



Kid Athlé Sainte Maure Athlétic Club

Dimanche 17 mars 2024

Gymnase de la Manse, rue du Louroux

Catégories : Eveil athlétique (2015-2016-2017) et poussin (2013-2014)

INSCRIPTIONS sur le site du Comité, onglet engagement jusqu'au vendredi 15 mars 2024 à 12 heures.

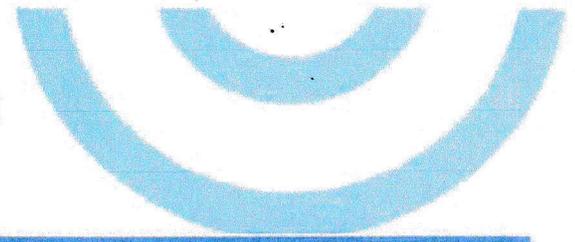
Horaires:

- Ouverture des installations 14 h
- Echauffement collectif : 14 h 45
- Début des épreuves : 15 h
- Remise de récompenses : 17 h
- Rencontre par équipe de 8 jeunes (mixtes garçons et filles et mixte Ea et po)

Programme:

- Course Peter Pan (N°11 - haies différentes)
- La course de géant (N°43)
- L'élastique (N°3 - catapulte aidée)
- Pousse-pousse debout (N°1 - lancer en repoussé)
- Saut de plot (N°19 - impulsion à 1 pied)
- Le carré (N°9 - se déplacer rapidement selon différentes modalités)





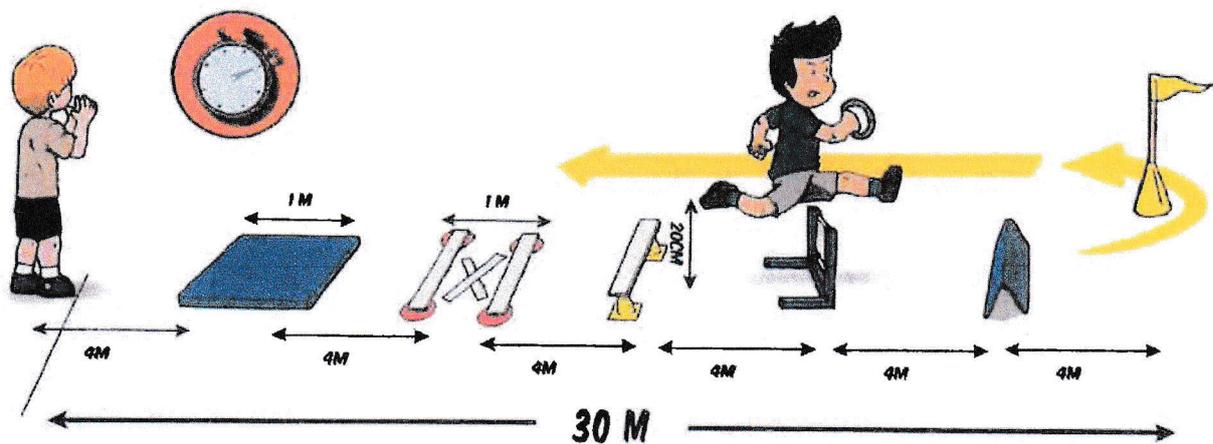
Niveau EA	Nom du jeu #11 Haies différentes	Répertoire moteur athlétique Se déplacer
--------------	-------------------------------------	---

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.

KID ATHLE 1 - PO

La course du géant



KID'ATHLE - POUSSIN



Niveau PO	Niveau de point #13 La course du géant	Compétence attendue / à acquies Se projeter
--------------	---	--

Educateur

Objectif : impulser en foulées bondissantes

Situation

Matériel : bandes souples ou tracés à la craie.

Descriptif : l'enfant commence le parcours par une course au cours de laquelle il ne pose qu'un seul appui dans les espaces inter-lattes puis allonge sa foulée au fur et à mesure de l'écartement des lattes. Dès qu'il pose un 2^{ème} appui dans une zone ou empiète sur une délimitation, l'observateur lui indique le nombre de points réalisés.

Enfant

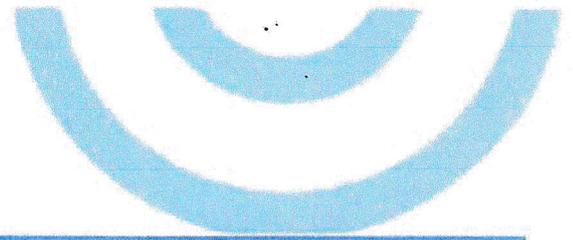
Consignes :

- je commence par courir en ne posant qu'un seul appui dans les zones puis au fur et à mesure j'allonge ma foulée.

Critère de réalisation :

- j'adapte ma foulée pour ne poser qu'un seul appui entre les lattes.

Performance : nombre de points de la zone la plus éloignée atteinte en un seul appui



Niveau
EA

Nom du jeu
#3 Catapulte aidée

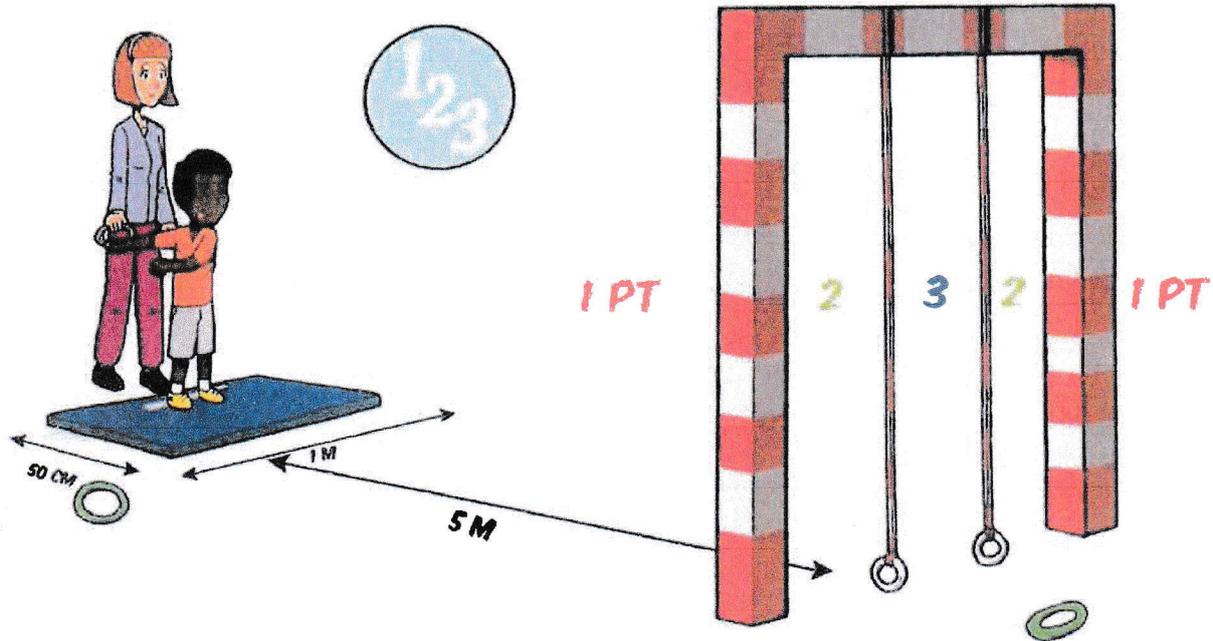
Répertoire moteur athlétique
Projeter

Educateur

Objectif : ressentir l'étirement-renvoi du fouetté par une fixation du bas du corps.

Situation

Matériel : 3 cerceaux de diamètre 35 cm, une latte, un dispositif permettant de suspendre des bandes de rubalise afin de délimiter 3 zones verticales, un tapis de 1 x 0,50 m.



Descriptif : l'enfant de face par rapport à la direction du lancer pose ses talons sur une latte tout en tenant un cerceau bras tendu à l'horizontal et en arrière. L'aide dans le dos du lanceur retient horizontalement le cerceau en arrière. L'enfant exerce une légère tension comme s'il voulait lancer le cerceau. Lorsque l'aide ressent cette tension, il donne un signal sonore et lâche le cerceau. Le bras est catapulté vers l'avant, l'enfant doit ouvrir sa main au bon moment pour marquer le plus de points possible.

Enfant

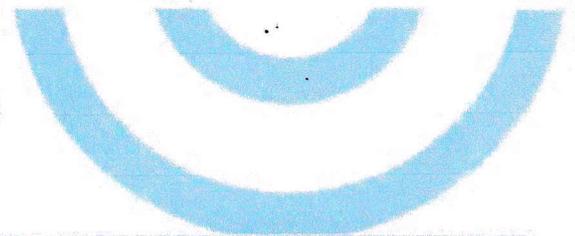
Consignes :

- je me fais surprendre par la catapulte de mon bras ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- A la fin du lancer, mes talons sont en appui sur la latte (je peux décoller mes talons lors du lancer).

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



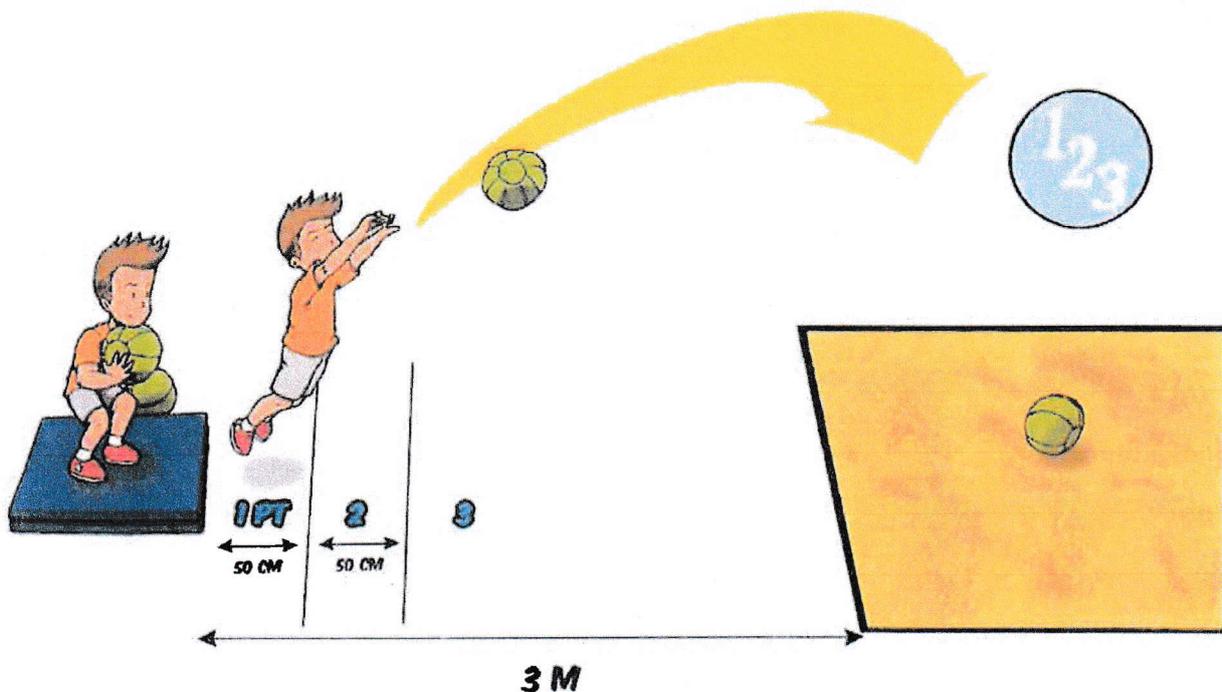
Niveau EA	Nom du jeu #1 Pousse poussé debout	Répertoire moteur athlétique Projeter
---------------------	--	---

Educateur

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

Situation

Matériel : 3 médecine-balls de 1 kg, un contre-haut d'une hauteur maximale de 15 cm, 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 médecine-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 médecine-ball lorsqu'il est en l'air.

Enfant

Consignes :

- je lance le médecine-ball quand je suis en l'air et avant de toucher le sol ;
- je lance le médecine-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.



Niveau
EA

Nom du jeu
#19 Chasse plot

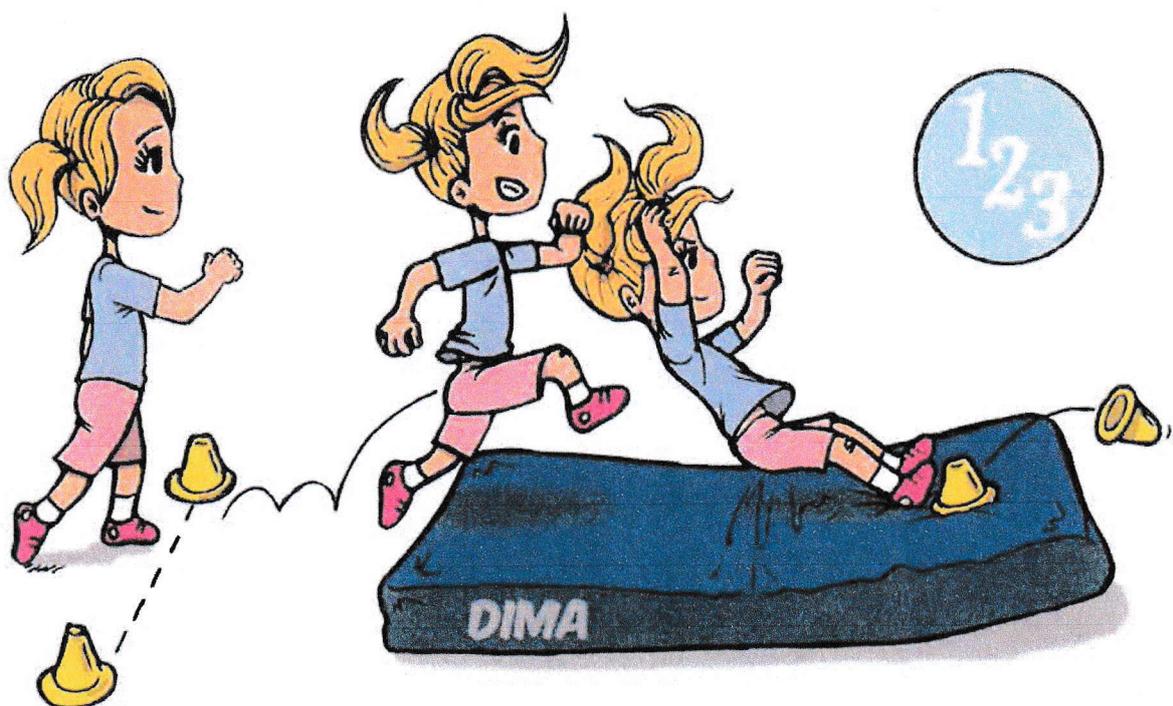
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Éducateur

Objectif : s'équilibrer durant le vol pour percuter l'aire de réception.

Situation

Matériel : un tapis de réception d'épaisseur 40 cm, un plot.



Descriptif : après un élan couru de 3 à 4 m, l'enfant prend une impulsion à 1 pied et cherche à chasser le plot avec ses talons. Le plot est à environ 2 mètres du bord du tapis.

Enfant

Consigne :

- j'impulse à un pied.

Critère de réalisation :

- mes pieds touchent le plot avant que le reste de mon corps touche le tapis.

Performance :

- 1 point si je touche le tapis sans toucher le plot ;
- 2 points si je renverse le plot ;
- 3 points si j'éjecte le plot du tapis.

KID'ATHLE - N°9 - 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.

