

ATHLÉTISME

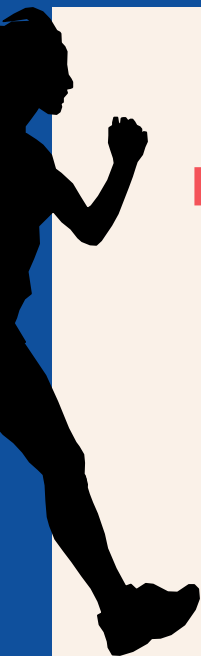
COMITÉ DÉPARTEMENTAL

COMMISSION DES JEUNES



KID ATHLE
11 Mars 2023

EVEILS
POUSSINS



KID'ATHLE HALLE DIAGANA EVEILS ET POUSSINS

SAMEDI 11 MARS 2023 MATIN

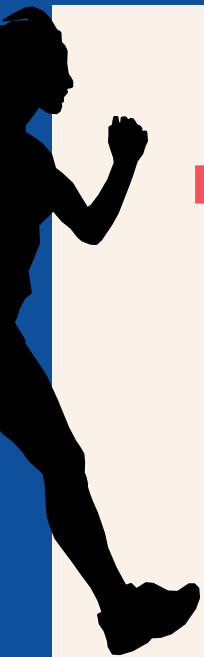
EVEILS (Année de naissance 2014-2016) :

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

SAMEDI 11 MARS 2023 MATIN

POUSSINS (Année de naissance 2012 et 2013) :

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



KID'ATHLE HALLE DIAGANA EVEILS

	ATELIER 1	ATELIER 2	ATELIER 3
NUMÉROS DE FICHES DU GUIDE SAISON DES U12	14	15	17
TITRE DE LA FICHE	Grenouille- pousse	L'île perdue	Le parcours des bondissements

	ATELIER 4	ATELIER 5	ATELIER 6
NUMÉROS DE FICHES DU GUIDE SAISON DES U12	20	23	24
TITRE DE LA FICHE	Marelle cloche	Le slalom géant	Relais haies transmission arrêtées

FICHE N°14 - GRENOUILLE-POUSSE

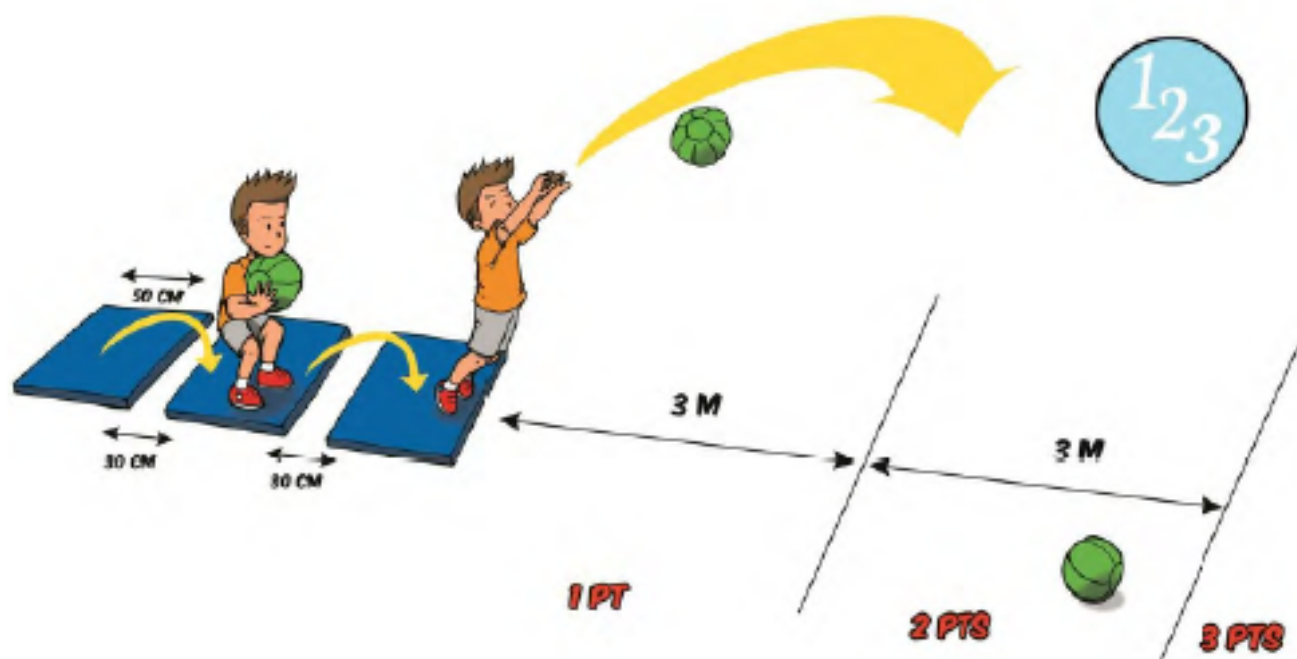
Niveau EA	Nom du jeu #14 Grenouille-pousse	Répertoire moteur athlétique Projeter
---------------------	--	---

Educateur

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

Situation

Matériel : 3 medicine-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 1er tapis l'enfant en position semi-fléchie saisit le medicine-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 2ème rebond. Il peut se réceptionner au-delà de ce dernier tapis.

Enfant

Consignes :

- 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 medicine-ball en respectant le rythme « grenouille » (= dernier rebond) « pousse » (= éjection simultanée du medicine-ball).

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

FICHE N°15 - L'ILE PERDUE

Niveau EA	Nom du jeu #15 L'île perdue	Répertoire moteur athlétique Projeter
---------------------	---------------------------------------	---

Educateur

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°17 - LE PARCOURS DES BONDISSEMENTS

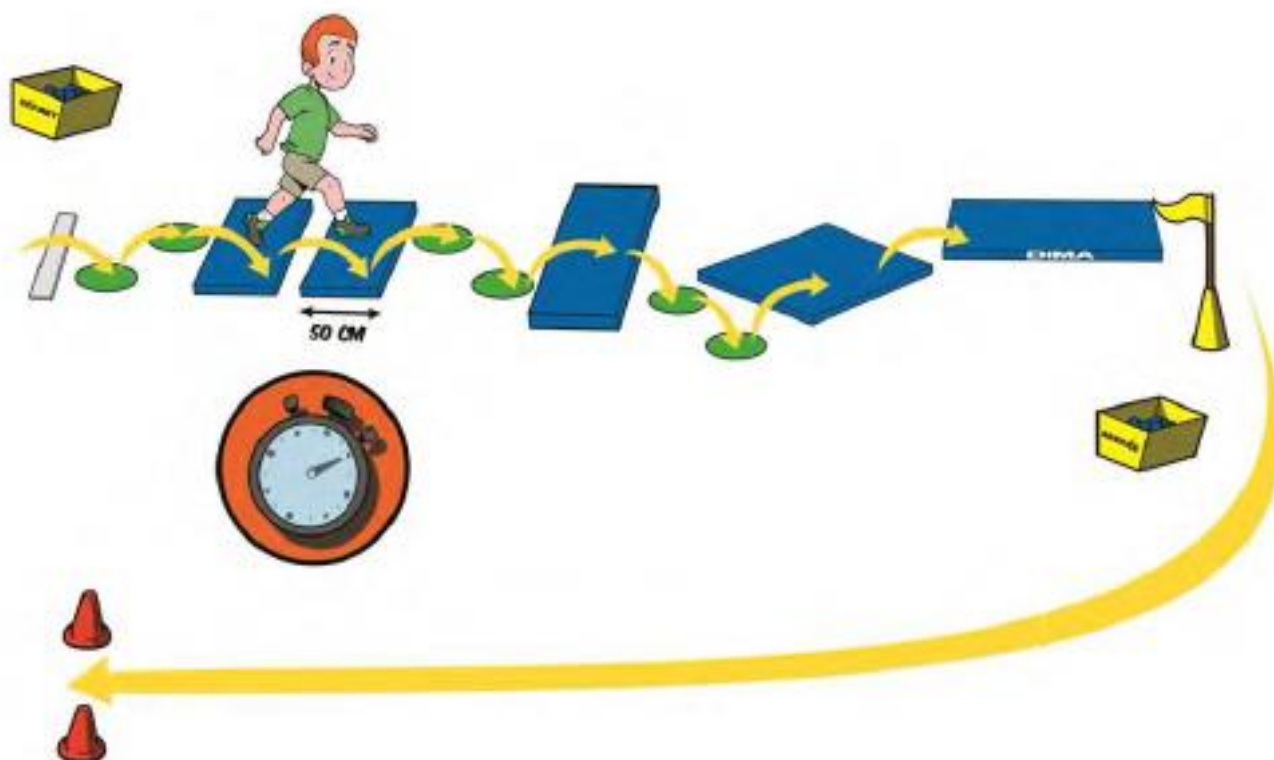
Niveau EA	Nom du jeu #17 Le parcours des bondissements	Répertoire moteur athlétique Se projeter
--------------	---	---

Educateur

Objectif : impulser selon des orientations d'envol différentes.

Situation

Matériel : 6 dalles de 30 cm, tapis de 1 x 0,5 m, un jalon, 2 récipients, des bouchons.



Descriptif : l'enfant prend un bouchon dans le seau réserve, rebondit sur les obstacles à l'aller, dépose le bouchon dans le seau performance et effectue le retour en courant. Le suivant ne part que lorsque le coureur précédent passe au niveau du jalon.

Enfant

Consignes :

- je prends un seul bouchon à la fois ;
- je ne pars que lorsque mon camarade passe au niveau du jalon.

Critère de réalisation :

- je vais le plus vite possible en ne rebondissant qu'une seule fois sur les supports.

Performance : le nombre de bouchons transférés.

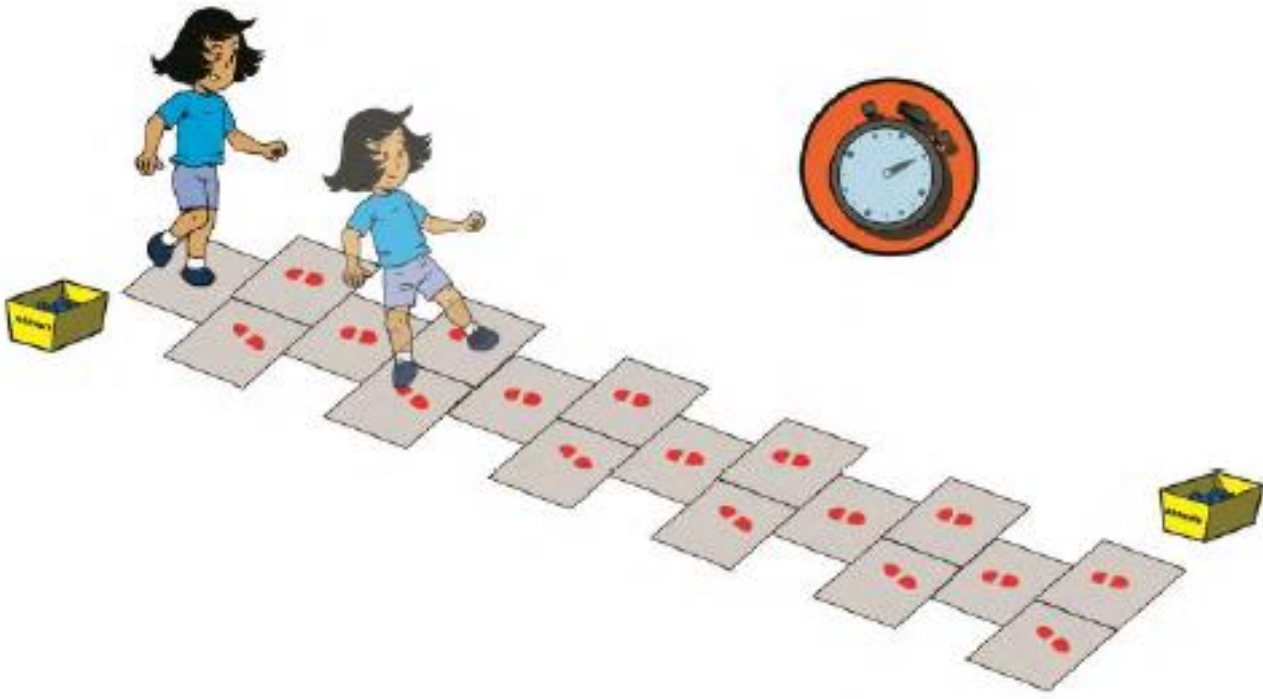
FICHE N°20 - MARELLE CLOCHE

Niveau EA	Nom du jeu #20 Marelle cloche	Répertoire moteur athlétique Se projeter
--------------	----------------------------------	---

Objectif : rythmer un déplacement rebondi.	Educateur
--	-----------

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°23 - LE SLALOM GEANT

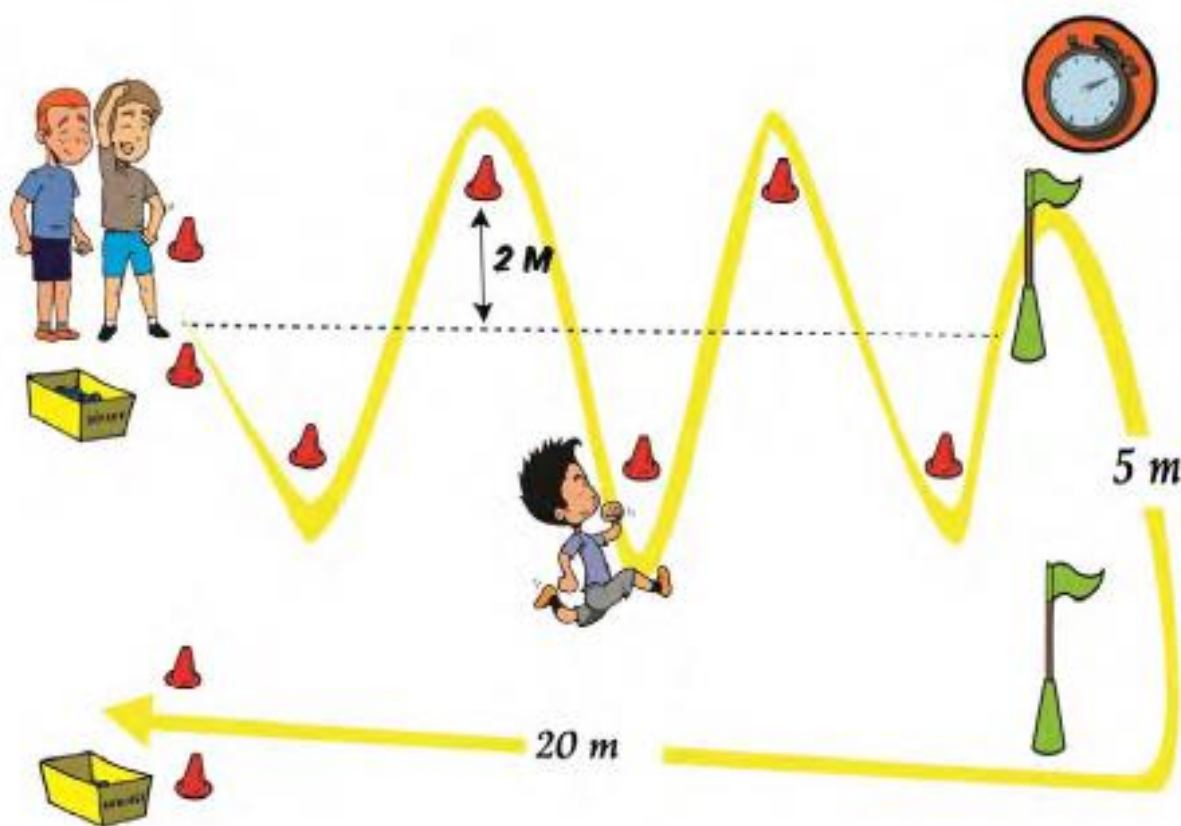
Niveau EA	Nom du jeu #23 Le slalom géant	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
--------------	-----------------------------------	---

Educateur

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°24 - RELAIS HAIES TRANSMISSION ARRETEES

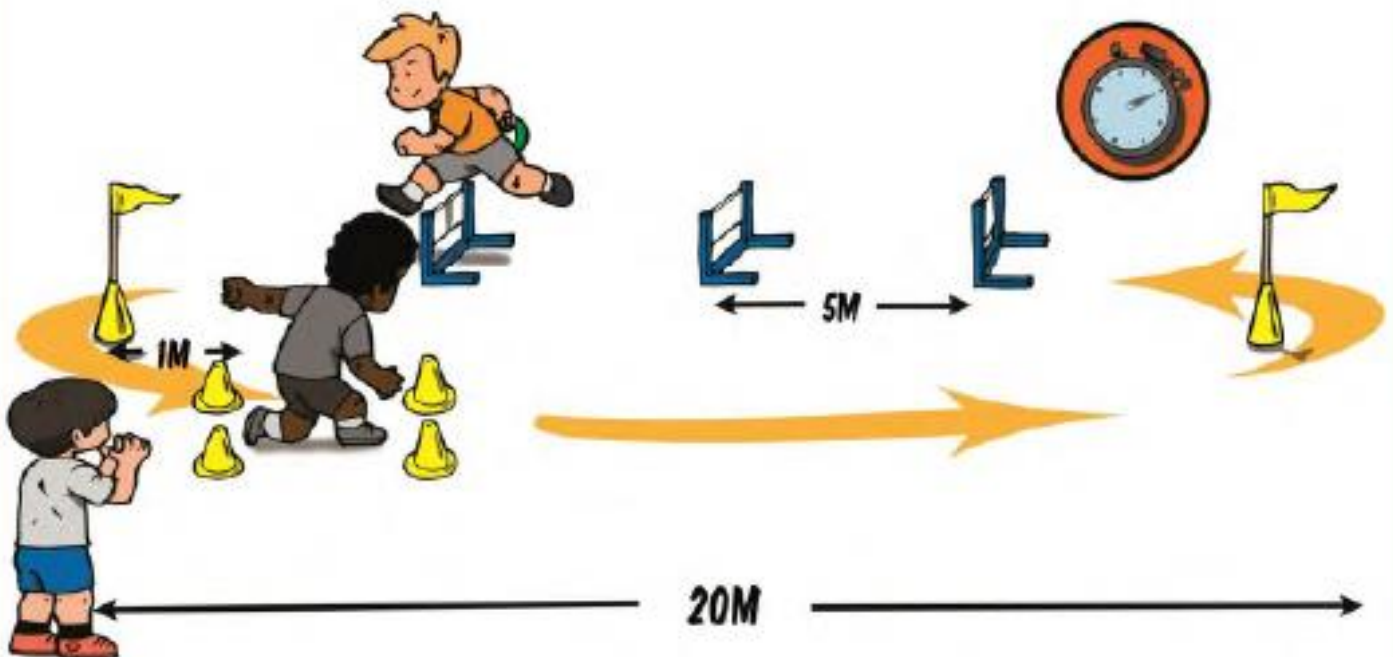
Niveau EA	Nom du jeu #24 Relais haies transmission arrêtée	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
---------------------	--	--

Educateur

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

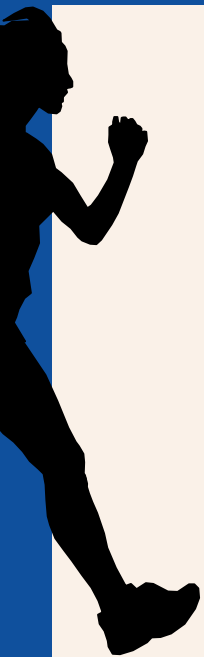
Consigne :

- 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.



KID'ATHLE

HALLE DIAGANA

POUSSINS

	ATELIER 1	ATELIER 2	ATELIER 3
NUMÉROS DE FICHES DU GUIDE SAISON DES U12	53	54	56
TITRE DE LA FICHE	Pivot pose- pousse	Croise pose- fouette	Le grand cercle

	ATELIER 4	ATELIER 5	ATELIER 6
NUMÉROS DE FICHES DU GUIDE SAISON DES U12	59	62	63
TITRE DE LA FICHE	X game	Le grand 8	Passe haies

FICHE N°53 - PIVOT POSE-POUSSE

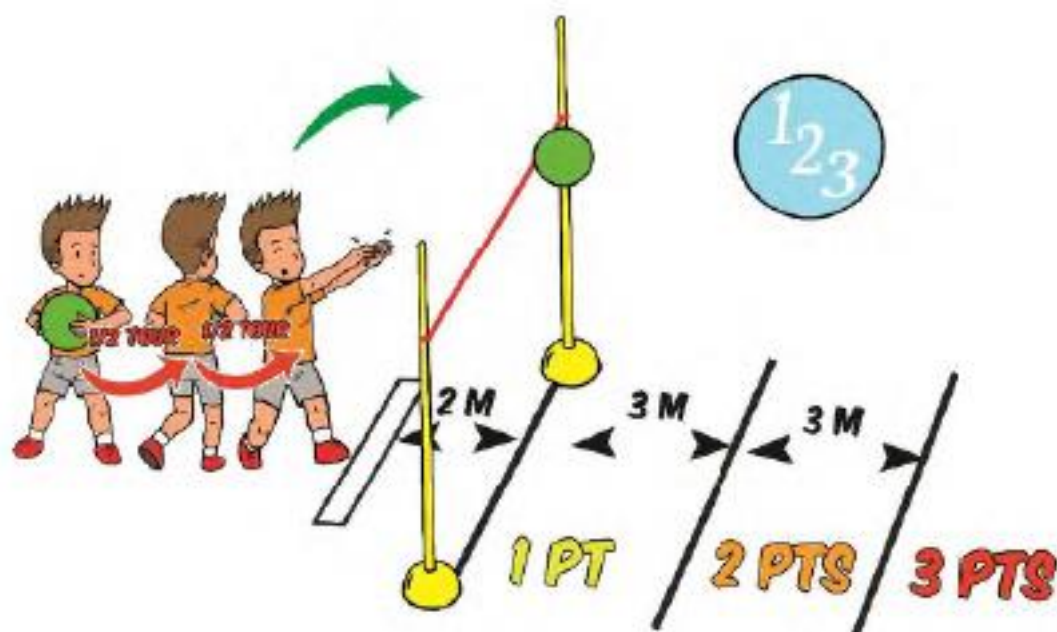
Niveau PO	Nom du jeu #53 Pivot pose-pousse	Répertoire moteur athlétique Projeter
--------------	-------------------------------------	--

Educateur

Objectif : rythmer la pose des 3 derniers appuis.

Situation

Matériel : 3 médecine-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 médecine-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 médecine-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 médecine-ball avec mes 2 mains ;
- je lance le médecine-ball au-dessus de l'élastique ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

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

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

FICHE N°54 - CROISE POSE-FOUETTE

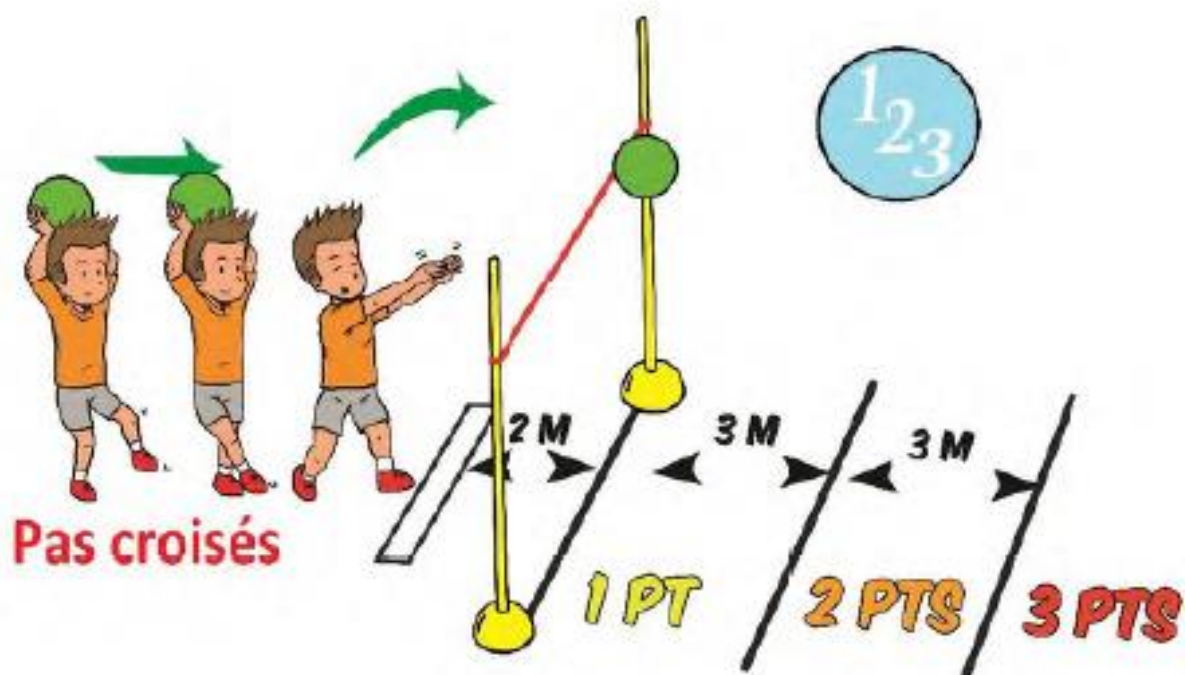
Niveau PO	Nom du jeu #54 Croise pose-fouette	Répertoire moteur athlétique Projeter
--------------	---------------------------------------	--

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-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°56 - LE GRAND CERCLE

Niveau
PO

Nom du jeu
#56 Le grand cercle

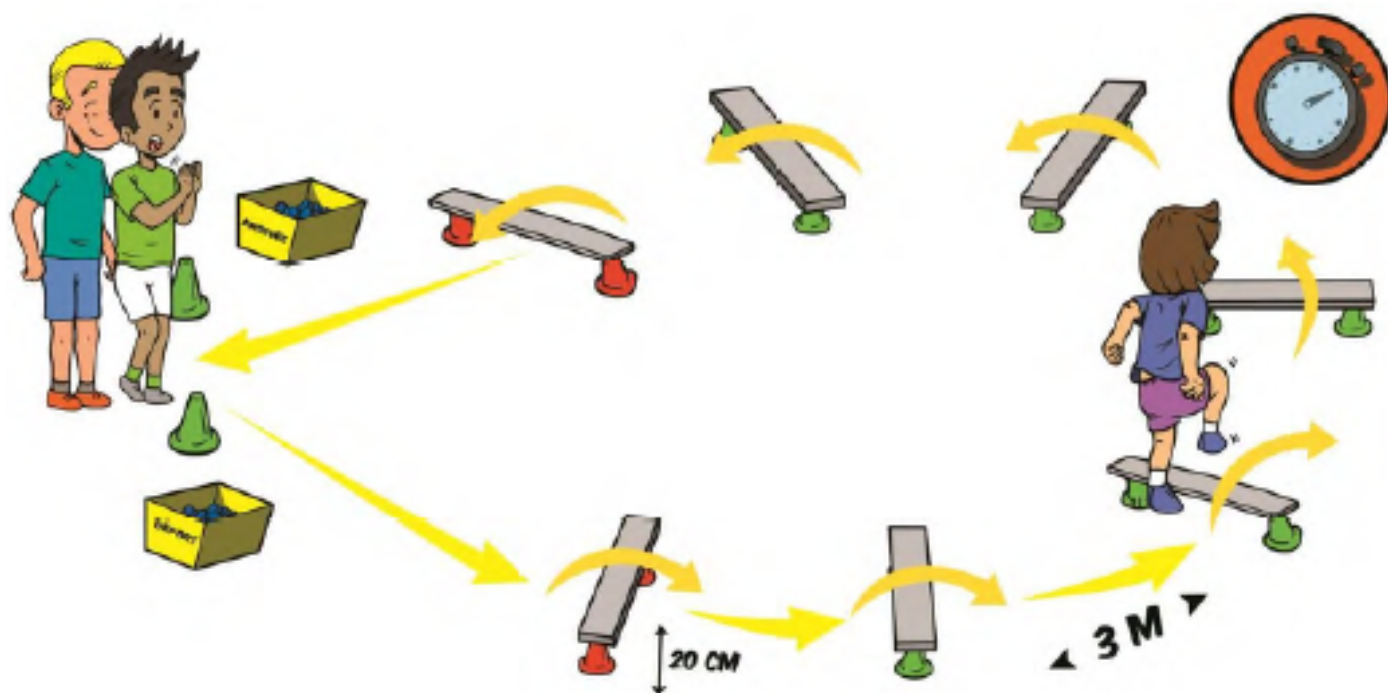
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Educateur

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°59 - X GAME

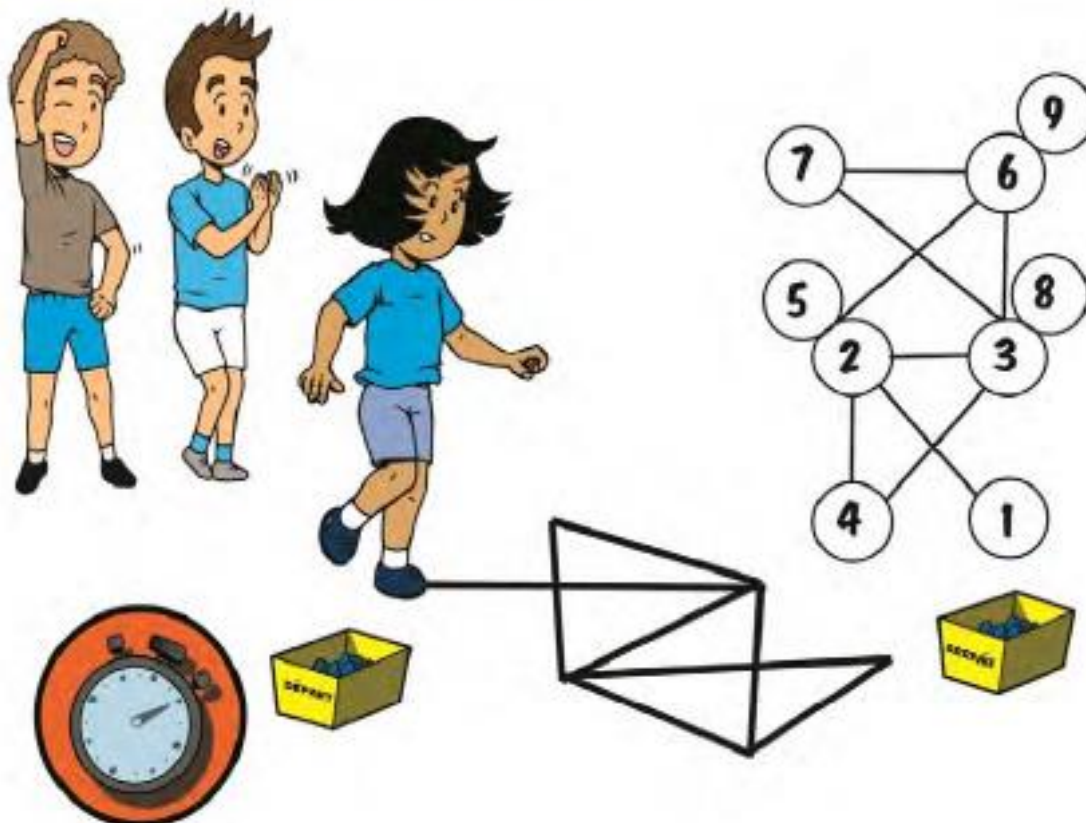
Niveau PO	Nom du jeu #59 X Games	Répertoire moteur athlétique Se projeter
--------------	---------------------------	---

Educateur

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 des intersections.

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°62 - LE GRAND 8

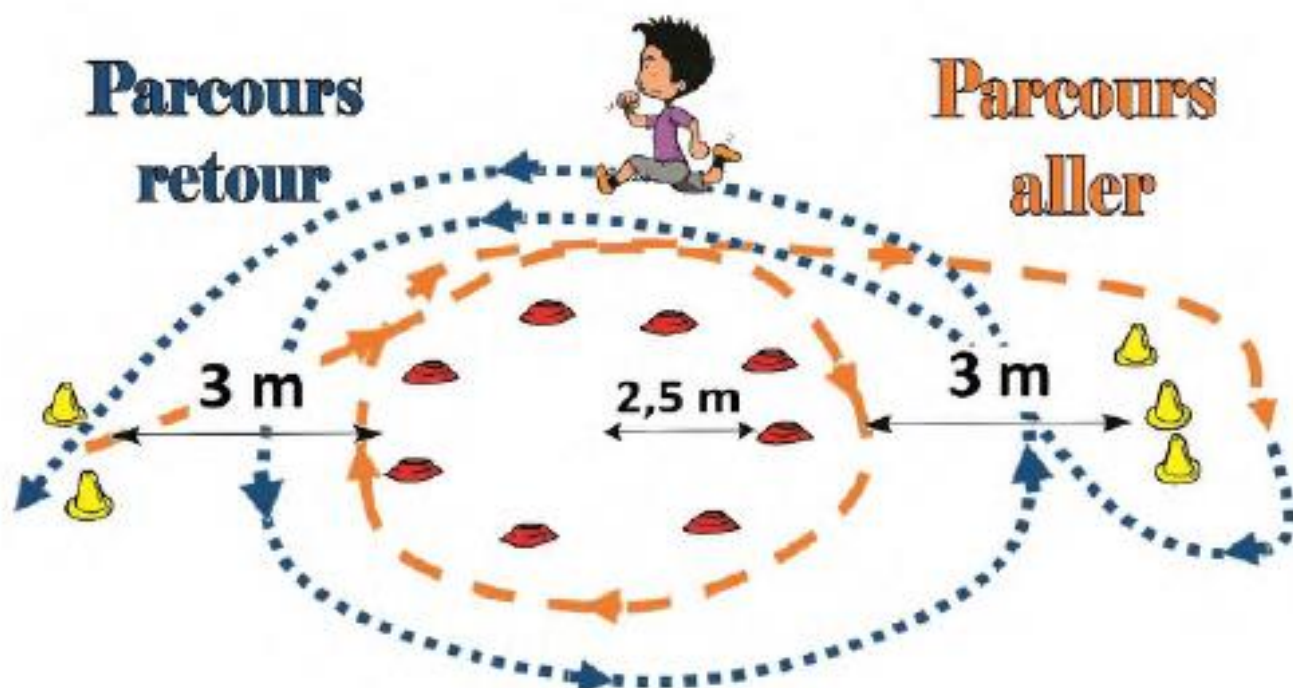
Niveau PO	Nom du jeu #62 Le grand huit	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
--------------	---------------------------------	---

Educateur

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.

FICHE N°63 - PASSE HAIES

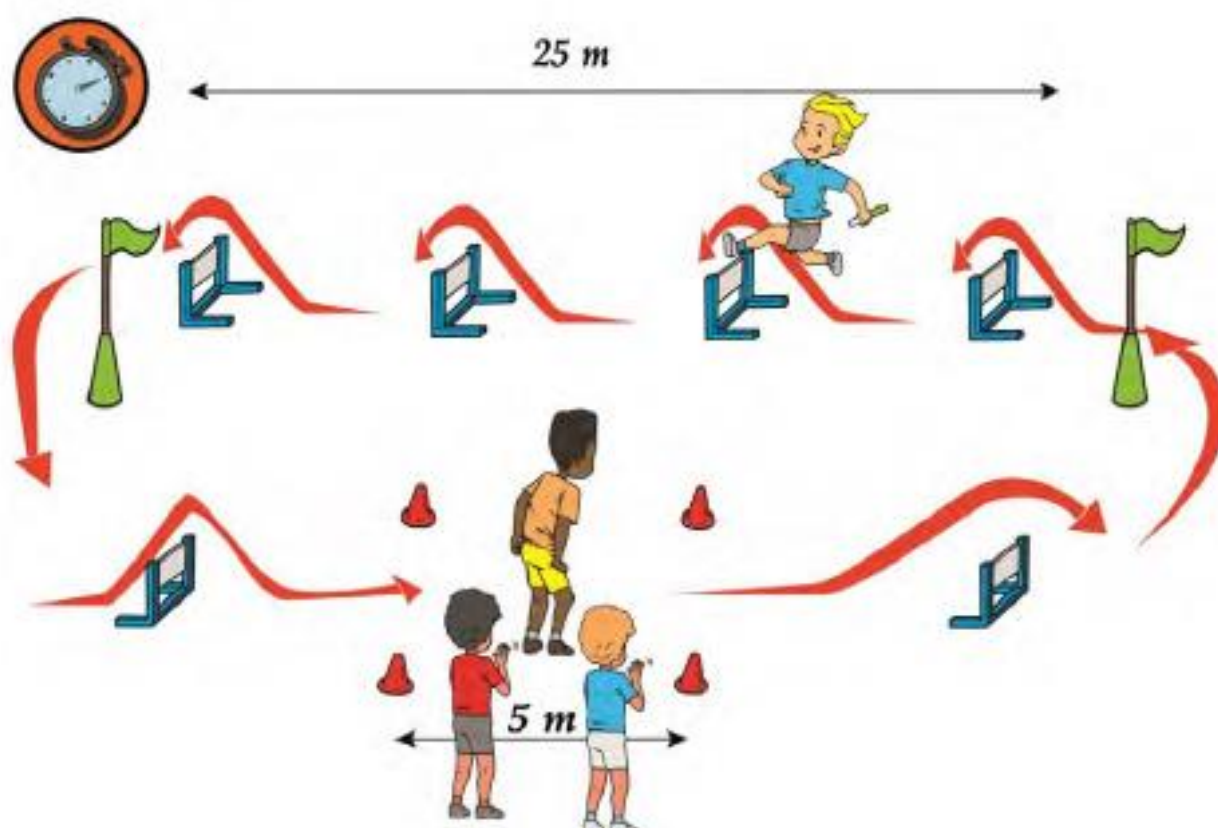
Niveau PO	Nom du jeu #63 Passe haies	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
--------------	-------------------------------	---

Educateur

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.

Sources :

- Document « Saison des U12 »

COMMISSION DES JEUNES

COMITE D' ATHLETISME RHONE - METROPOLE 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