - 7 m 50	7 m 50 - 8 m	> 8 m

Niveau : PO Lancer de disque

But : L'enfant avec ou sans élan projette le disque le plus loin possible.

Matériel : disques de 400 g, une latte souple, nécessaire pour le tracé des zones.



Descriptif : L'enfant peut choisir de lancer avec un élan : volte complète ou une 1/2 volte de face (à privilégier) ou sans. Sur les 3 essais autorisés, il peut, s'il le souhaite, choisir de modifier son mode de lancer (avec ou sans élan, volte ou 1/2 volte). Si une partie ou le pied entier se pose sur la latte souple ou au-delà, l'essai n'est pas mesuré.

Mesure de la performance :

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 8 m	8 m - 12 m	12 m - 14 m	14 m - 16 m	16 m - 18 m	> 18 m