



Rencontre EA / PO Finistère

Dimanche 27 avril 2025 – St Renan

Bonjour, l'Iroise Athlétisme est heureux de vous recevoir le dimanche 27 avril 2025 pour un **Kids Athlé EA et un Pouss'Athlon PO.**

La rencontre aura lieu au **Stade de Ty Colo, Rue du Pont de Bois, 29290 Saint-Renan.**

En cas de besoin, vous pouvez contacter :

- Pour les EA : Marc Potier – potierma@hotmail.com
- Pour les PO : Matthieu Aubry – maubry29@gmail.com

Horaires

13h30	Accueil des participants
13h50	Échauffement collectif
14h00	Photo de groupe puis début des épreuves
15h50	Fin des épreuves
16h00	Formule 1 – EA / Relais 4 x 50 m – PO
16h30	Remise des récompenses
17h00	Fin de la rencontre

Informations diverses

- Une petite buvette sera ouverte pour tous
- Le stade de St Renan dispose d'une tribune
- Les EA seront classés par équipe / Les PO seront classés individuellement et par équipe

Equipes EA / PO

Le Kids Athlé et le Pouss'Athlon se dérouleront tous les deux par équipe.

Date butoir d'engagement : Le mardi 22 avril au soir, merci d'envoyer le document complet par mail à l'adresse : iroise.athletisme@gmail.com

Les équipes EA & PO sont composées de 6 EA + 1 accompagnateur pilote + 1 juge. Si équipe incomplète, possibilité de demander à compléter l'équipe avec des athlètes d'autres clubs.

Les noms d'équipes porteront le nom d'un athlète.

Merci de renvoyer la feuille jury à la même adresse mail, avec un nom. Le cas échéant, il faudra impérativement fournir un juge le jour même.

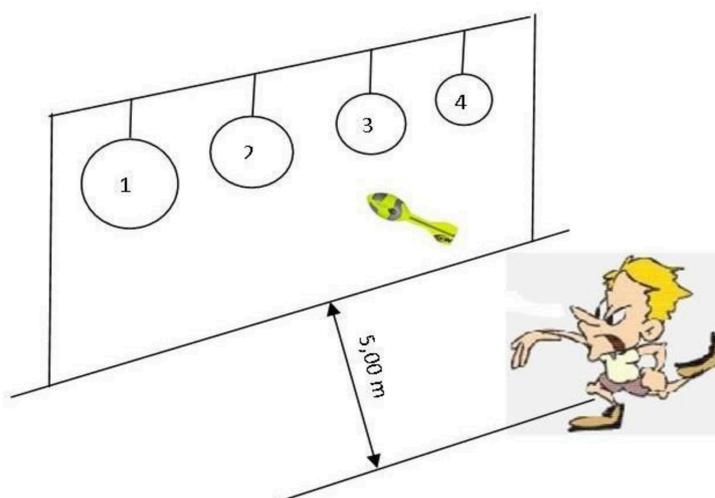
Épreuves – Kids Athlé EA

Situations d'apprentissage

<https://issuu.com/federationfrancaisedathletisme/docs/calendrieru12def>

#11 - Haies différentes	#26 - Les jalons rouges
#57 - Perche fente avant	#05 - Trampoline debout
#27 - Tap tap-pousse	Lancer de précision avec Vortex
Formule 1	

Lancer de précision avec Vortex



Description : L'athlète est placé à 5m des cerceaux disposés à 1m50 du sol. Plus le cerceau est petit plus il rapporte de points (de 1 à 4). Chaque enfant lance 3 vortex dans la cible qu'il choisit. 2 ou 3 essais par athlète en fonction du nombre d'équipes présentes.

Classement : Le meilleur résultat de chaque athlète est retenu. Le score de l'équipe est la somme des résultats de chaque équipier.

Épreuves – Pouss'Athlon PO

Situations d'apprentissage PO Cycle d'hiver – Extérieur – p. 242

<https://issuu.com/federationfrancaisedathletisme/docs/calendrieru12def>

#11 Course de vitesse sur 8''	#12 Course de haies sur 8''
#15 Triple bond – Triple saut	#17 Saut à la perche en longueur
#19 Lancer de disque	#20 Lancer de Ballonde
Relais – 4 x 50 m mixte. Équipes 2 garçons / 2 filles. Possibilité de compléter les équipes sur place.	

A bientôt sur le stade.



Niveau
EA

Nom du jeu
#5 Trampoline debout

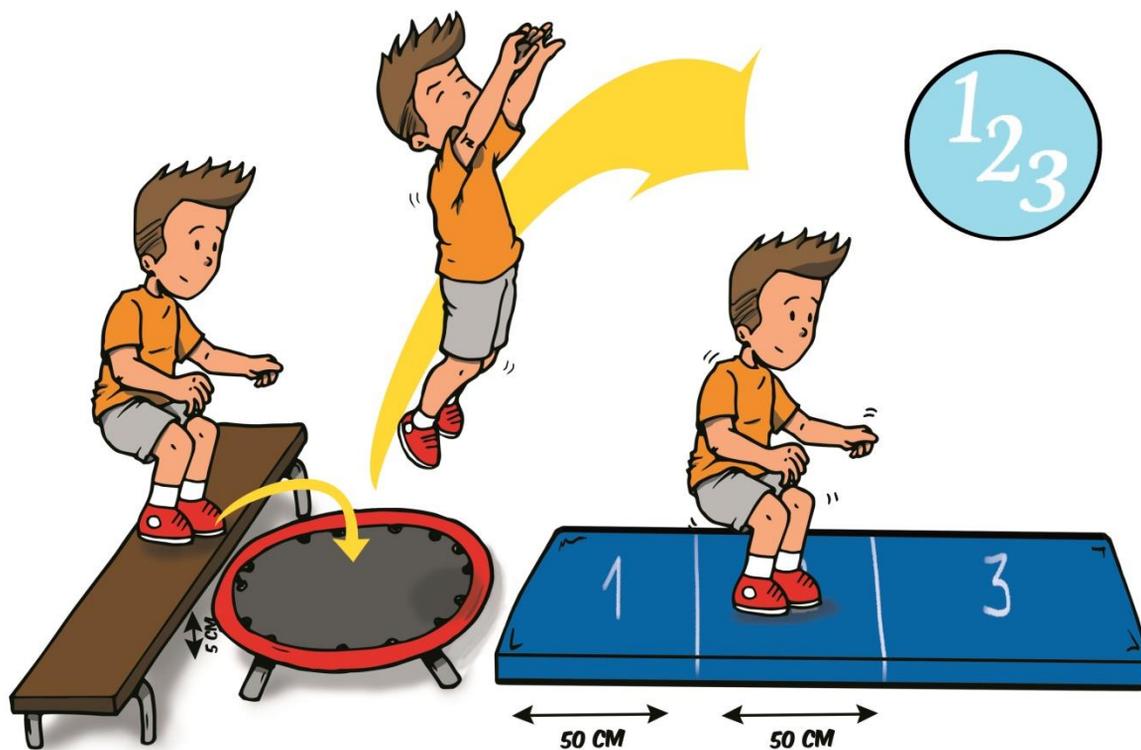
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Educateur

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

Situation

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



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.

Enfant

Consigne :

- je rebondis une seule fois sur le trampoline.

Critères 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.



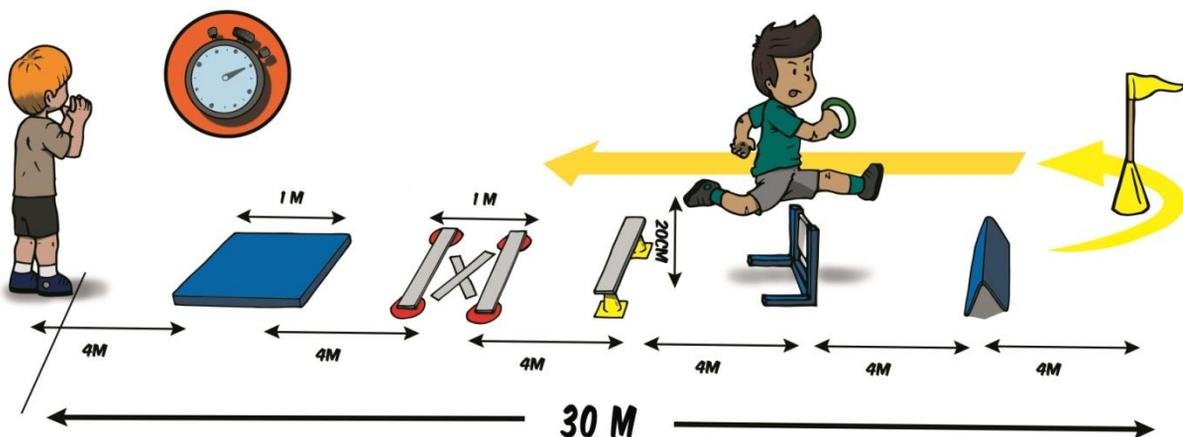
Niveau EA	Nom du jeu #11 Haies différentes	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
---------------------	--	--

Educateur

Objectif : rythmer un déplacement couru.

Situation

Matériel : un tapis de 1 x 0,5 m, 4 coupelles de 5 cm, 2 plots de 20 cm, 3 lattes, un jalon, 2 récipients, des bouchons, une mini haie, une haie masquante (hauteur des haies 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.

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.



Niveau
EA

Nom du jeu
#26 Les jalons rouges

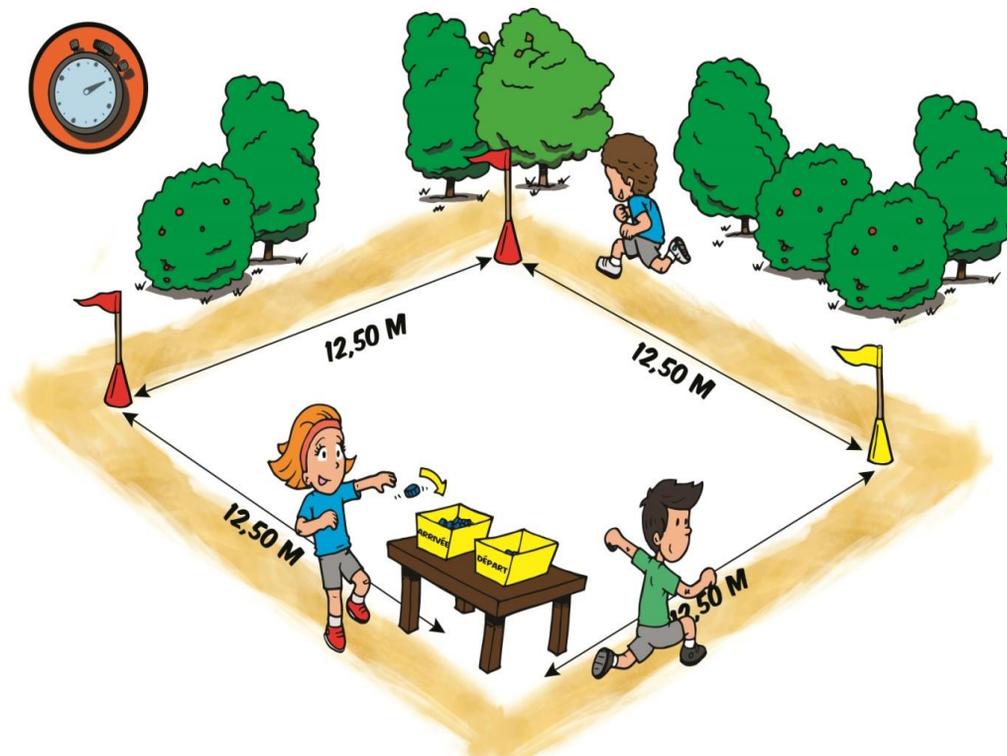
Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

Éducateur

Objectif : produire un effort intermittent choisi.

Situation

Matériel : 3 jalons dont 2 de couleur rouge, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : par équipe, les enfants doivent courir sur l'ensemble du parcours et sur toute la durée du jeu sauf entre les 2 jalons rouges où ils peuvent, s'ils le souhaitent, faire une récupération active en marchant. A chaque tour, les enfants prennent un bouchon dans le « seuil réserve » qu'ils déposent dans le « seuil performance » à la fin du tour.

Enfant

Consigne :

- je prends un seul bouchon à la fois.

Critère de réalisation :

- je gère ma récupération en fonction de la zone imposée.

Performance : le nombre de bouchons transférés.



Niveau
EA

Nom du jeu
#27 Tap tap-pousse

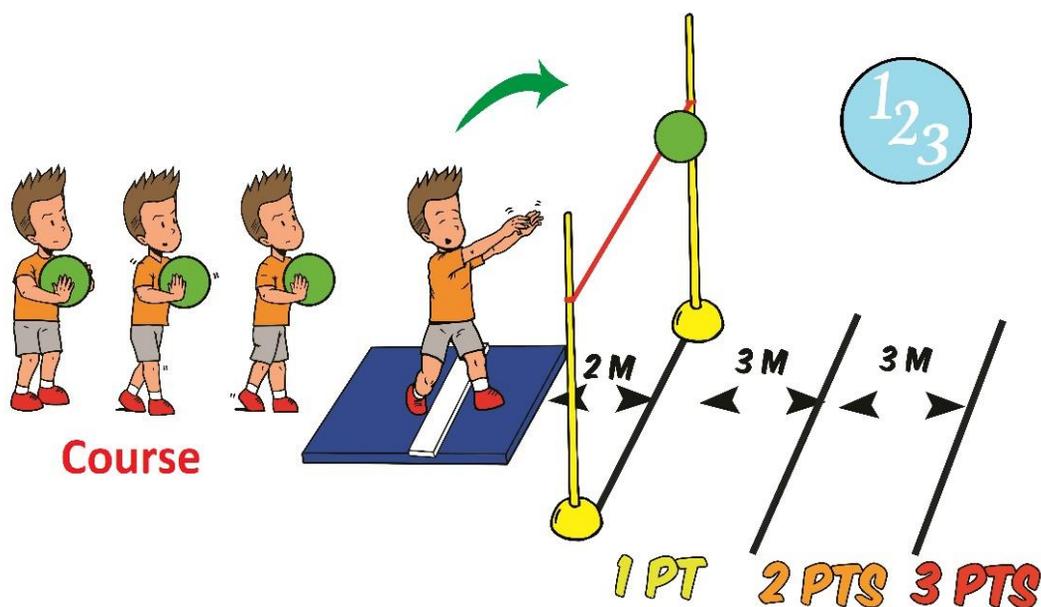
Répertoire moteur athlétique
Projeter

Éducateur

Objectif : rythmer la pose des 2 derniers appuis.

Situation

Matériel : 3 medicine-balls de 1 kg, 1 tapis de 1 x 0,50 m, 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 (2 à 3 mètres), il se réceptionne sur le tapis en décalant sa pose de pieds de part et d'autre de la latte. L'éjection du medicine-ball le plus loin possible et au-dessus de l'élastique est simultanée à la pose du pied avant

Enfant

Consignes :

- je me réceptionne en posant mes pieds de chaque côté de la latte ;
- 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 le rythme « tap » (= pose du pied arrière) « tap-pousse » (= pose du pied avant et éjection simultanée du medicine-ball).

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



Niveau
PO

Nom du jeu
#57 Perche fente avant

Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Éducateur

Objectif : équilibrer son envol lors de la suspension.

Situation

Matériel : une perche (bois ou fibre), un manchon mobile en mousse de 30 cm sur la perche (pour fixer l'écartement des mains), un tapis de réception d'épaisseur 20 cm, un tapis de 1 x 0,5 m.



Descriptif : l'enfant 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. Après un élan couru d'environ 3 à 4 mètres, il pose l'embout de la perche sur le premier tapis, se suspend et se réceptionne debout en fente avant (la jambe libre de l'impulsion est ramenée vers l'avant). C'est le pied avant qui sert de repère pour la zone à points.

Enfant

Consignes :

- je plante l'embout de ma perche sur le petit tapis ;
- si je suis droitier, j'impulse avec mon pied gauche ;
- je conserve la même position de mains durant toute la durée du saut y compris l'élan (le manchon ne bouge pas) ;
- à la réception mes deux mains restent de chaque côté du manchon.

Critères de réalisation :

- je me réceptionne en fente avant ;
- je marque un temps d'arrêt pour assurer une posture stabilisée.

Performance : le nombre de points de la zone de réception atteinte par mon pied avant.



Niveau
PO

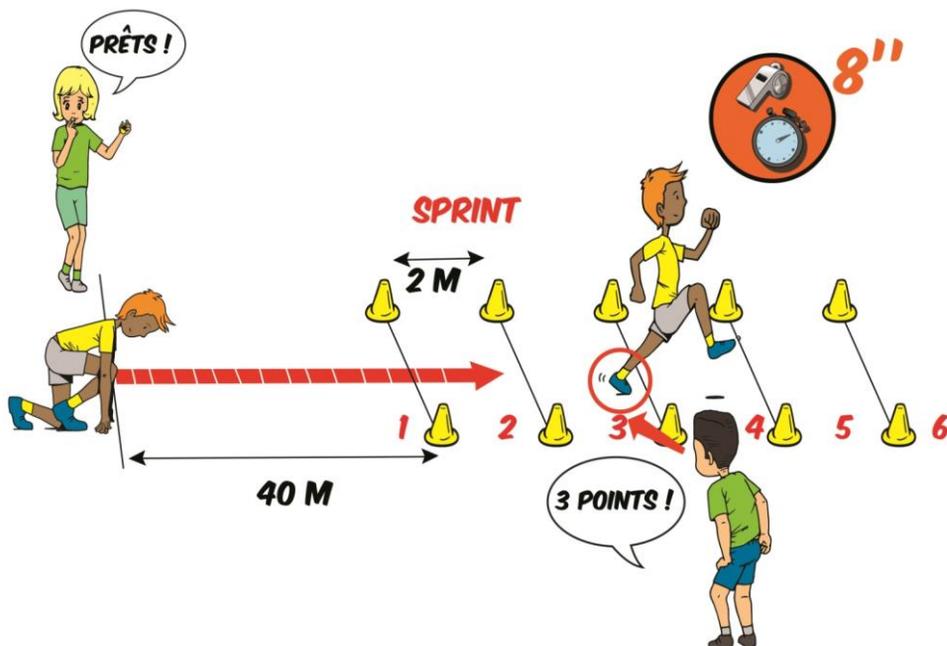
Épreuve
#11 Course de vitesse sur 8''

Éducateur

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

Situation

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 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

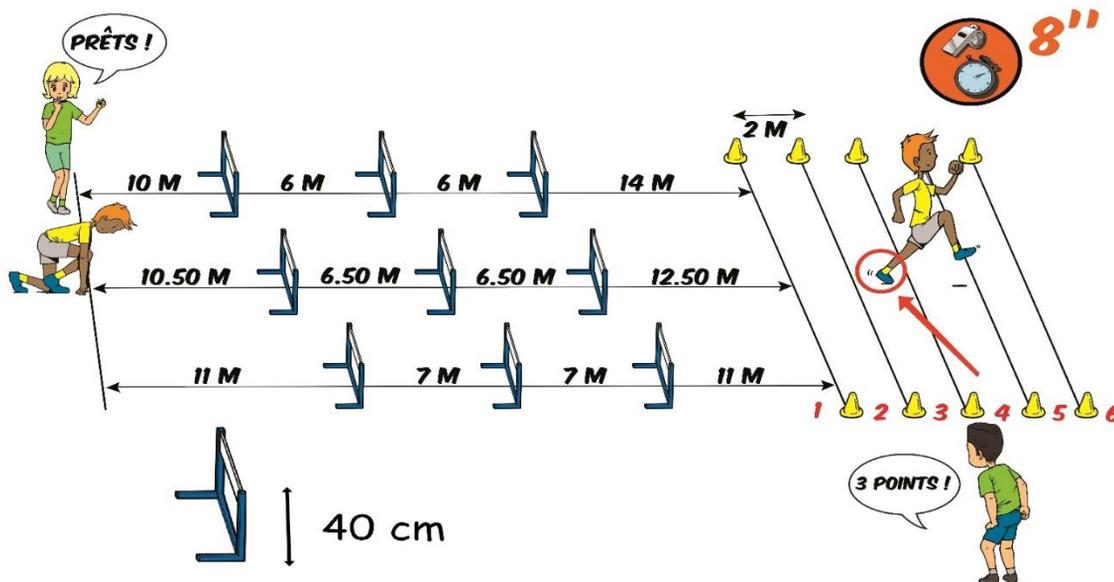
Épreuve
#12 Course de haies sur 8''

Éducateur

But : Après un départ accroupi sans starting-block, l'enfant sprinte durant 8 secondes sur un parcours jalonné de 3 haies pour réaliser la distance la plus longue possible.

Situation

Matériel : 9 haies de 40 cm de hauteur, chronomètre, sifflet, plots de couleur, le nécessaire pour le tracé des zones.



Descriptif : 3 parcours différents sont proposés. Sur les 3 essais autorisés, il peut choisir, s'il le souhaite, de changer de parcours. Le starter/juge donne le départ par signal sonore (sifflet), déclenche son chronomètre et siffle à nouveau 9 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 performance

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 36 m	36 m - 38 m	38 m - 40 m	40 m - 42 m	42 m - 44 m	> 44 m



Niveau
PO

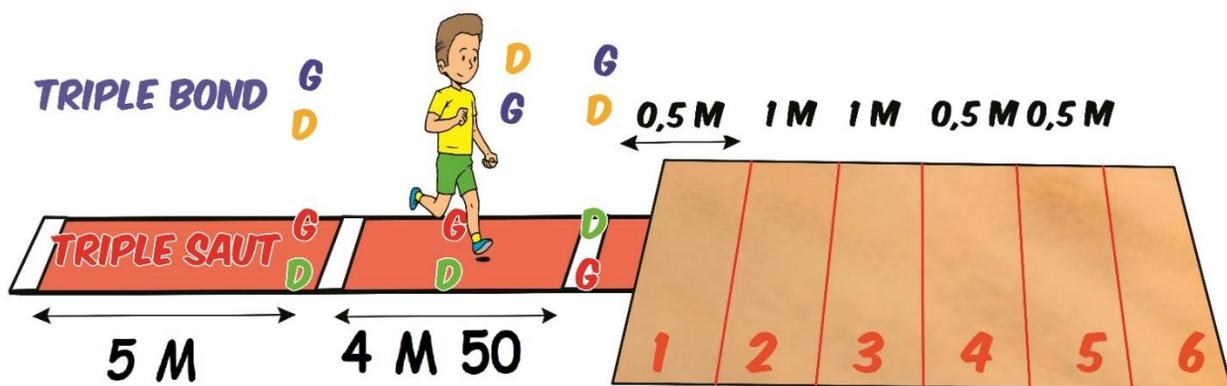
Épreuve
#15 Triple bond – Triple saut

Éducateur

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.

Situation

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 d'un cloche-pied et d'une foulée bondissante – 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 4 m 50 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, c'est l'emplacement des pieds à la réception qui indique la zone atteinte.

Mesure de 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

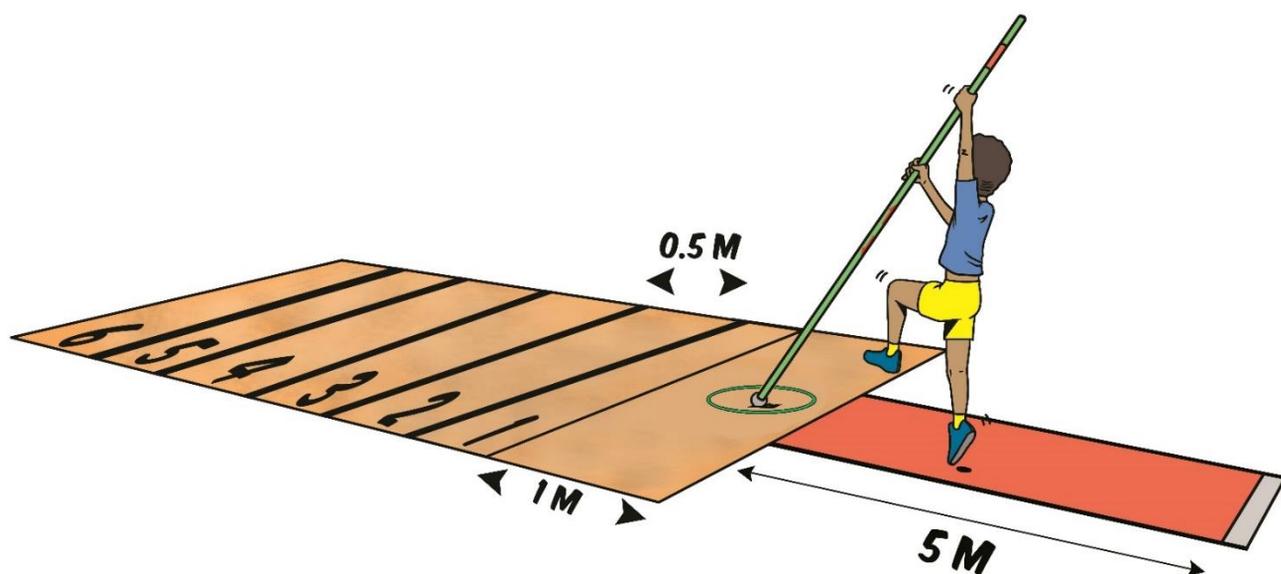
Épreuve
#17 Saut à la perche en longueur

Éducateur

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

Situation

Matériel : latte souple, une perche, un cerceau de 50 cm de diamètre, 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 posé 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 performance

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



Niveau
PO

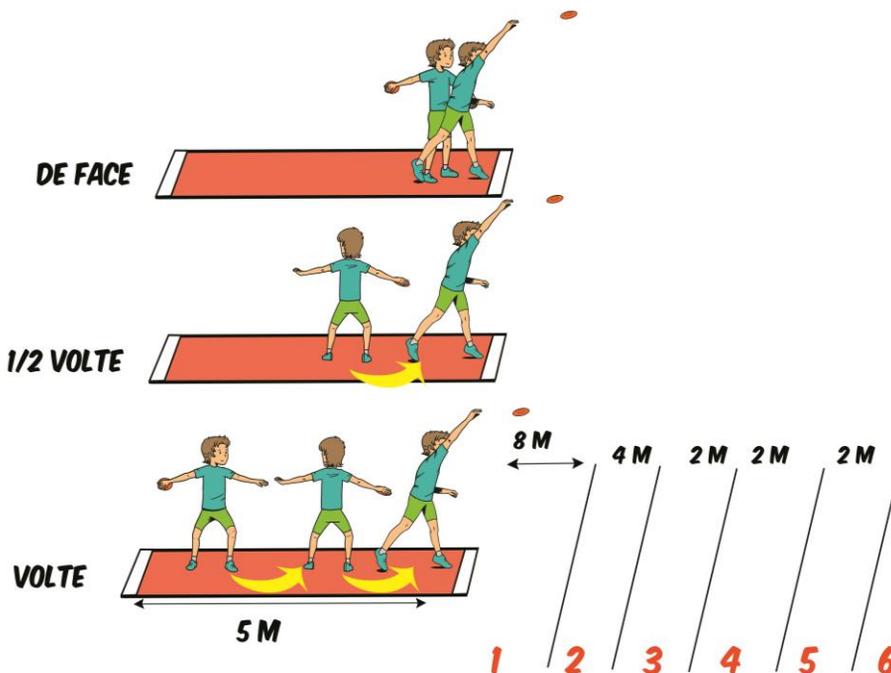
Épreuve
#19 Lancer de disque

Éducateur

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

Situation

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



Descriptif : L'enfant peut choisir de lancer avec un élan : volte complète ou une ½ 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 ½ 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 performance

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 8 m	8 m - 10 m	10 m - 12 m	12 m - 14 m	14 m - 16 m	> 16 m



Niveau
PO

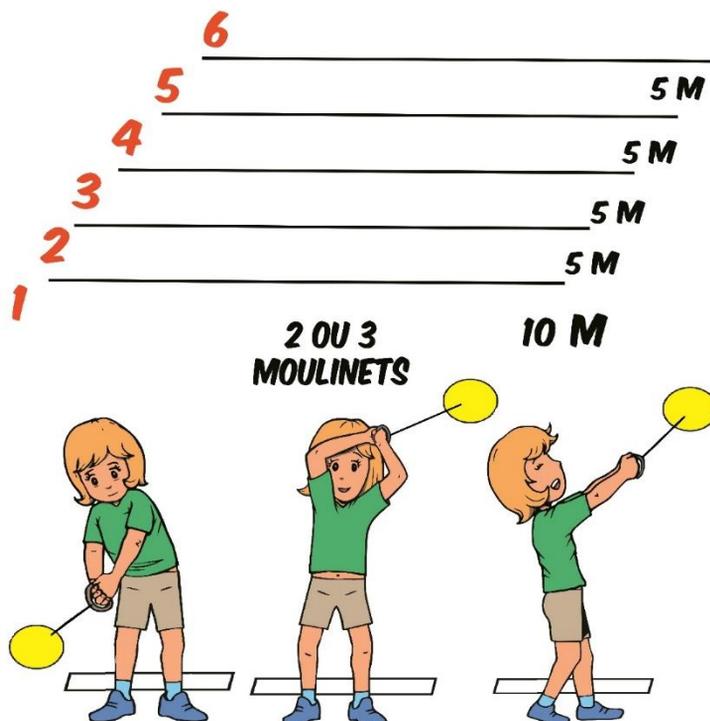
Épreuve
#20 Lancer de Ballonde

Éducateur

But : L'enfant projette la ballonde le plus loin possible.

Situation

Matériel : ballonde (ou marteau d'initiation) de 1,5 kg pour les garçons et de 1 kg pour les filles, une latte souple, nécessaire pour le tracé des zones.



Descriptif : Placé devant une ligne tracée ou une latte souple et de dos par rapport à la zone de chute des projectiles, l'enfant après avoir effectué 2 ou 3 moulinets éjecte la ballonde en arrière. Si une partie ou le pied entier se pose sur la latte souple ou au-delà, l'essai n'est pas mesuré.

Mesure de performance

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 8 m	8 m - 10 m	10 m - 12 m	12 m - 14 m	14 m - 16 m	> 16 m