



ATHLÉTISME

COMITÉ DÉPARTEMENTAL

COMMISSION DES JEUNES



KID ATHLE
23 MARS 2025

EVEILS
POUSSINS
U12



**DIMANCHE 23 MARS
2025**

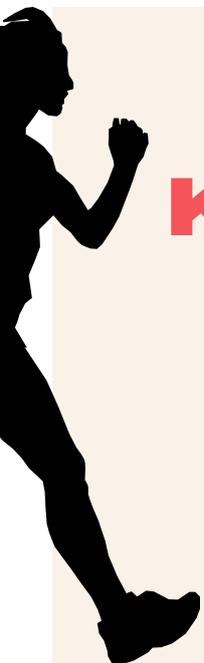
HALLE DIAGANA

Eveils

Rendez-vous	Début animations	Heure de fin
9h00	9h30	12h00

Poussins

Rendez-vous	Début animations	Heure de fin
13h30	14h00	16h30



KID ATHLE

EVEILS

	ATELIER 1	ATELIER 2	ATELIER 3
NUMÉROS DE FICHES DU GUIDE SAISON DES U12	15	14	20
TITRE DE LA FICHE	L'île perdue	Grenouille-pousse	Marelle cloche
	ATELIER 4	ATELIER 5	ATELIER 6
NUMÉROS DE FICHES DU GUIDE SAISON DES U12	24	25	23
TITRE DE LA FICHE	Relais haies transmission arrêtée	Pas de patineur	Le slalom géant
	ATELIER 7	ATELIER 8	
NUMÉROS DE FICHES DU GUIDE SAISON DES U12	47	13	
TITRE DE LA FICHE	Rebonds corde	Le déménageur	

FICHE N°15 - L'ILE PERDUE

Niveau
EA

Nom du jeu
#15 L'île perdue

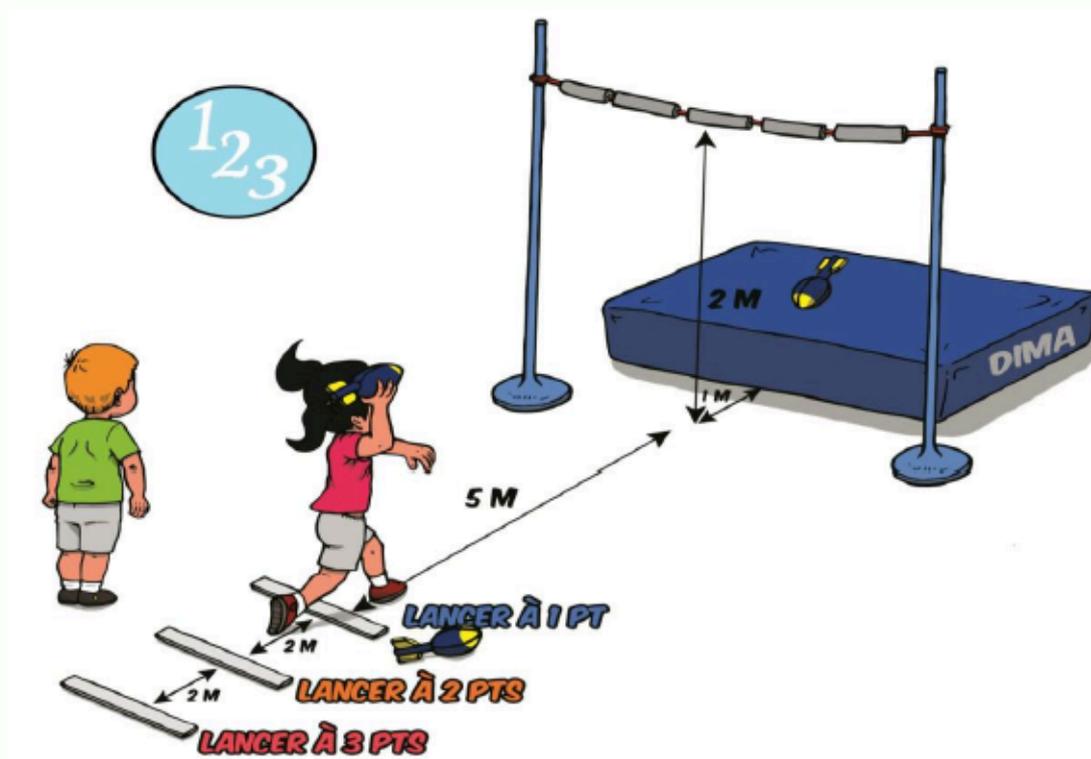
Répertoire moteur athlétique
Projeter

Éducateur

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

Situation

Matériel : 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.

FICHE N°14 - GRENOUILLE-POUSSE

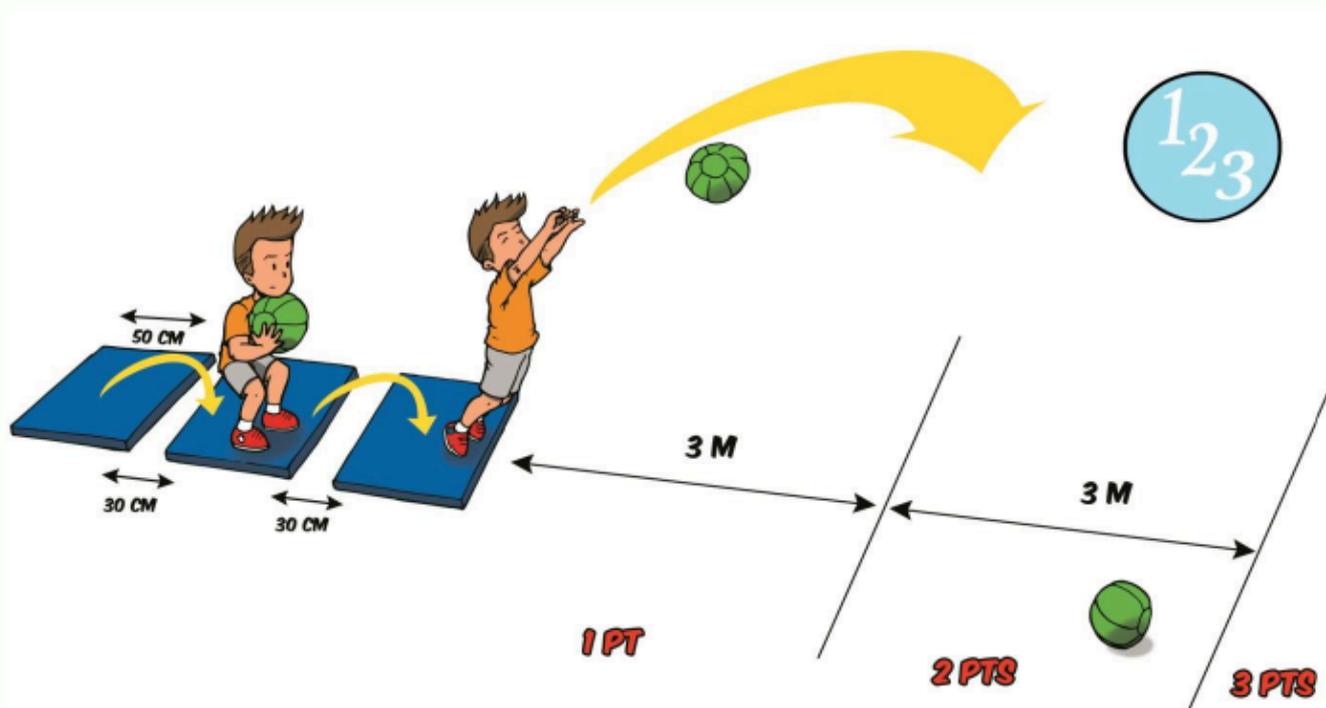
Niveau EA	Nom du jeu #14 Grenouille-pousse	Répertoire moteur athlétique Projeter
--------------	-------------------------------------	------------------------------------------

Éducateur

Objectif : déclencher un lancer de face à partir d'un mouvement de compression/extension.

Situation

Matériel : 3 médecine-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 médecine-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^e rebond. Il peut se réceptionner au-delà de ce dernier tapis.

Enfant

Consignes :

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

Critère de réalisation :

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

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

FICHE N°20 - MARELLE CLOCHE

Niveau
EA

Nom du jeu
#20 Marelle cloche

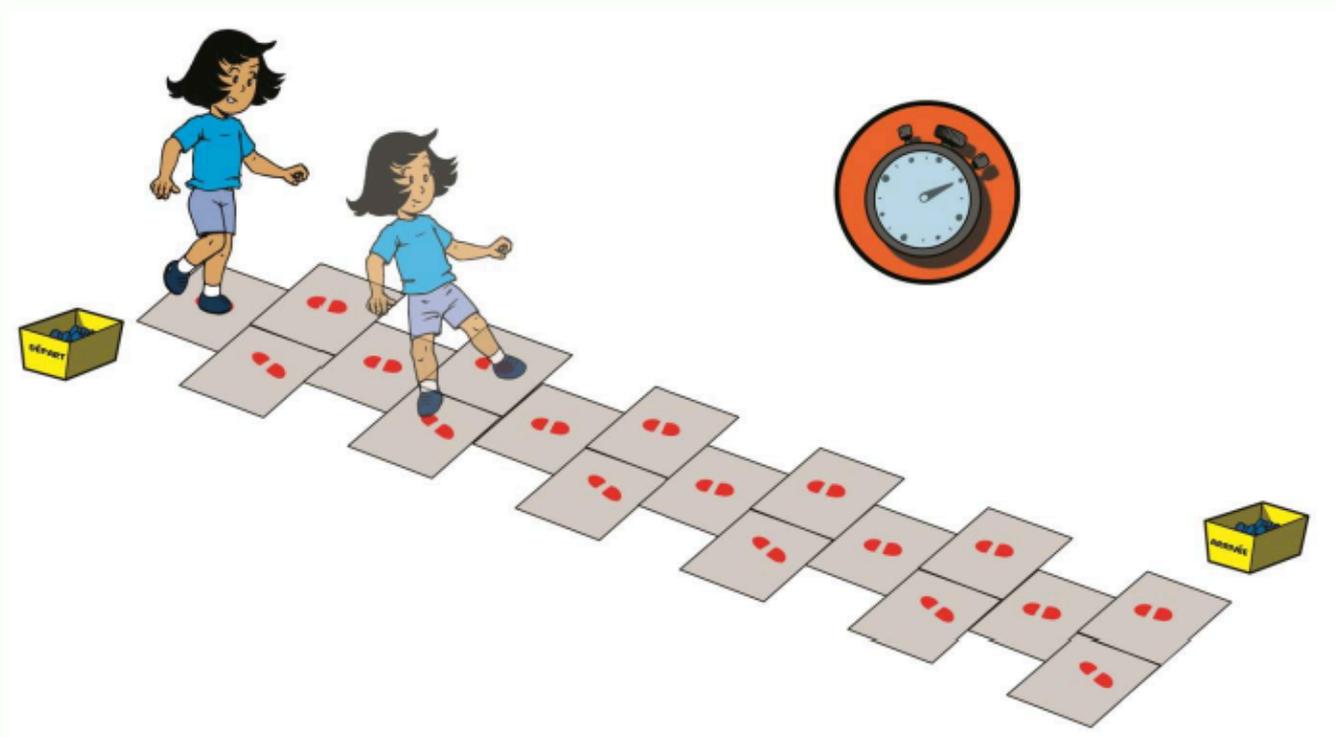
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Éducateur

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 à l'intérieur des 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.

Performance : le nombre de bouchons transférés.

FICHE N°24 - RELAIS HAIES TRANSMISSION ARRÊTÉE

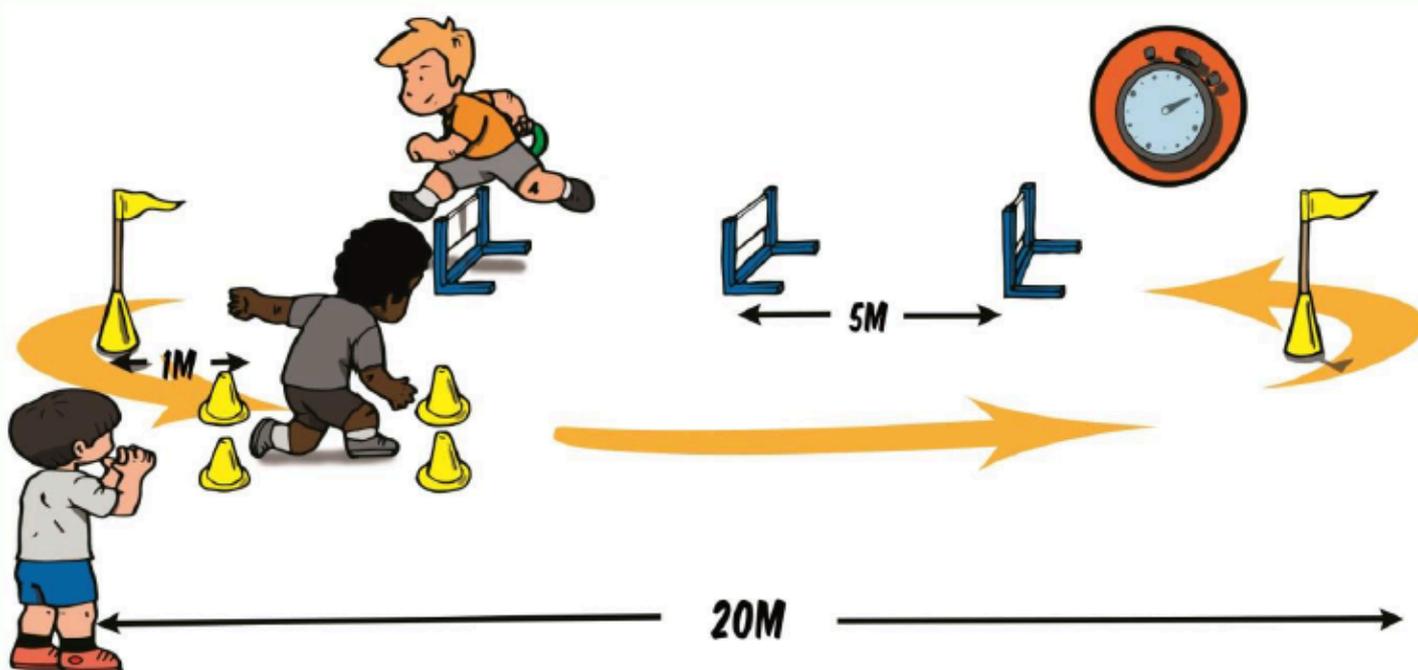
Niveau EA	Nom du jeu #24 Relais haies transmission arrêtée	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
---------------------	------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------

Éducateur

Objectif : courir vite avec et sans obstacles.

Situation

Matériel : mini haies (hauteur à mi tibia 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 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.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.

FICHE N°25 - PAS DE PATINEUR

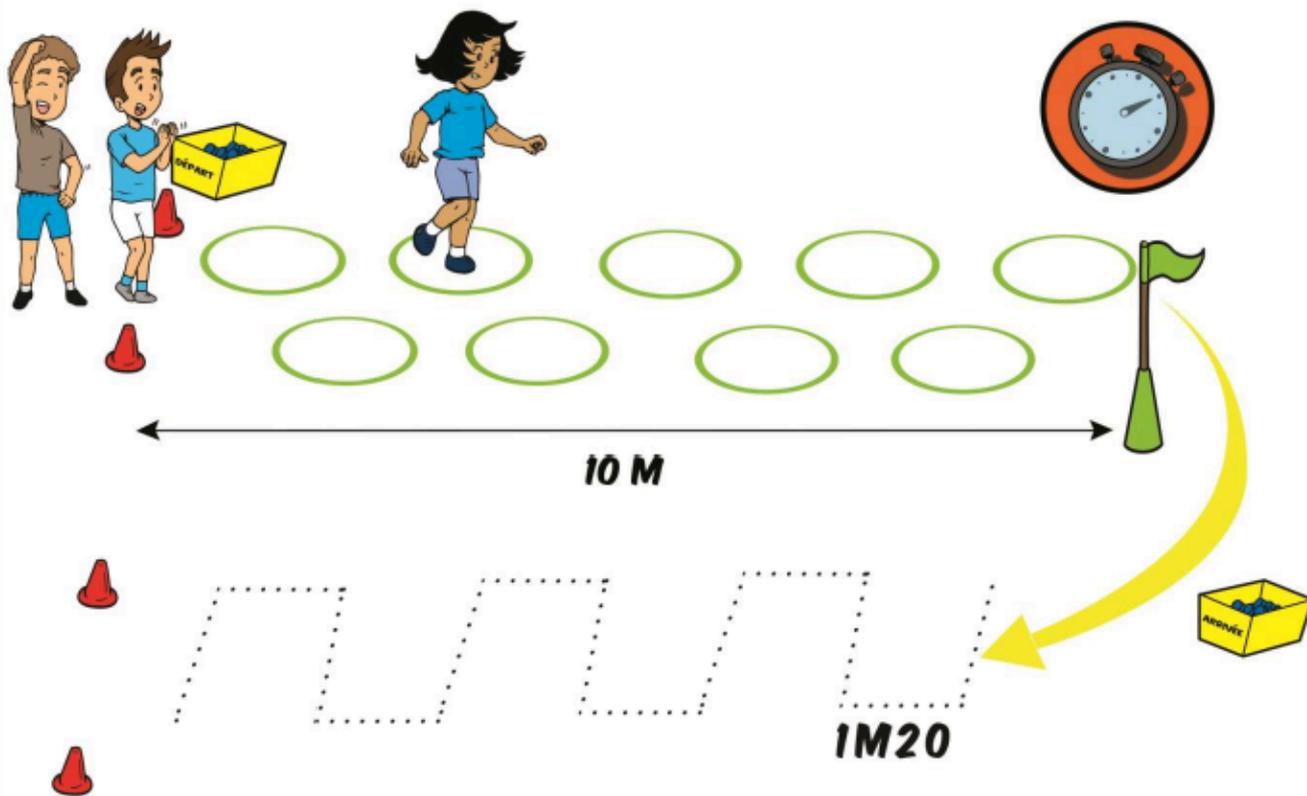
Niveau EA	Nom du jeu #25 Pas de patineur	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
--------------	-----------------------------------	---------------------------------------------

Éducateur

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 :

- j'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.

Performance : le nombre de bouchons transférés.

FICHE N°23 - LE SLALOM GÉANT

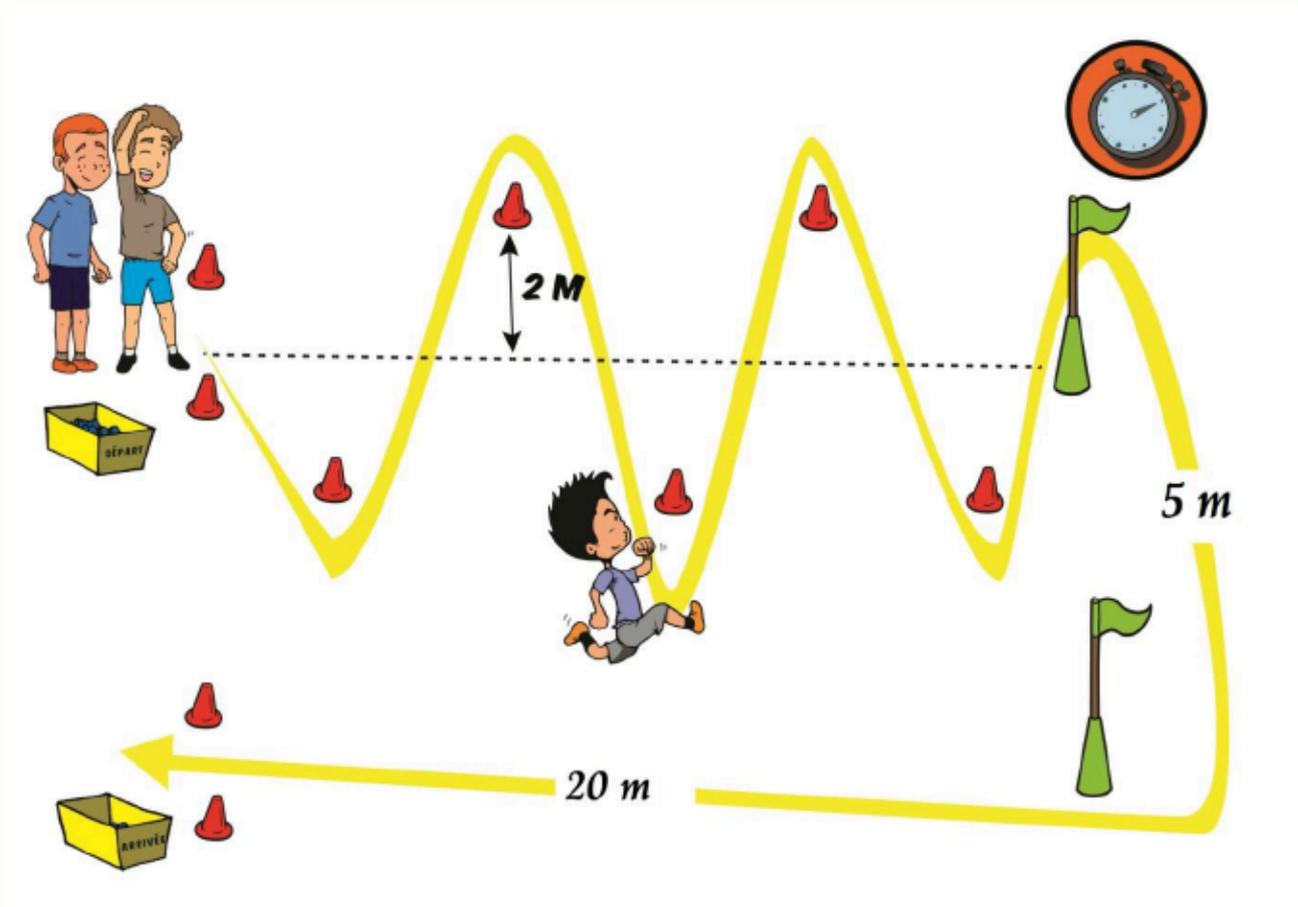
Niveau EA	Nom du jeu #23 Le slalom géant	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
---------------------	------------------------------------------	----------------------------------------------------

Éducateur

Objectif : incliner son corps pour courir vite.

Situation

Matériel : 9 plots, 2 jalons.



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.

Performance : le nombre de bouchons transférés.

FICHE N°47 - REBONDS CORDE

Niveau
PO

Nom du jeu
#47 Rebonds corde

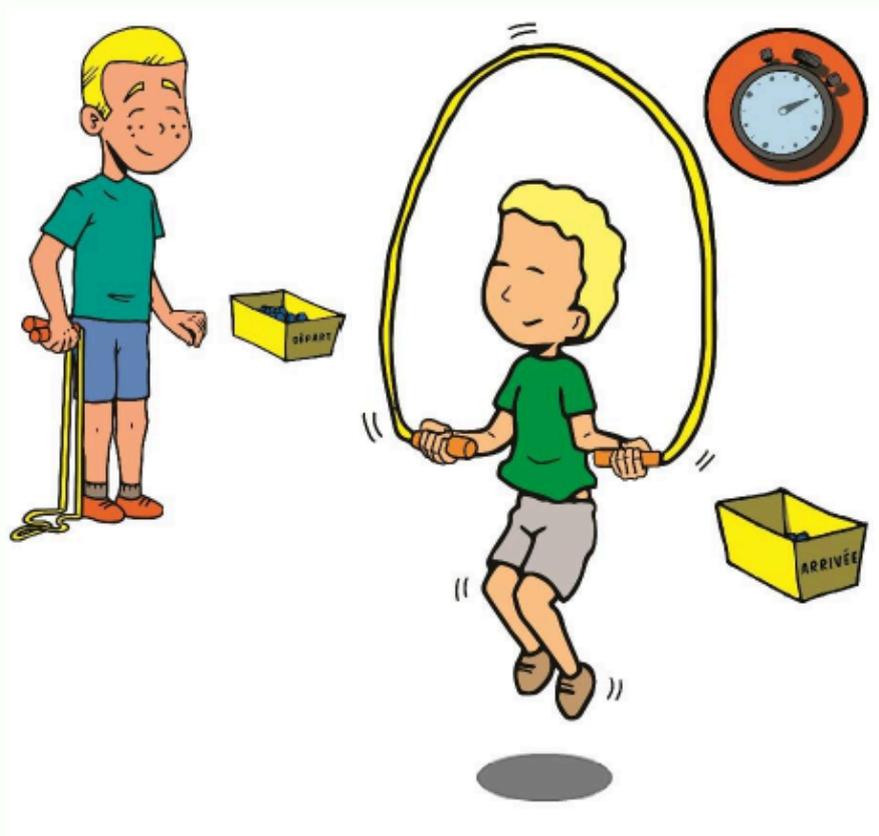
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Educateur

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

Situation

Matériel : plusieurs cordes à sauter, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : le premier enfant enchaîne 10 rebonds à 2 pieds en comptant à haute voix. Au 10^e rebond annoncé, c'est au tour de son équipier d'effectuer une série de 10 rebonds et ainsi de suite

Enfant

Consigne :

- si ma série est interrompue avant le 10^e rebond, je reprends là où je me suis arrêté.

Critère de réalisation :

- j'essaie de réaliser au moins une série complète de 10 rebonds, idéalement sans interruption.

Performance : le nombre de séries réalisées.

FICHE N°13 - LE DÉMÉNAGEUR

Niveau
EA

Nom du jeu
#13 Le déménageur

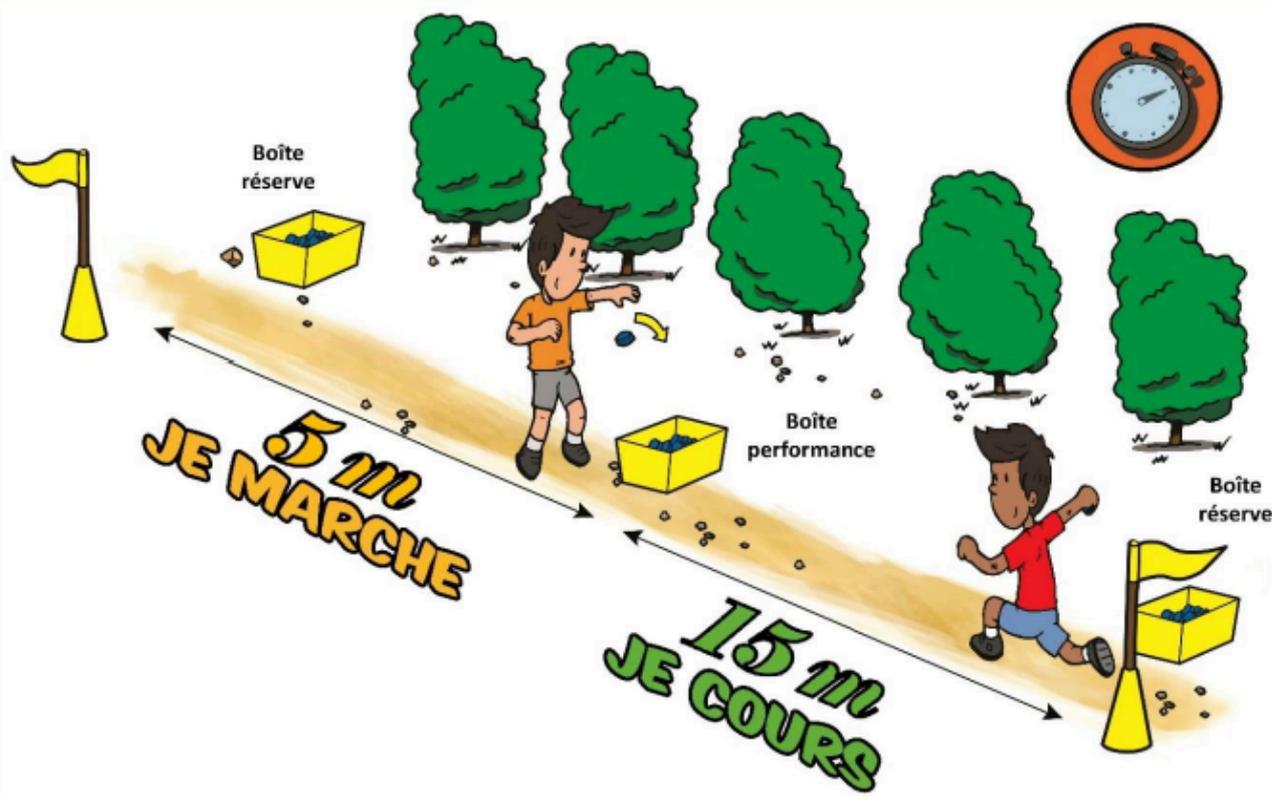
Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

Educateur

Objectif : produire un déplacement intermittent imposé.

Situation

Matériel : 2 jalons, 3 récipients et des bouchons.



Descriptif : départ au centre du dispositif, une moitié de l'équipe court sur les 15 m, prend un bouchon, retourne au centre pour y déposer le bouchon, puis continue sur les 5 m du parcours marché, prend à nouveau un bouchon et revient en marchant pour y déposer un autre bouchon au centre et ainsi de suite. L'autre moitié de l'équipe fait la même chose en commençant par la séquence marché.

Enfant

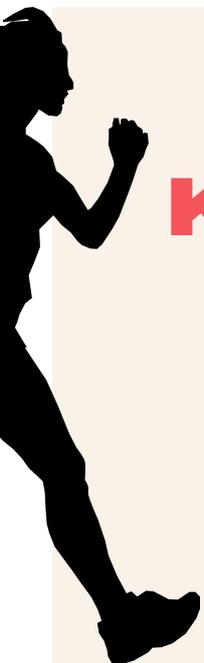
Consigne :

- je prends un seul bouchon à la fois.

Critère de réalisation :

- je respecte les allures de déplacements imposés (5 m de marche et 15 m de course).

Performance : le nombre de bouchons transférés.



KID ATHLE

POUSSINS

NUMÉROS DE FICHES DU GUIDE SAISON DES U12	ATELIER 1 54	ATELIER 2 53	ATELIER 3 59
TITRE DE LA FICHE	Croise pose-fouette	Pivot pose-pousse	X games
NUMÉROS DE FICHES DU GUIDE SAISON DES U12	ATELIER 4 47	ATELIER 5 63	ATELIER 6 56
TITRE DE LA FICHE	Rebonds corde	Passe haies	Le grand cercle
NUMÉROS DE FICHES DU GUIDE SAISON DES U12	ATELIER 7 58	ATELIER 8 62	
TITRE DE LA FICHE	Coup de tête en cercle	Le grand huit	

FICHE N°54 - CROISE POSE-FOUETTE

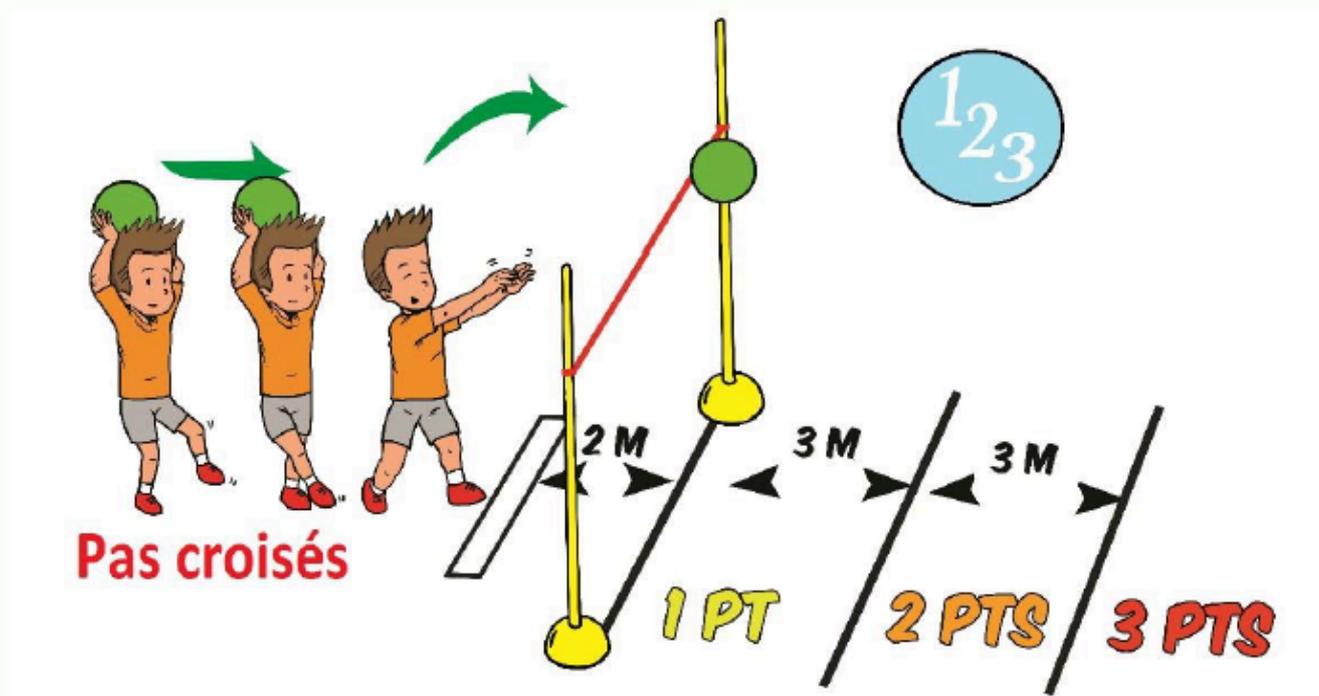
Niveau PO	Nom du jeu #54 Croise pose-fouette	Répertoire moteur athlétique Projeter
--------------	---------------------------------------	------------------------------------------



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

Enfant

Consignes :

- Je me déplace en pas croisés en position de profil ;
- j'éjecte 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 croisé le rythme « pose » (= pose du pied arrière) « fouette » (= pose du pied avant et éjection simultanée du medicine-ball).

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

FICHE N°53 - PIVOT POSE-POUSSE

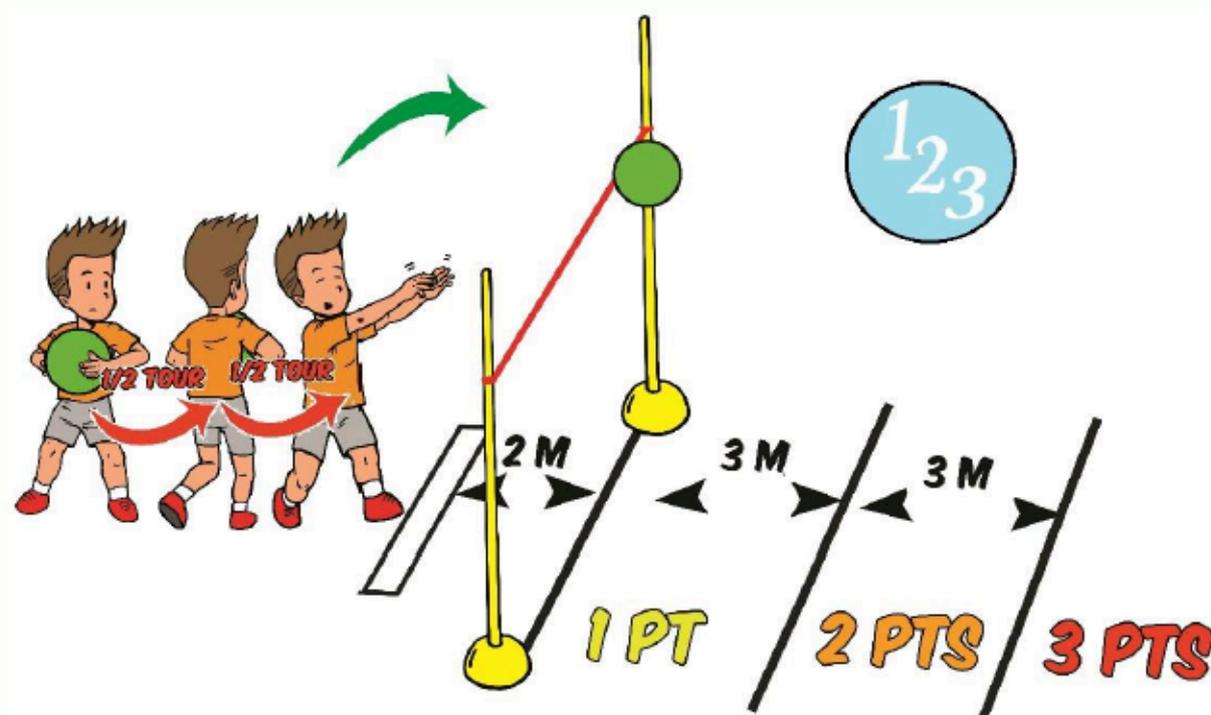
Niveau PO	Nom du jeu #53 Pivot pose-pousse	Répertoire moteur athlétique Projeter
--------------	-------------------------------------	------------------------------------------

Éducateur

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 avoir réalisé 2 demi-tours, 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 réalisant 2 demi-tours 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 demi-tour 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.

FICHE N°59 - X GAMES

Niveau
PO

Nom du jeu
#59 X games

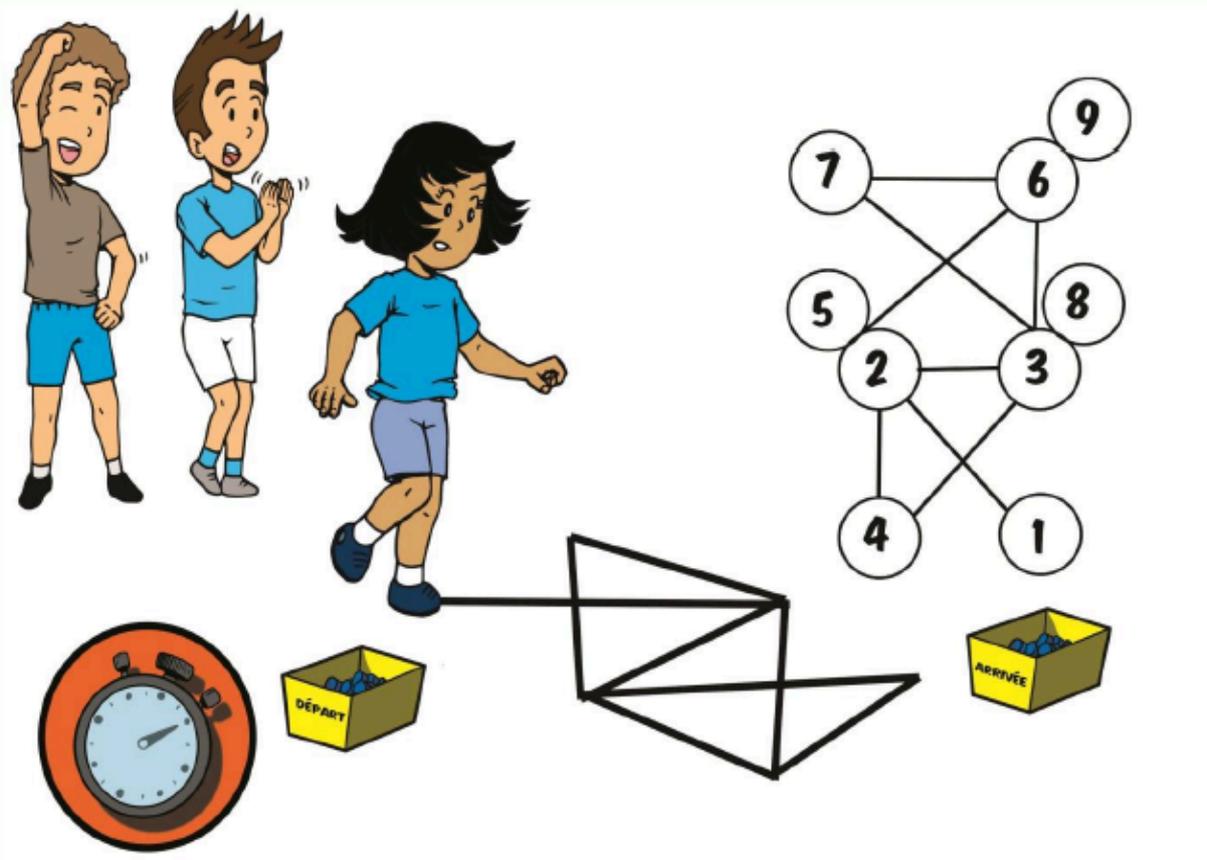
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Éducateur

Objectif : rythmer un déplacement rebondi.

Situation

Matériel : tracés à la craie, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : le premier effectue, grâce au tracé, l'enchaînement de cloche-pieds 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 le tracé.

Critère de réalisation :

- je vais le plus vite possible en respectant l'enchaînement de rebonds imposés.

Performance : le nombre de séries de rebonds réalisées.

FICHE N°47 - REBONDS CORDE

Niveau
PO

Nom du jeu
#47 Rebonds corde

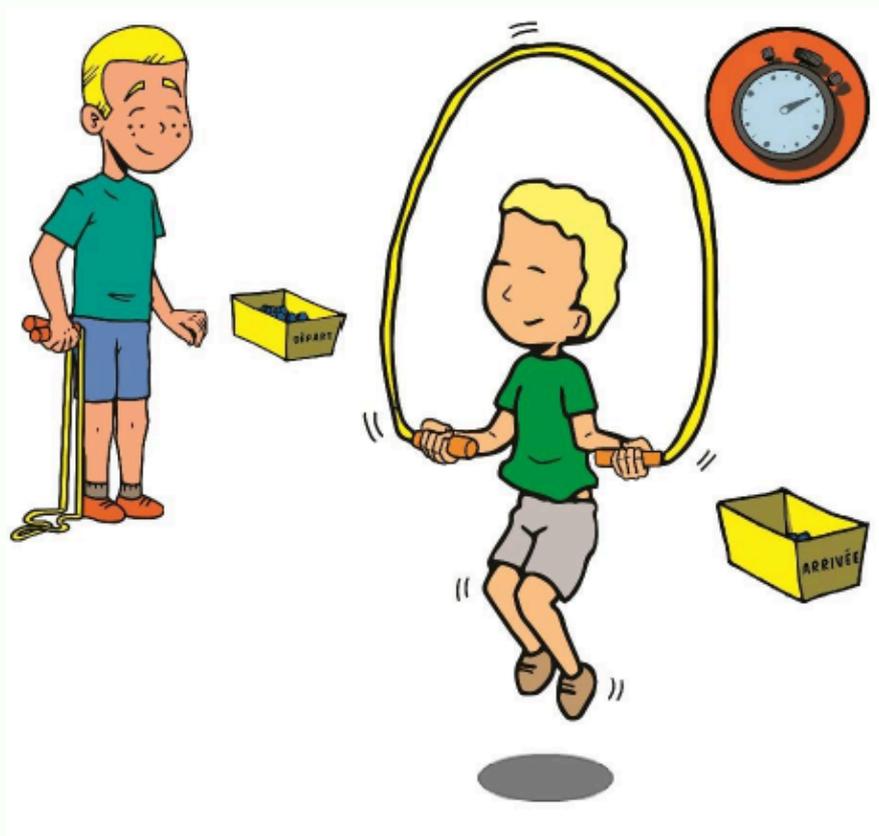
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Educateur

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

Situation

Matériel : plusieurs cordes à sauter, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : le premier enfant enchaîne 10 rebonds à 2 pieds en comptant à haute voix. Au 10^e rebond annoncé, c'est au tour de son équipier d'effectuer une série de 10 rebonds et ainsi de suite

Enfant

Consigne :

- si ma série est interrompue avant le 10^e rebond, je reprends là où je me suis arrêté.

Critère de réalisation :

- j'essaie de réaliser au moins une série complète de 10 rebonds, idéalement sans interruption.

Performance : le nombre de séries réalisées.

FICHE N°63 - PASSE HAIES

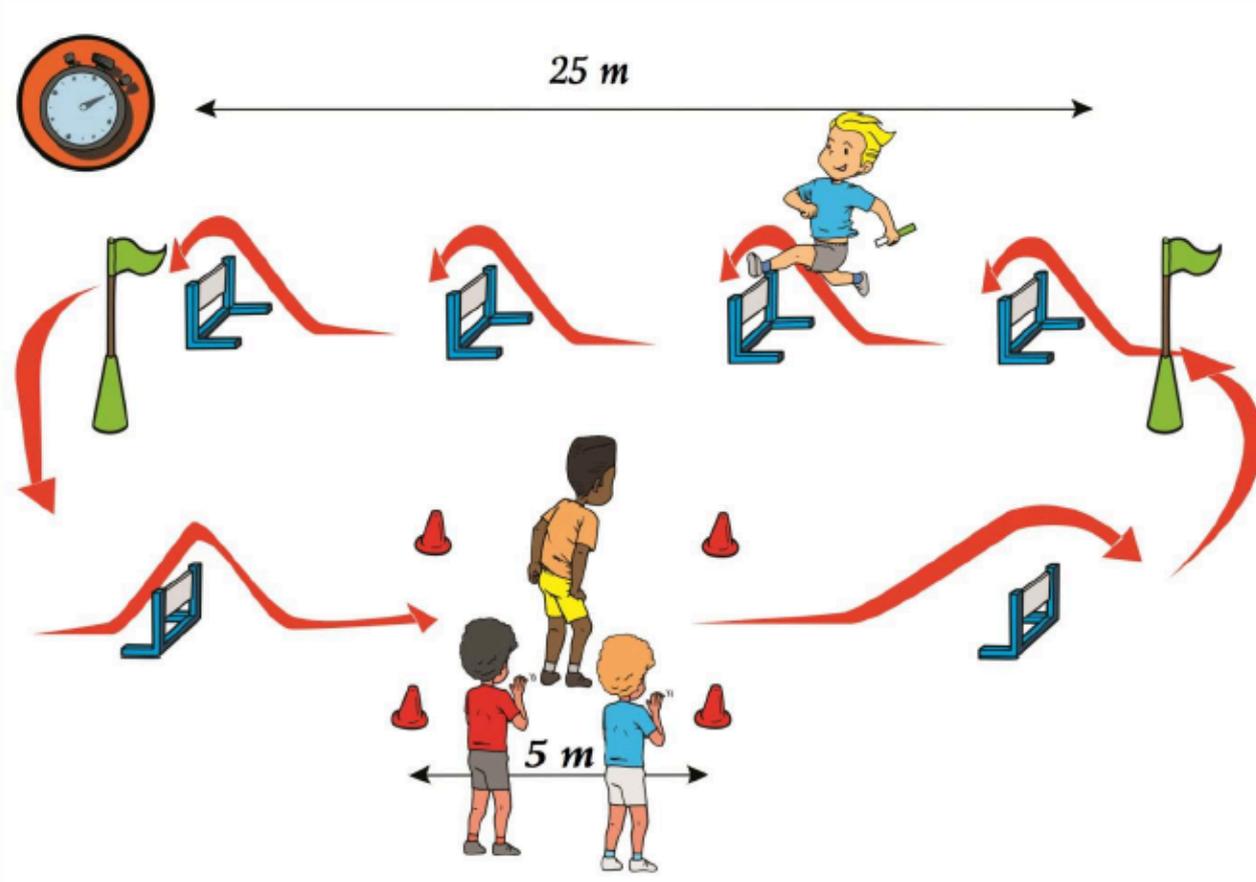
Niveau PO	Nom du jeu #63 Passe haies	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
--------------	-------------------------------	---------------------------------------------

Éducateur

Objectif : rythmer un déplacement couru et transmettre en mouvement.

Situation

Matériel : mini haies (hauteur à mi tibia 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.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.

FICHE N°56 - LE GRAND CERCLE

Niveau
PO

Nom du jeu
#56 Le grand cercle

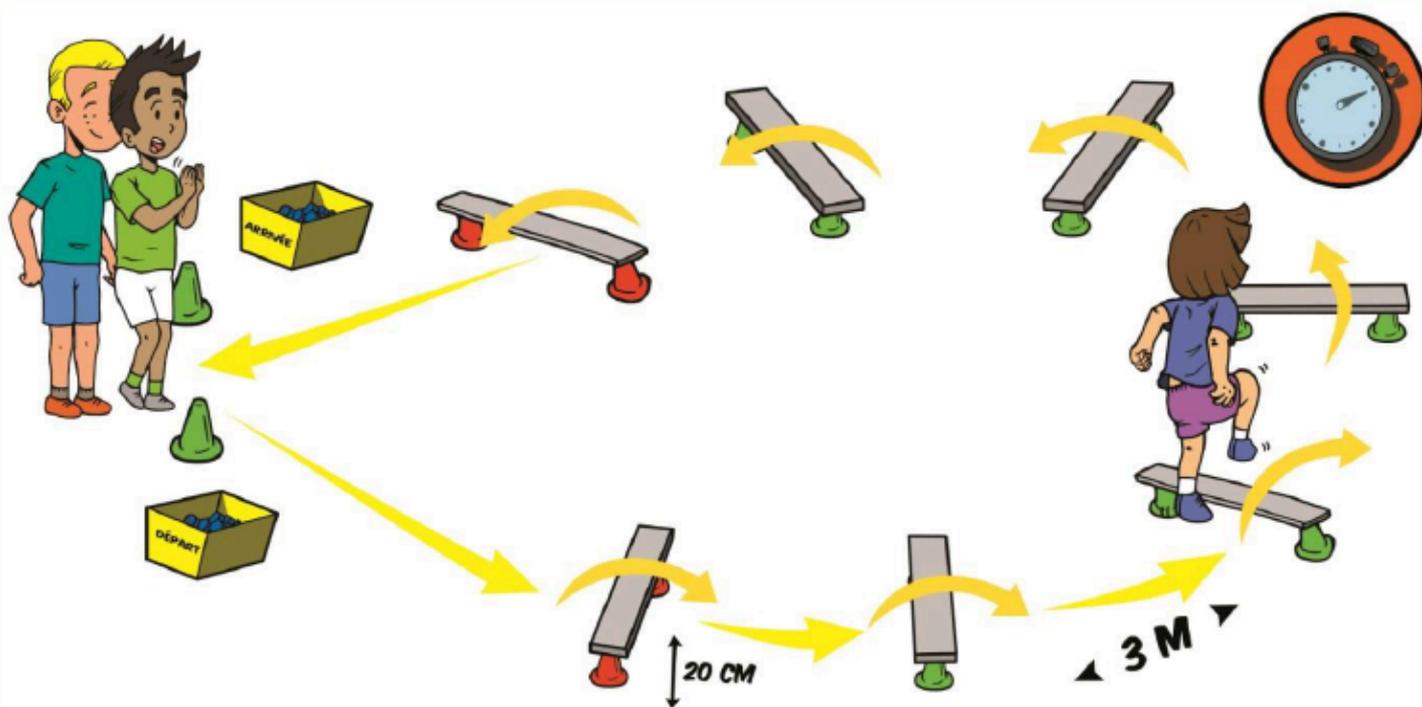
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Éducateur

Objectif : impulser à cloche-pied sur un parcours circulaire.

Situation

Matériel : 14 plots de 20 cm, 7 lattes, 2 récipients et des bouchons.



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 ne prends qu'un seul bouchon à la fois.

Critère de réalisation :

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

Performance : le nombre de bouchons transférés.

FICHE N°58 - COUP DE TÊTE EN CERCLE

Niveau
PO

Nom du jeu
#58 Coup de tête en cercle

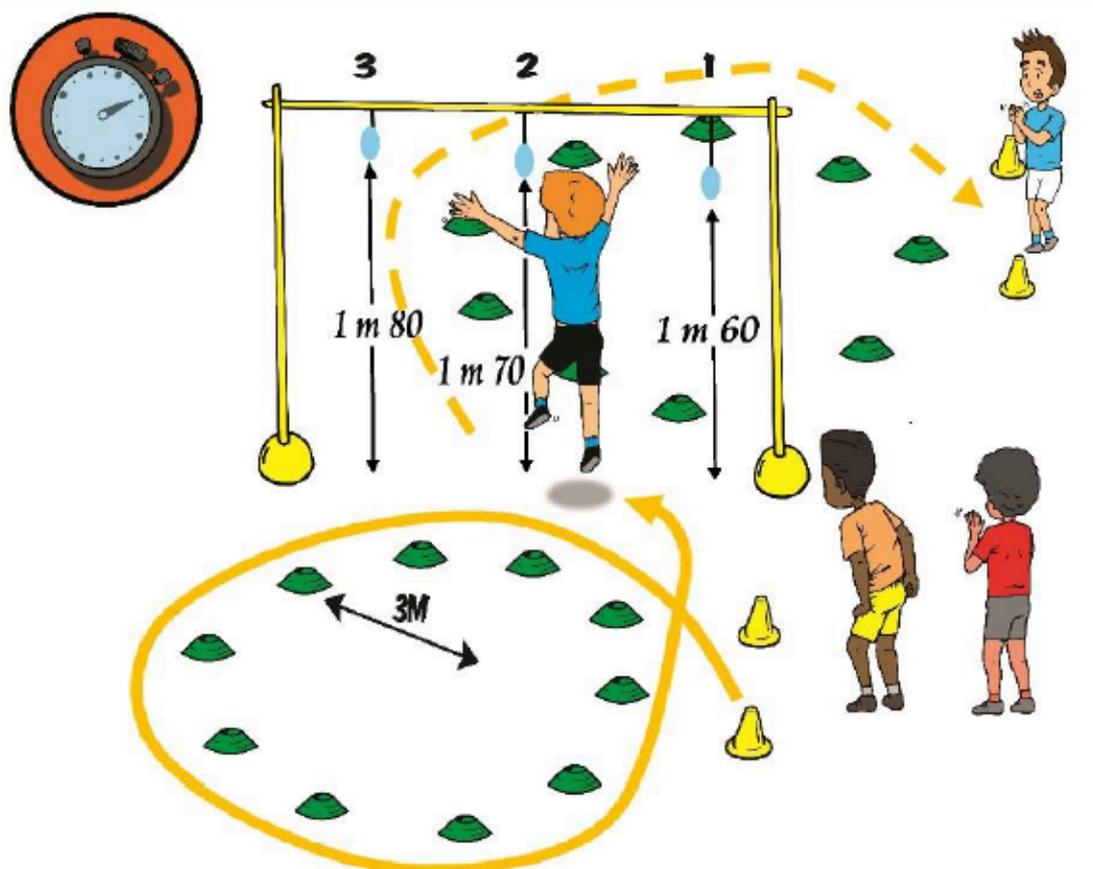
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Éducateur

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 : à la suite d'un élan couru circulaire, l'enfant impulse à 1 pied pour toucher avec la tête le foulard qu'il a choisi 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 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 : le nombre de points en fonction de la hauteur du foulard atteint. On additionne toutes les performances réalisées sur le temps imparti.

FICHE N°62 - LE GRAND HUIT

Niveau
PO

Nom du jeu
#62 Le grand huit

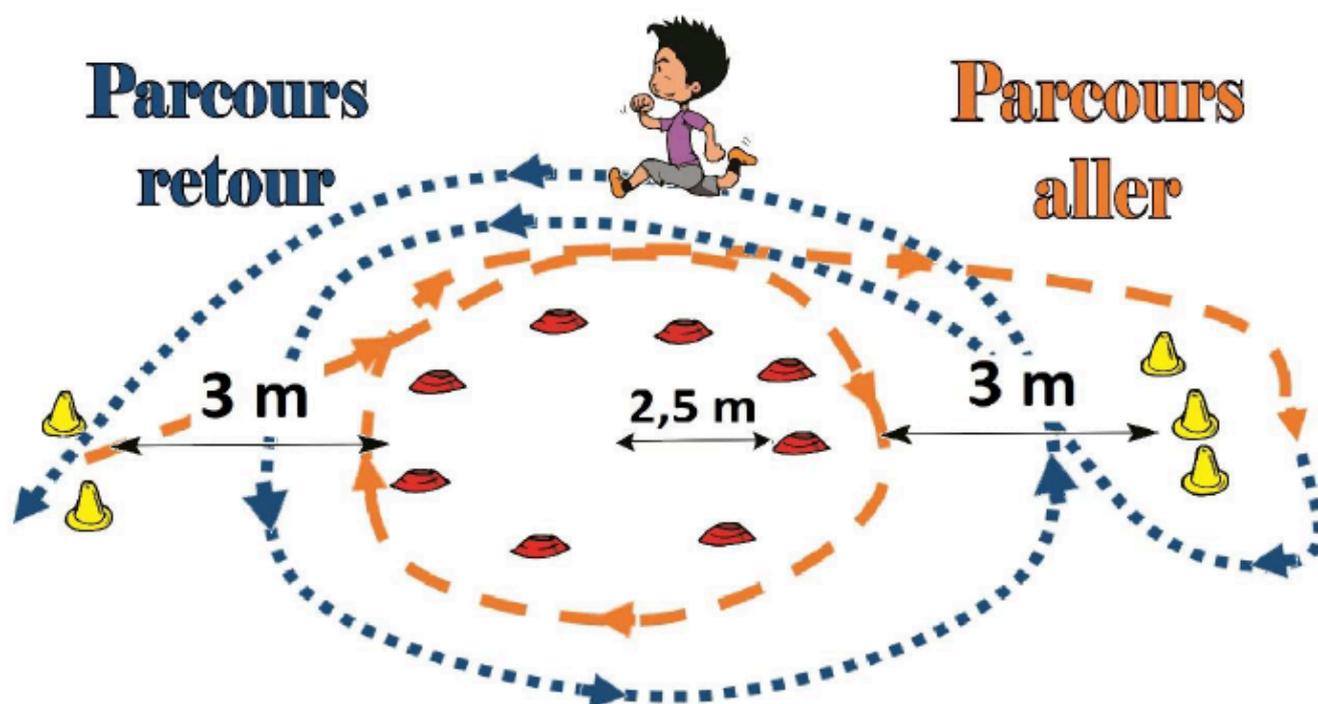
Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

Éducateur

Objectif : incliner son corps pour courir vite.

Situation

Matériel : des coupelles, des plots, un témoin.



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 vais le plus vite possible dans les courbes.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.

Sources :

- Document "Saison des U12"

COMMISSION DES JEUNES COMITÉ D'ATHLÉTISME RHÔNE-MÉTROPOLÉ DE LYON

Halle d'Athlétisme Stéphane Diagana
4 Rue Victor Schoelcher
69009 Lyon

<http://rhone.athle.com/>
rhone.athletisme@wanadoo.fr



[athle.cdj69](https://www.facebook.com/athle.cdj69)

athle.cdj69@gmail.com