



ANIMATION ÉVEIL ATHLÉ ET POUSSINS

Samedi 2 avril 2022

Stade de La Lauvette

Nice

Version du 18/03/2022

HORAIRES	POUSSINS	EVEIL ATHLÉ
9h00	Accueil participants et confirmation des équipes (jusqu'à 9h30)	
9h45	50m 30m haies Longueur Vortex Medecine ball	KID'ATHLÉ 6 épreuves : Le carré Haies Différentes Pousse-pousse debout Par dessus les nuages Trampoline debout La marelle
11h15	1000m POF	
11h30	1000m POM	
11h45	Remise des récompenses	

Règlement :

Éveil Athlé : Kid'Athlé par équipes mixtes de 6 à 12 athlètes.

Voir les fiches des épreuves en annexe.

- Par dessus les nuages : vortex à la place des fusées.

Poussins : Triathlon : une course (50m ou 30m haies ou 1000m) + un saut (longueur) + un lancer (vortex ou medecine ball (POF : 1kg ; POM : 2kg ; départ debout, de face, à deux mains, poitrine)).

- Longueur, vortex et medecine ball : 3 essais.

Récompenses :

- Éveil Athlé : 5 premières équipes mixtes.
- Poussins : 3 premiers POF1, POF2, POM1 et POM2 ; 3 premiers clubs (4 POF + 4 POM).

Jury : Pour le bon déroulé de la compétition, chaque club participant devra obligatoirement des juges (entraîneur, parent ou accompagnateur).

Pour les clubs de la zone est

Engagements avant le jeudi 31 mars 2022 12h sur athle06.fr



KID'ATHLE - fiche 1 - Le carré

Objectif : se déplacer rapidement selon différentes modalités

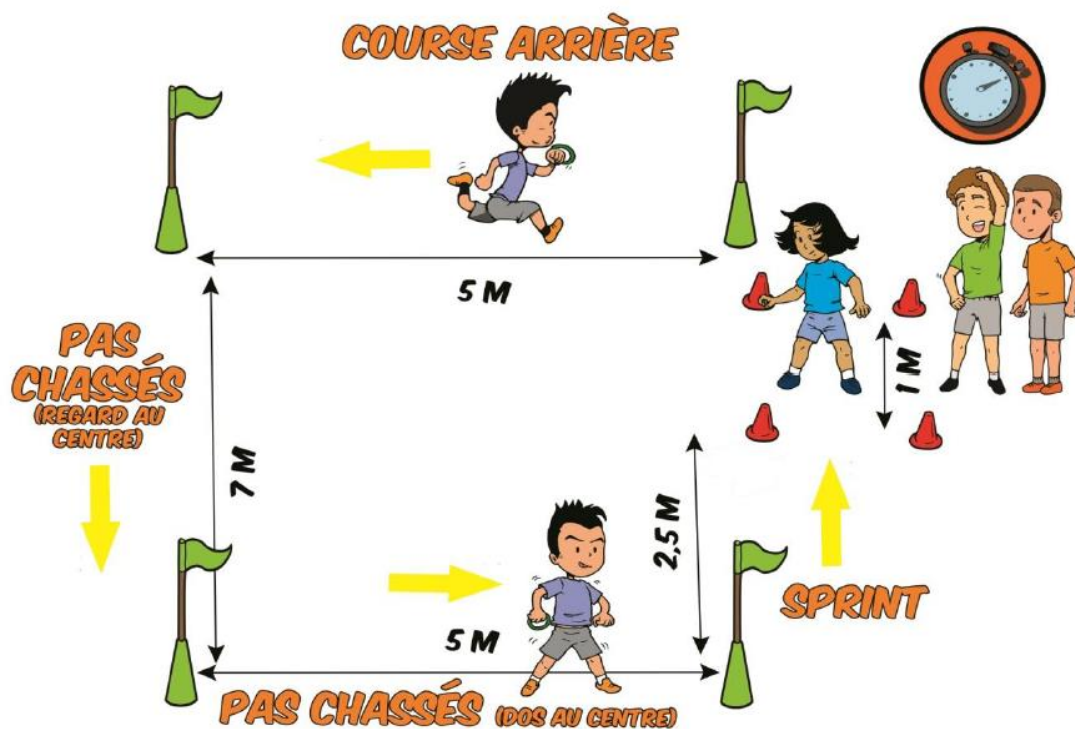
Matériel : 4 jalons, un anneau.

Descriptif : sur les côtés du carré, l'enfant enchaîne une course arrière, un déplacement en pas chassés dans un sens puis dans l'autre, un sprint, transmet l'anneau au suivant et ainsi de suite.

Consignes : je ne pars qu'à la transmission de l'anneau.

Critère de réalisation : je me déplace le plus vite possible en respectant les modalités imposées.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.



KID'ATHLE - fiche 3 - Haies différentes

Objectif : rythmer un déplacement couru.

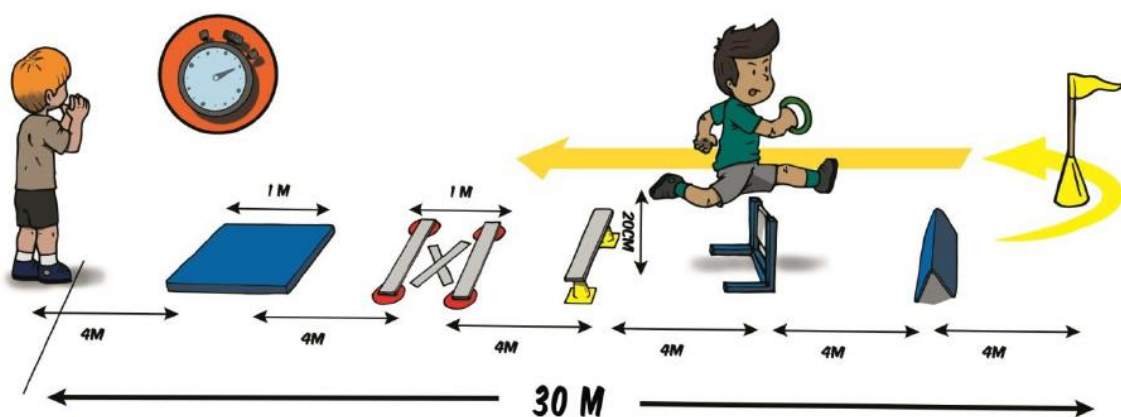
Matériel : un tapis de 1x0,5m, 4 coupelles de 5cm, 2 plots de 20cm, 3 lattes, un jalon, 2 récipients, des bouchons, une mini haie et une haie masquante (hauteur à mi-tibia des enfants), un anneau.

Descriptif : l'enfant franchit les obstacles à l'aller, effectue le retour sans obstacle et transmet l'anneau au suivant.

Consignes : 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 - fiche 6 - Pousse-Pousse debout

Objectif : déclencher un lancer en repoussé de face à partir d'une action des jambes.

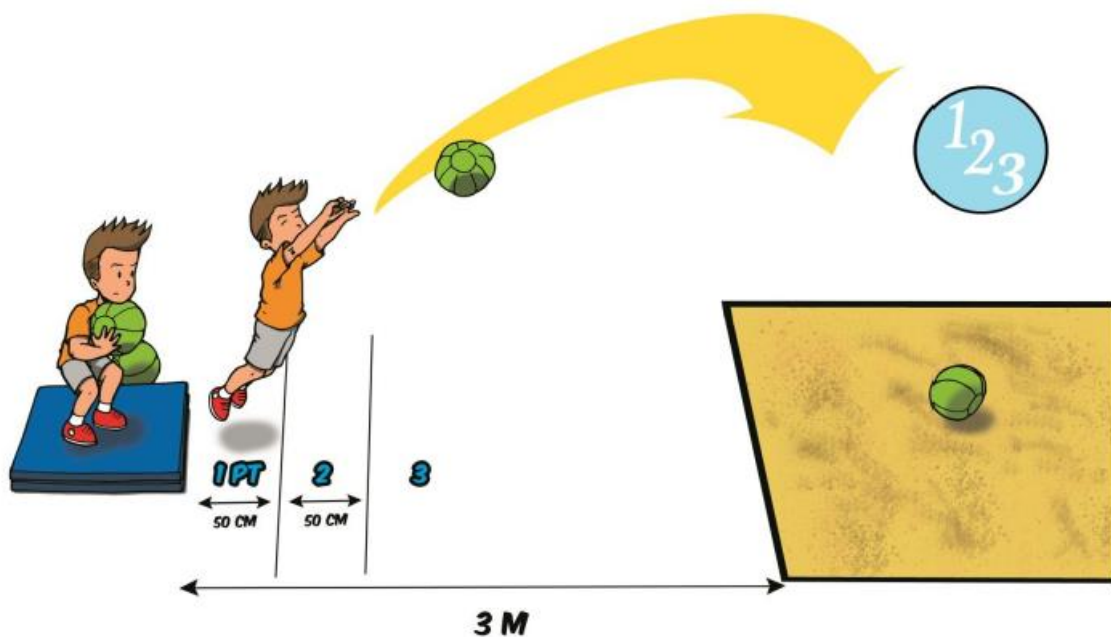
Matériel : 3 medecine-balls de 1kg, un contre-haut d'une hauteur maximale de 15cm, une zone-cible matérialisée, des marquages pour les lignes balisant les zones de réception du lanceur.

Descriptif : l'enfant de face, debout pieds écartés sur le contre-haut saisit le medecine-ball à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine et les coudes sont relevés). Il plie les jambes pour projeter son corps et éjecte le medecine-ball lorsqu'il est en l'air.

Consignes : Je lance le medecine-ball quand je suis en l'air et avant de toucher le sol ; je lance le medecine-ball dans la zone cible ; je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation : je me réceptionne debout et sur mes 2 pieds.

Performance : le nombre de points de la zone de réception atteinte.



KID'ATHLE - fiche 7 - Par-dessus les nuages

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

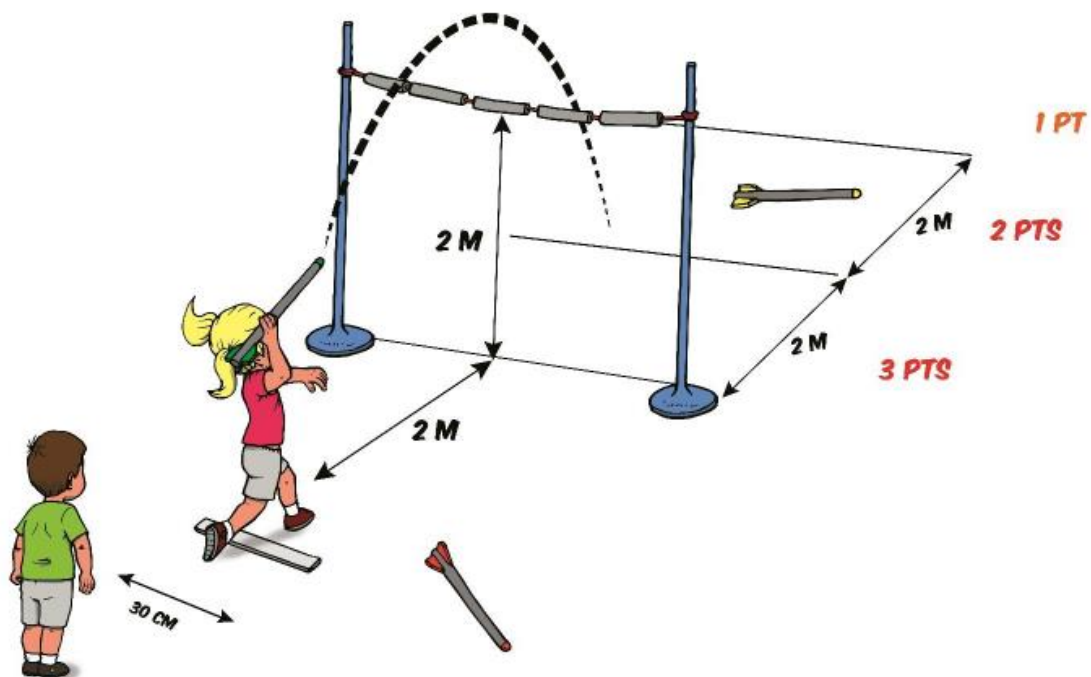
Matériel : 3 fusées en mousse, 1 latte, 2 poteaux, 1 élastique avec des manchons, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.

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.

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 – fiche 10 – Trampoline debout

Objectif : s'équilibrer durant le vol à partir d'une impulsion à 2 pieds.

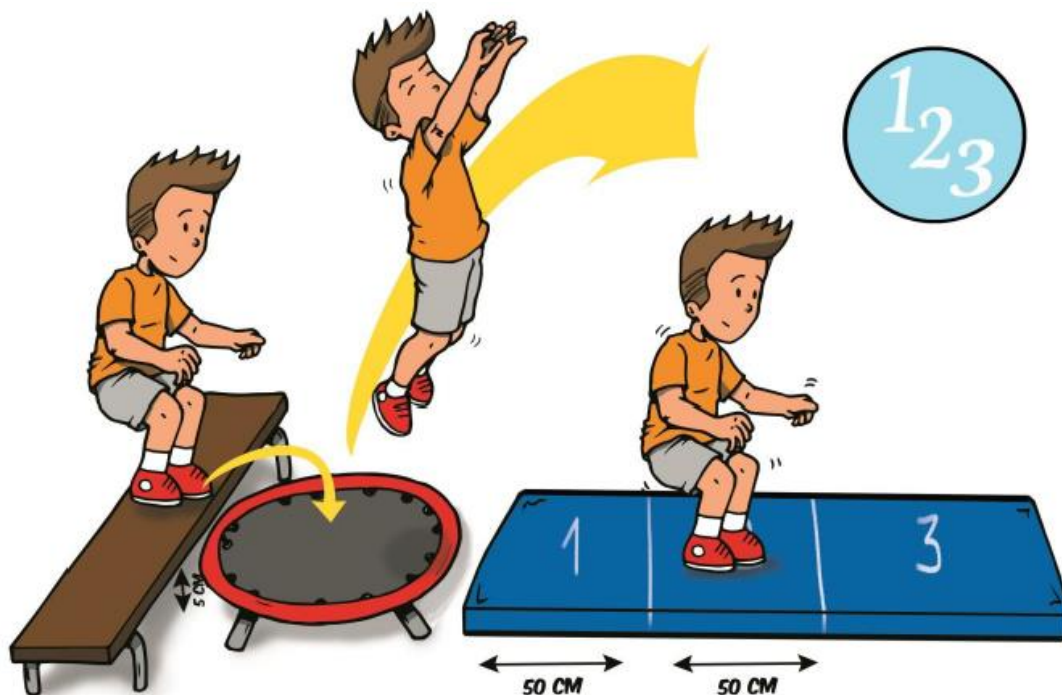
Matériel : un mini trampoline, un contre-haut dont la hauteur ne dépasse pas de 5cm celle du mini trampoline, un tapis de réception d'épaisseur 4cm.

Descriptif : l'enfant part debout depuis un contre-haut, rebondit à 2 pieds sur le trampoline et réalise une extension vers le haut et l'avant pour se réceptionner le plus loin possible.

Consignes : je rebondis une seule fois sur le trampoline.

Critère de réalisation : je me réceptionne debout et les 2 pieds côte-à-côte ; je marque un temps d'arrêt pour assurer une posture stabilisée.

Performance : le nombre de points de la zone de réception atteinte.



KID'ATHLE - fiche 12 - La marelle

Objectif : rythmer un déplacement rebondi.

Matériel : 21 dalles de 30x30 cm ou des tracés au sol, 2 récipients et des bouchons.

Descriptif : l'enfant effectue le parcours aller-retour en respectant le rythme de rebonds pieds écartés (un pied sur chaque dalle)/pieds serrés (les deux pieds sur la même dalle). Il prend un bouchon au départ, le dépose à l'autre extrémité et passe le relais à son camarade.

Consignes :

- je rebondis en posant mes pieds sur les dalles ou les tracés;
- je ne pars que lorsque le précédent m'a tapé dans la main.

Critère de réalisation : je respecte le rythme de l'enchaînement pieds serrés / pieds écartés.

Performance : le nombre de bouchons transférés.

