

Répertoire épreuves

EA - KID'ATHLE

Numéro fiche	Famille d'épreuves	Répertoire moteur athlétique
1	Se déplacer	Le carré
2		Le slalom
3		Haies différentes
4		Pas sautés
5		Le déménageur
6	Projeter	Pousse-pousse debout
7		Par-dessus les nuages
8		Catapulte-aidée
9	Se projeter	Le parcours d'obstacles
10		Trampoline debout
11		Ballon vole
12		La marelle

PO - POUSS'ATHLON

Numéro fiche	Famille d'épreuves	Répertoire moteur athlétique
1	Se déplacer	Le triangle
2		Le double 8
3		Défi haies
4		Pas ryhtmés
5	Projeter	Chasse pousse-pousse
6		Rattrape fouette
7	Se projeter	La course du géant
8		Perche sol
9		Touche talons

PO - TRI'ATHLON

Famille d'épreuves	Répertoire moteur athlétique
Course	30 m
	50 m
	30 m haies
	50 m haies
Relais	1000 m
Lancers	100 m AR : 50 m haies / 50 m sprint
	Médecine ball
Sauts	Vortex
	Longueur
	Pentabond
	Perche -longueur

EA - KID'ATHLE

KID'ATHLE - fiche 1 – Le carré

Objectif : se déplacer rapidement selon différentes modalités

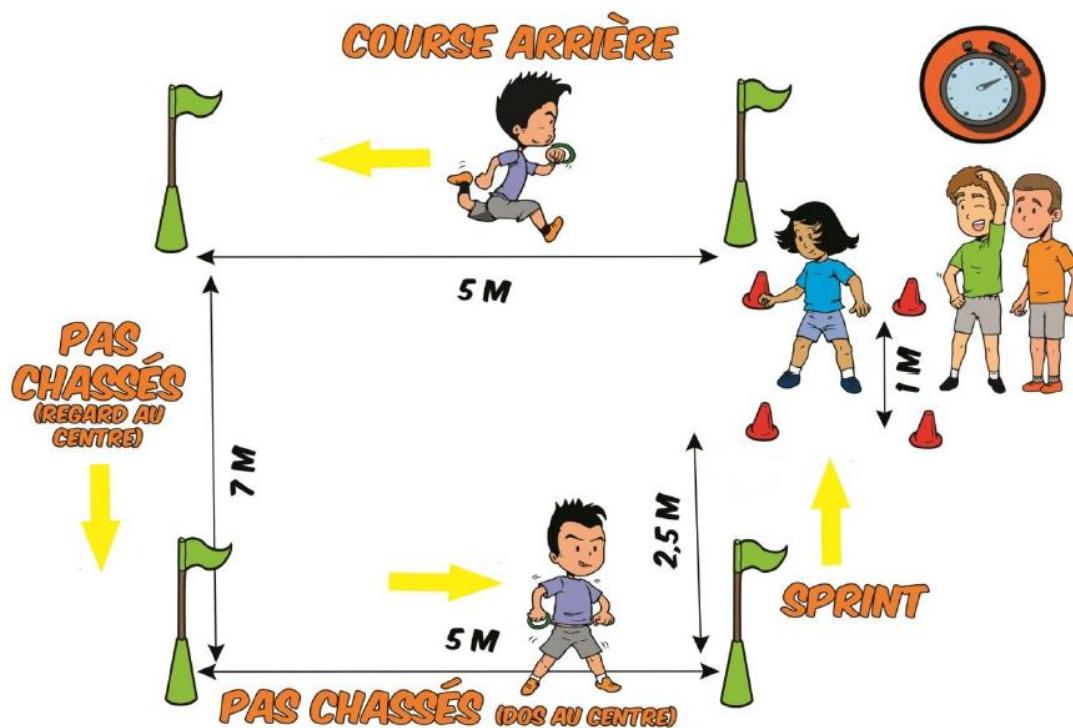
Matériel : 4 jalons, un anneau.

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 2 - Le slalom

Objectif : marcher vite.

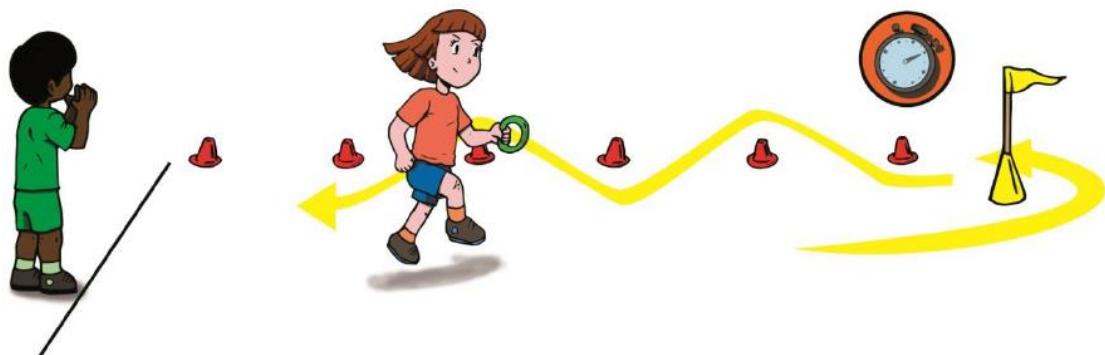
Matériel : un anneau, 6 plots, un jalon.

Descriptif : l'enfant effectue l'aller en courant, contourne le jalon, slalom en marchant au retour, transmet l'anneau au suivant et ainsi de suite.

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

Critère de réalisation : je ne cours pas lors de la marche rapide.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.



KID'ATHLE - fiche 3 - Haies différentes

Objectif : rythmer un déplacement couru.

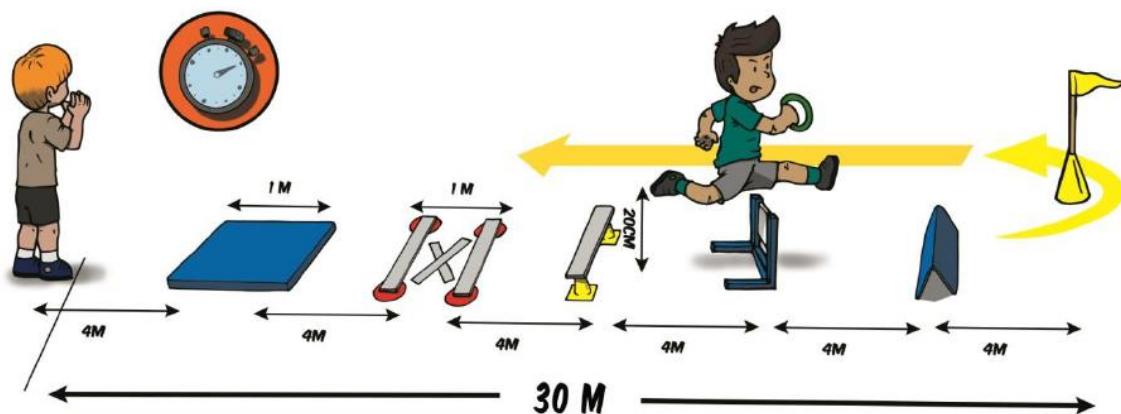
Matériel : un tapis de 1x0,5m, 4 coupelles de 5cm, 2 plots de 20cm, 3 lattes, un jalon, 2 récipients, des bouchons, une mini haie et une haie masquante (hauteur à mi-tibia des enfants),un anneau.

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 4 – Pas sautés

Objectif : bondir et adapter sa foulée pour aller vite.

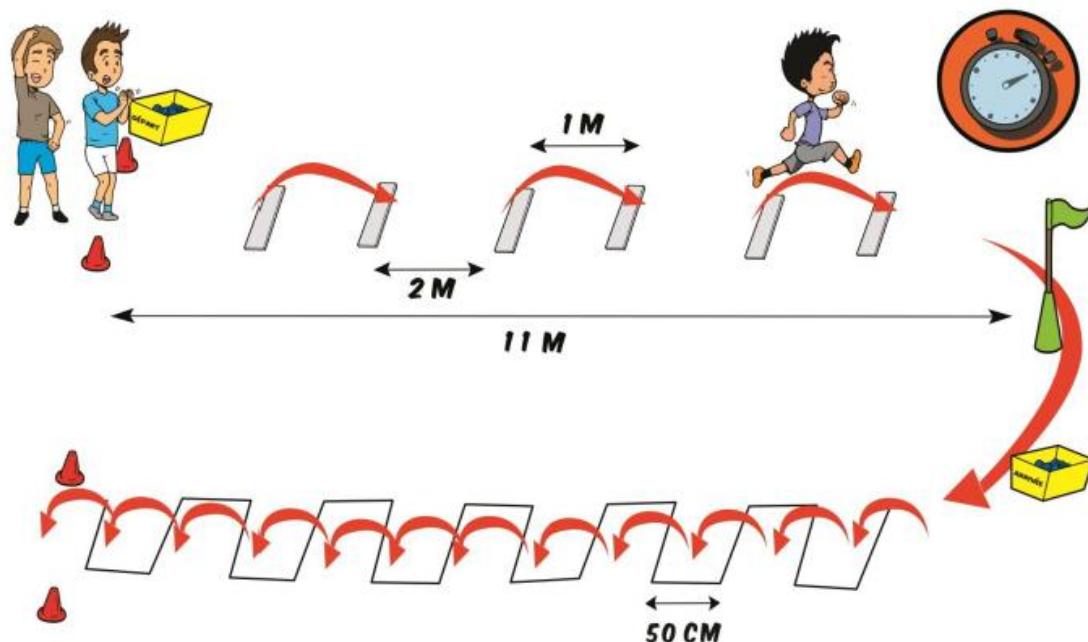
Matériel : 24 bandes souples ou tracés au sol, une échelle de rythme ou tracés à la craie, un jalon, 2 récipients et des bouchons.

Descriptif : sur le parcours aller, l'enfant franchit les zones obstacles, contourne le jalon et court en respectant une pose d'appui entre les échelons de l'échelle de rythme sur le parcours retour. 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.

Consignes : je ne prends qu'un seul bouchon à la fois ; je ne pars que lorsque mon camarade a franchi la ligne d'arrivée.

Critère de réalisation : j'enchaîne des bonds en respectant les zones obstacles ; je vais le plus vite possible en respectant la pose d'un appui entre les échelons repères.

Performance : le nombre de bouchons transférés.



KID'ATHLE - fiche 5 – Le déménageur

Objectif : produire un déplacement intermittent imposé.

Matériel : 2 jalons, 3 récipients et des bouchons.

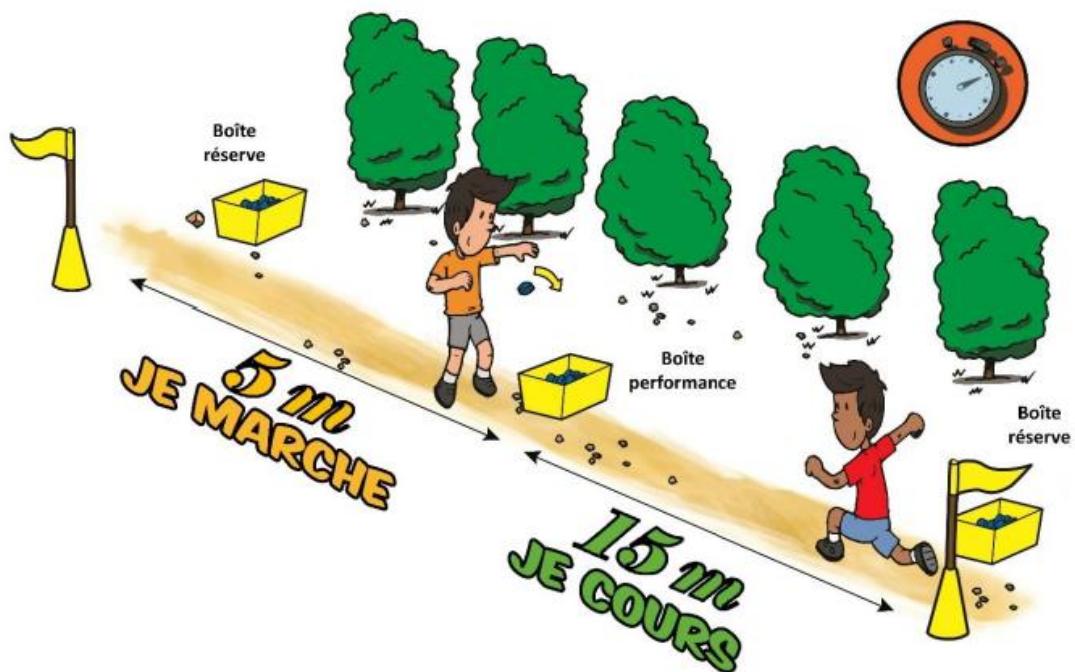
Descriptif : Départ au centre du dispositif, une moitié des enfants de l'équipe courrent sur les 15m, prennent un bouchon, retournent au centre déposer le bouchon, puis continuent sur les 5m du parcours marché, prennent à nouveau un bouchon et reviennent en marchant déposer le bouchon au centre et ainsi de suite.

L'autre moitié de l'équipe fait la même chose en commençant par la séquence des 5m de marche.

Consignes : je prends un seul bouchon à la fois.

Critère de réalisation : je respecte les allures de déplacements imposés (5 m de marche ou 15 m de course).

Performance : le nombre de bouchons transférés.



KID'ATHLE – fiche 6 – Pousse-Pousse debout

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

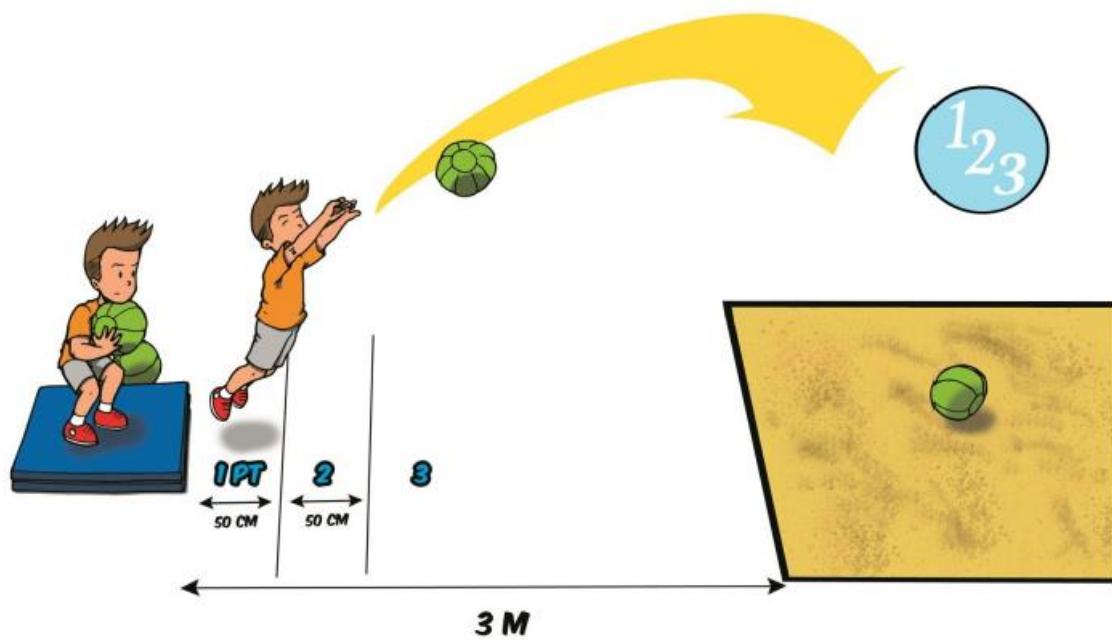
Matériel : 3 medecine-balls de 1kg, un contre-haut d'une hauteur maximale de 15cm, une zone-cible matérialisée, des marquages pour les lignes balisant les zones de réception du lanceur.

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.

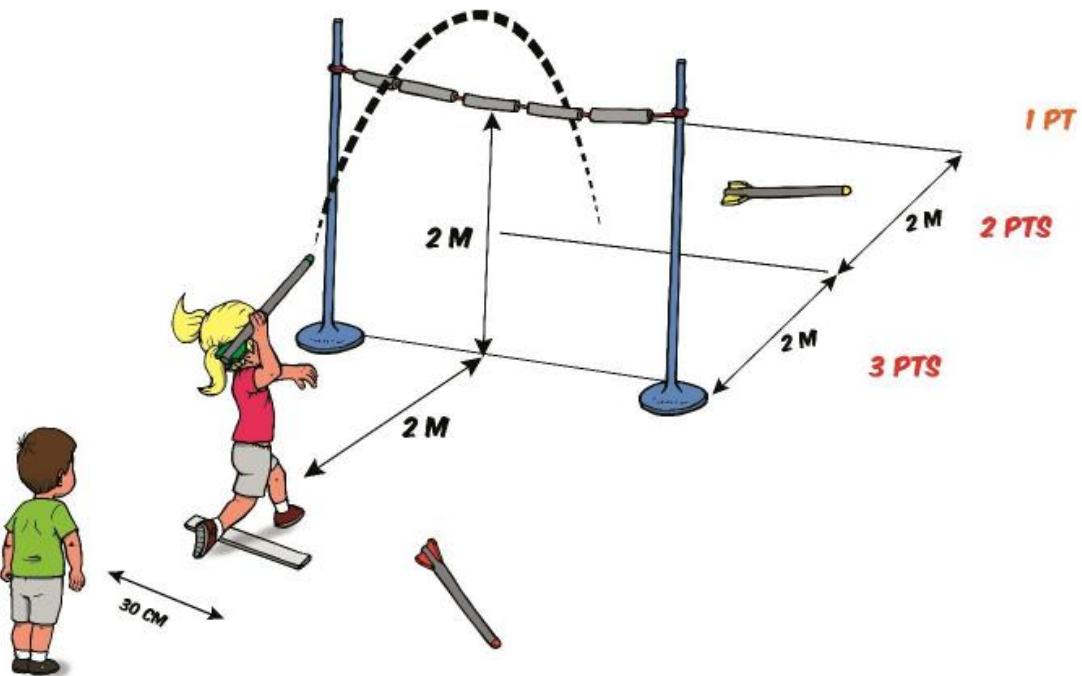
Matériel : 3 fusées en mousse, 1 latte, 2 poteaux, 1 élastique avec des manchons, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.

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 8 – Catapulte-aidée

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

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 1x0,50 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'horizon talet en arrière.

L'aide dans le dos du lanceur retient horizontalement le cerceau en arrière.

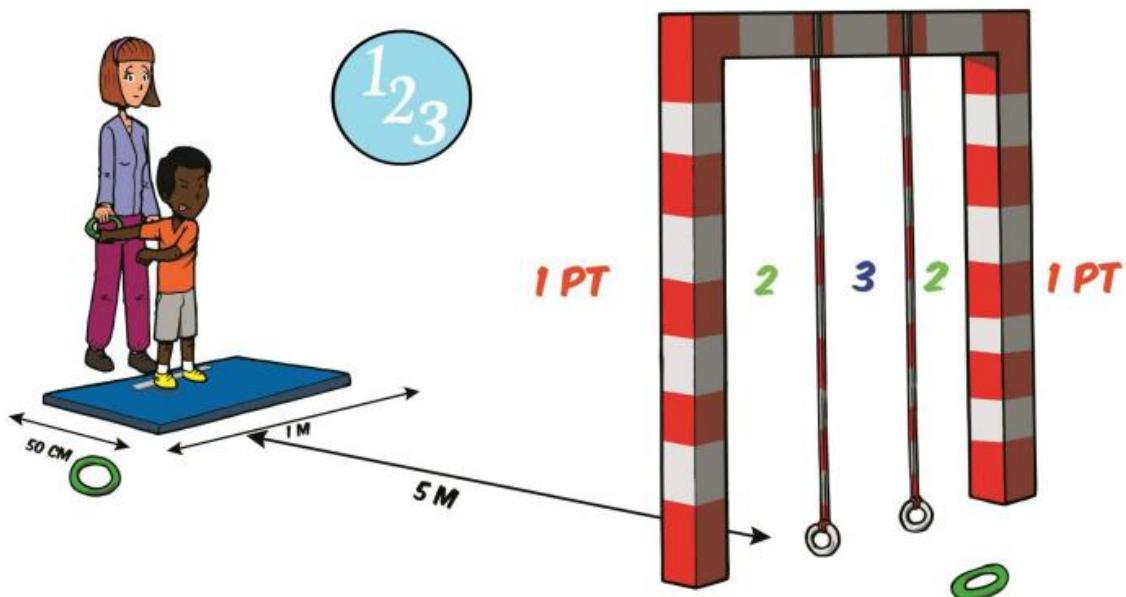
L'enfant exerce une légère tension comme s'il voulait lancer le cerceau.

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.

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.



KID'ATHLE – fiche 9 – Le parcours d'obstacles

Objectif : impulser selon des angles d'envol différents.

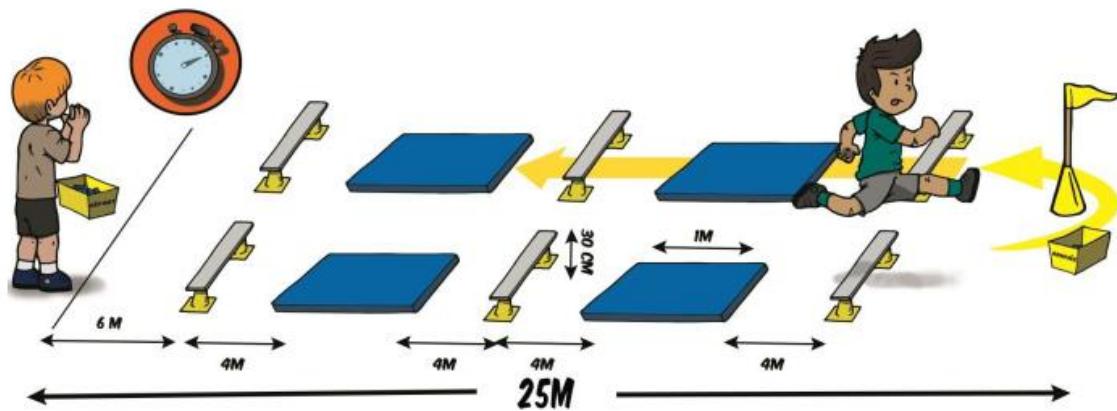
Matériel : 12 plots de 20cm, 6 lattes, 4 tapis de 1x0,5 m, un jalon, 2 récipients, des bouchons.

Descriptif : l'enfant prend un bouchon dans le seau réserve, franchit les obstacles à l'aller, dépose le bouchon dans le seau performance et effectue le retour en franchissant les autres obstacles. Dès qu'il franchit la ligne d'arrivée, le second enfant effectue à son tour le parcours et ainsi de suite.

Consignes : je prends un seul bouchon à la fois ; je ne pars que lorsque le précédent coureur franchit la ligne d'arrivée.

Critère de réalisation : je cours le plus vite possible sans renverser ou marcher sur les obstacles.

Performance : le nombre de bouchons transférés.



KID'ATHLE - fiche 10 – Trampoline debout

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

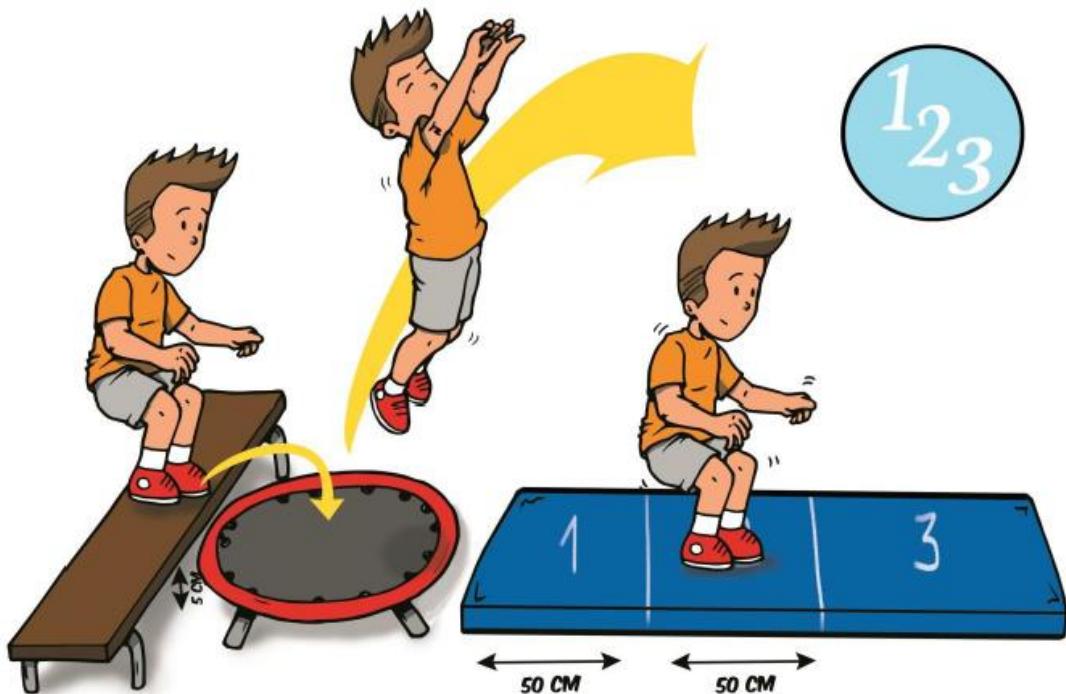
Matériel : un mini trampoline, un contre-haut dont la hauteur ne dépasse pas de 5cm celle du mini trampoline, un tapis de réception d'épaisseur 4cm.

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 11 – Ballon vole

Objectif : s'équilibrer durant le vol.

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

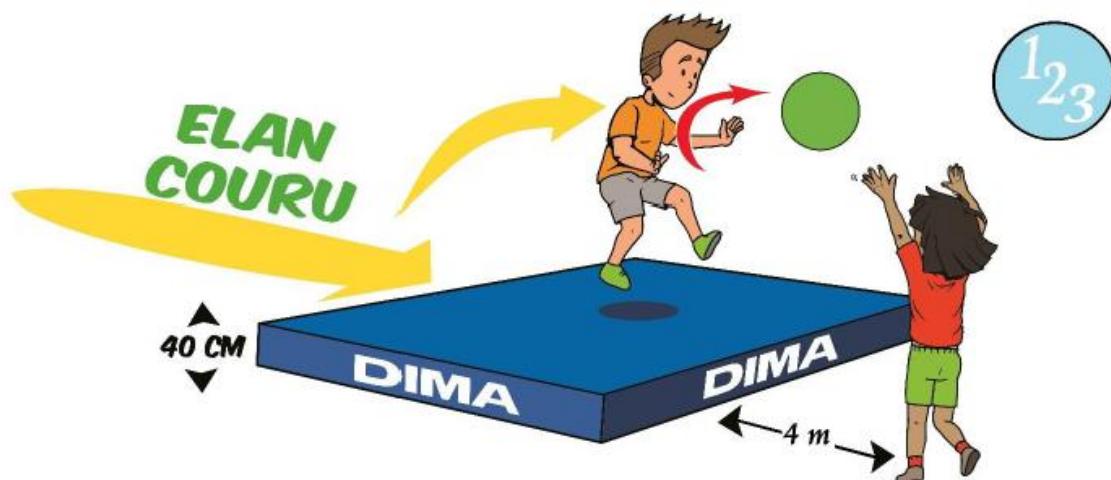
Descriptif : l'enfant prend un élan couru de 3 à 4 m en portant le ballon, impulse à 1 pied et lors du vol envoie le ballon à un camarade situé à une distance de 4 m.

Consignes : je prends une impulsion à un pied.

Critère de réalisation : je m'organise pour lancer le ballon lors de la phase de vol afin que mon camarade le rattrape.

Performance :

- 1 point si le ballon est lancé lors de la suspension mais non touché par mon camarade ;
- 2 points si le ballon est touché par mon camarade mais non rattrapé;
- 3 points si le ballon est attrapé par mon camarade.



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).

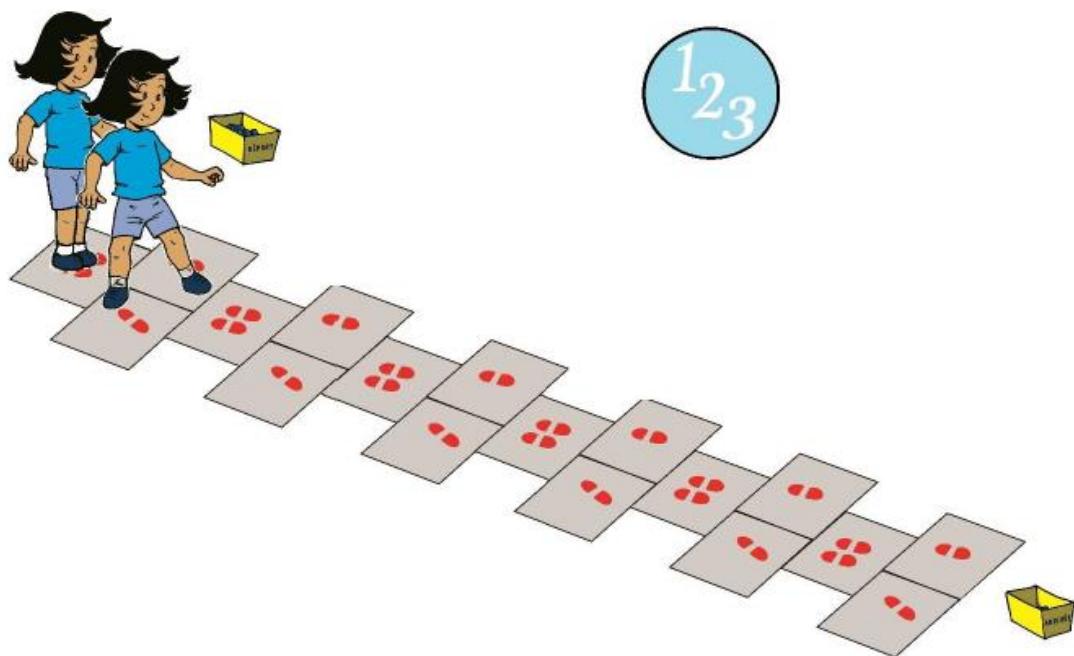
Il prend un bouchon au départ, le dépose à l'autre extrémité et passe le relais à son camarade.

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.



PO – POUSS'ATHLON

POUSS'ATHLON – fiche 1 – Le triangle

Objectif : enchaîner des accélérations / décélérations.

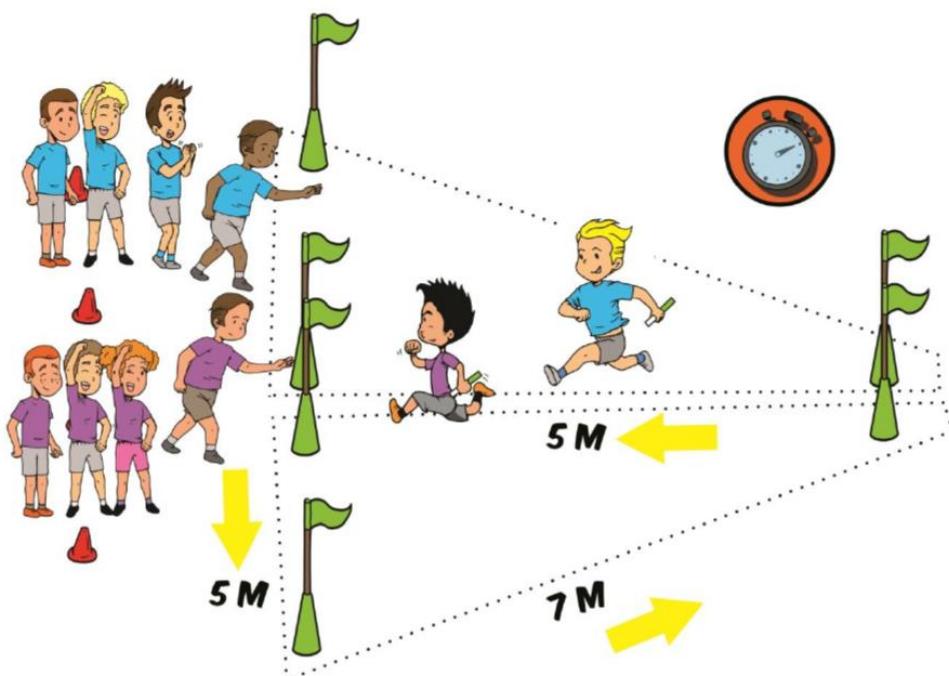
Matériel : 6 jalons, 2 témoins (pour 2 équipes).

Descriptif : au signal sonore un enfant de chacune des équipes part en courant, effectue le parcours triangulaire le plus vite possible, transmet le témoin à un camarade et ainsi de suite.

Consignes : je ne pars qu'à la transmission du témoin.

Critère de réalisation : je gagne du temps aux passages des jalons et au moment de la transmission.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.



POUSS'ATHLON – fiche 2 – Le double 8

Objectif : incliner son corps pour courir vite.

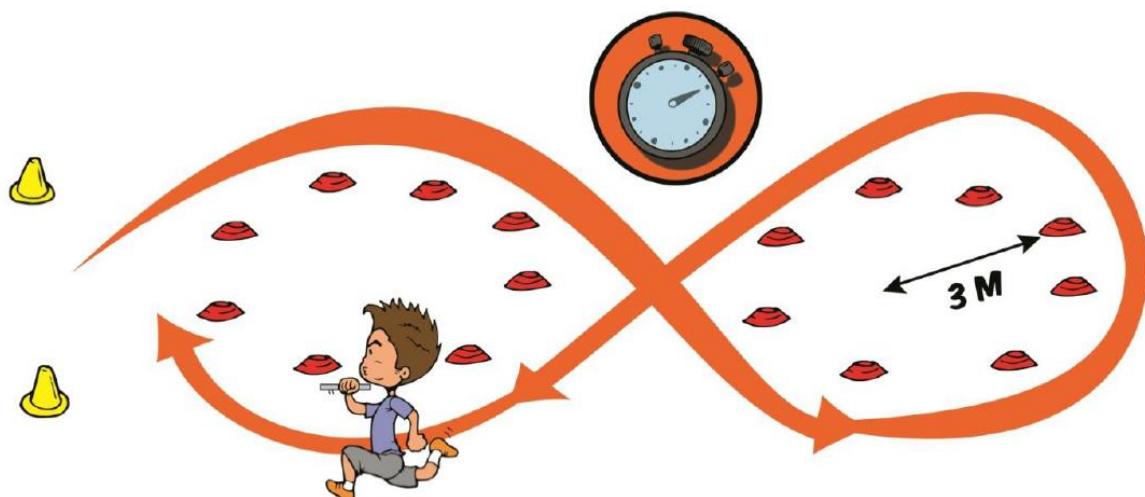
Matériel : des coupelles, un témoin.

Descriptif : l'enfant entame son parcours par la gauche du premier cercle (sens des aiguilles d'une montre) et réalise un 8. Il transmet le témoin au suivant.

Consignes : 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.



POUSS'ATHLON – fiche 3 – Défi haies

Objectif : rythmer un déplacement couru.

Matériel : 8 mini haies (hauteur à mi-tibia des enfants), 8 plots, 2 récipients et des bouchons.

Descriptif : l'équipe est divisée en 2. Un enfant d'un des sous-groupes franchit les haies sur son parcours.

Dès qu'il franchit la ligne d'arrivée, le second enfant effectue à son tour l'autre parcours et ainsi de suite.

Les enfants transfèrent un bouchon et changent de parcours à chaque relais réalisé.

Le second enfant effectue à son tour l'autre parcours et ainsi de suite.

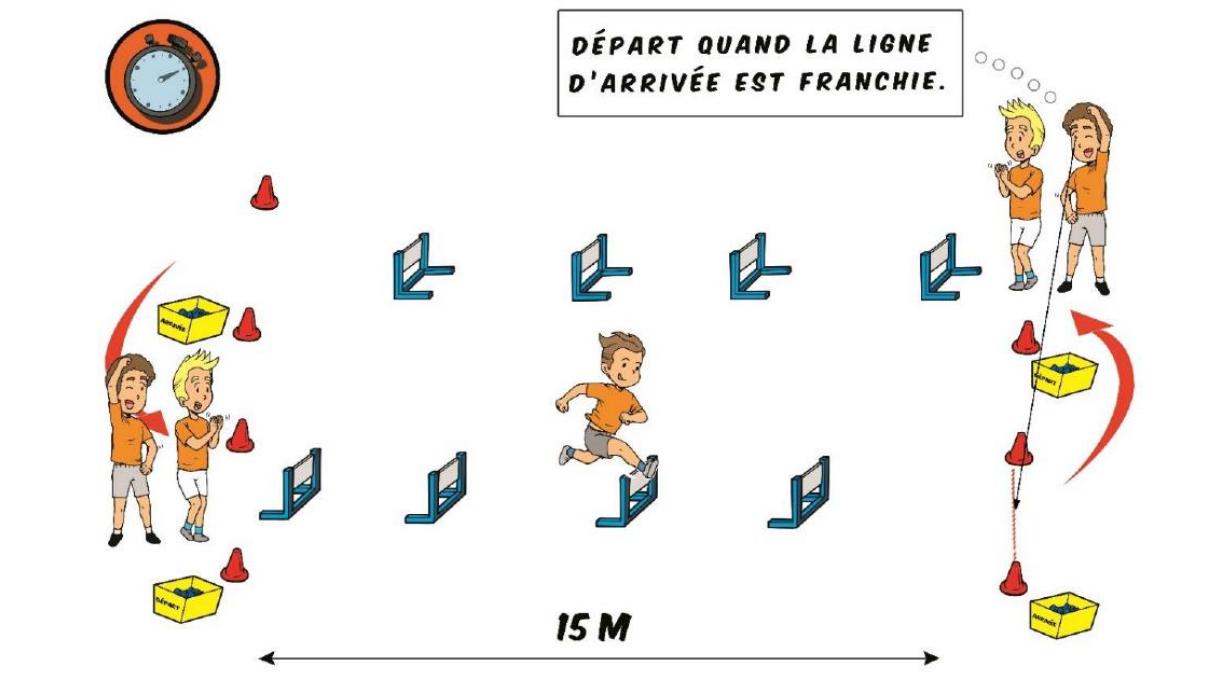
Les enfants transfèrent un bouchon et changent de parcours à chaque relais réalisé.

Consignes :

- je ne prends qu'un seul bouchon à la fois;
- je ne pars que lorsque mon camarade a franchi la ligne d'arrivée.

Critère de réalisation : je réalise le même nombre de foulées dans les espaces inter-obstacles.

Performance : le nombre de bouchons transférés.



POUSS'ATHLON - fiche 4 - Pas rythmés

Objectif : adapter sa foulée pour aller le plus vite possible.

Matériel : 2 échelles de rythme ou tracés au sol, un jalon, 2 récipients et des bouchons.

Descriptif : sur le parcours aller-retour, l'enfant court en respectant une pose d'appui entre les échelons des échelles de rythme. Dès qu'il franchit la ligne d'arrivée, le second enfant effectue à son tour le parcours et ainsi de suite.

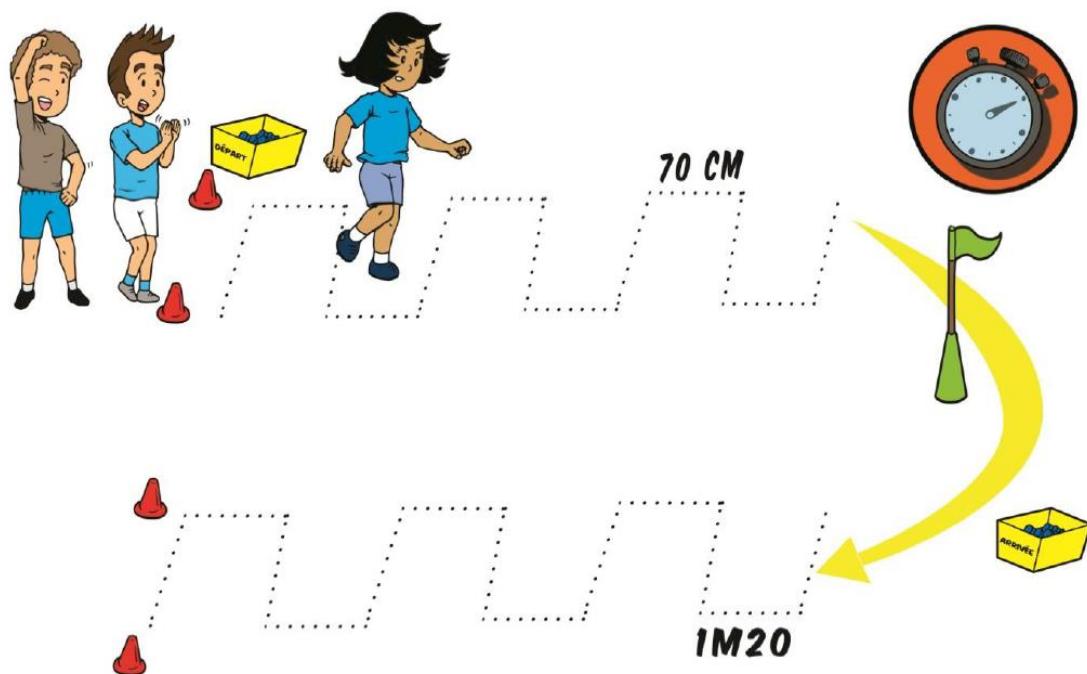
Les enfants transfèrent un bouchon à chaque parcours réalisé.

Consignes :

- je ne prends qu'un seul bouchon à la fois;
- je ne pars que lorsque mon camarade a franchi la ligne d'arrivée.

Critère de réalisation : je vais le plus vite possible en respectant la pose d'un appui entre les échelons repères.

Performance : le nombre de bouchons transférés.



POUSS'ATHLON – fiche 5 – Chasse pose-pousse

Objectif : rythmer la pose des 3 derniers appuis.

Matériel : 3 medecine-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 medecine-ball à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine et les coudes sont relevés).

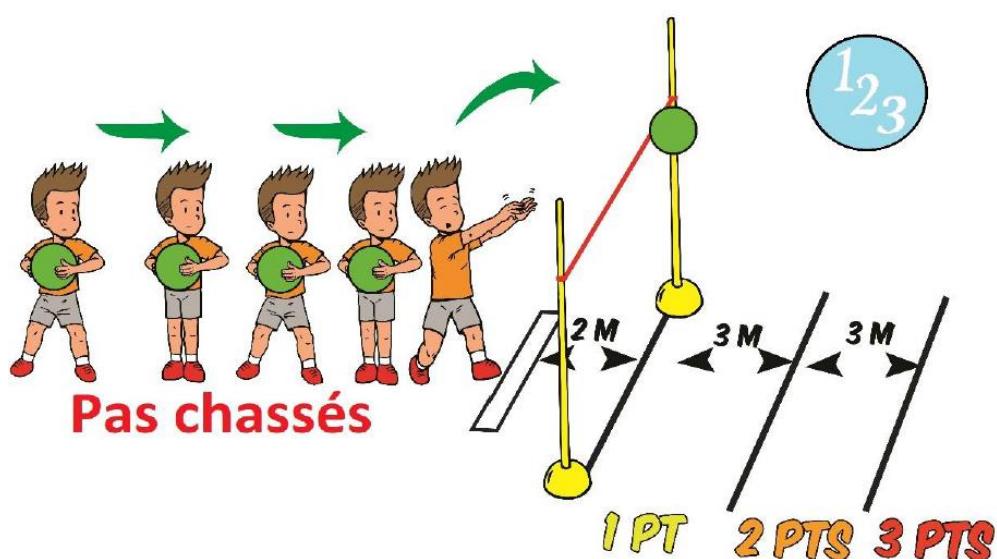
Après un élan réduit en pas chassés (2 à 3 mètres), sur le dernier pas-chassé il décale sa pose de pieds: le pied arrière est posé avant le pied avant. L'éjection du medecine-ball au-dessus de l'élastique et le plus loin possible est simultanée à la pose du pied avant.

Consignes :

- je me déplace en pas chassés pour conserver la position de profil ;
- je repousse le medecine-ball avec mes 2 mains ;
- je lance le medecine-ball au-dessus de l'élastique ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation : j'éjecte le medecine-ball en respectant sur le dernier pas-chassé le rythme « pose » (= pose du pied arrière) « pousse » (= pose du pied avant et éjection simultanée du medecine-ball).

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



POUSS'ATHLON - fiche 6 - Rattrape fouette

Objectif : éjecter par un fouetté à 2 bras de face.

Matériel : 3 medecine-balls de 1 kg, une latte, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.

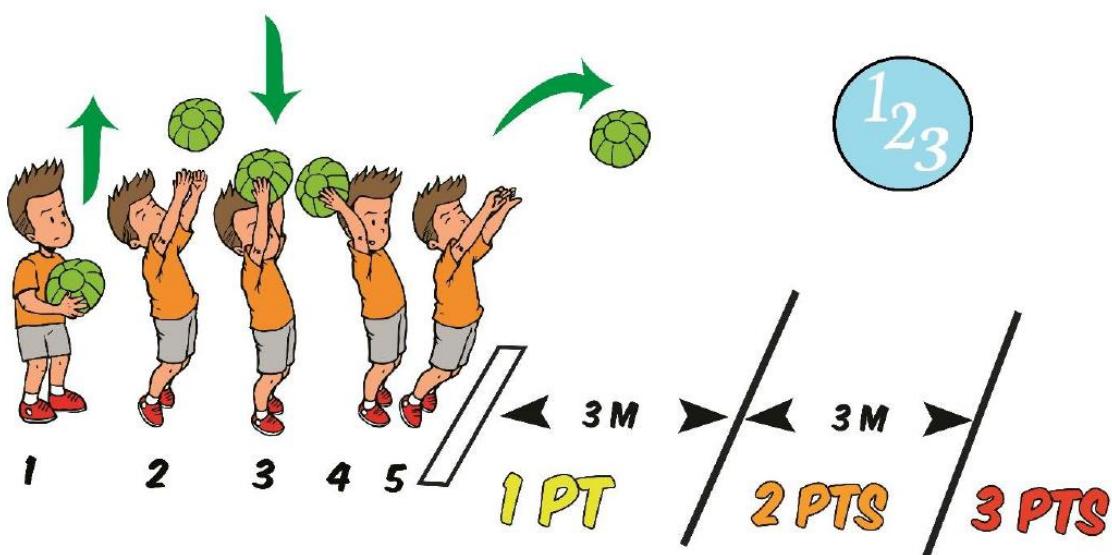
Descriptif : le medecine-ball tenu à 2 mains et par le dessous est lancé en l'air. A la suite et sans rupture, l'enfant enchaîne la réception du medecine-ball à 2 mains au-dessus de la tête et légèrement en arrière suivi de l'éjection à 2 mains par fouetté des bras.

Consignes :

- je lance le medecine-ball suffisamment haut pour pouvoir le réceptionner au-dessus de ma tête et légèrement en arrière;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation : j'éjecte le medecine-ball en respectant le rythme «rattrape» (mise en tension du corps) «fouette» (éjection à 2 bras du medecine-ball).

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



POUSS'ATHLON – fiche 7 – La course du géant

Objectif : impulser en foulées bondissantes.

Matériel : bandes souples ou tracés à la craie.

Descriptif : l'enfant droitier dos à la zone de chute des projectiles, pieds légèrement écartés, talons en appui sur une latte pose le marteau sur sa droite et saisit la poignée avec la main gauche (contact avec la deuxième phalange).

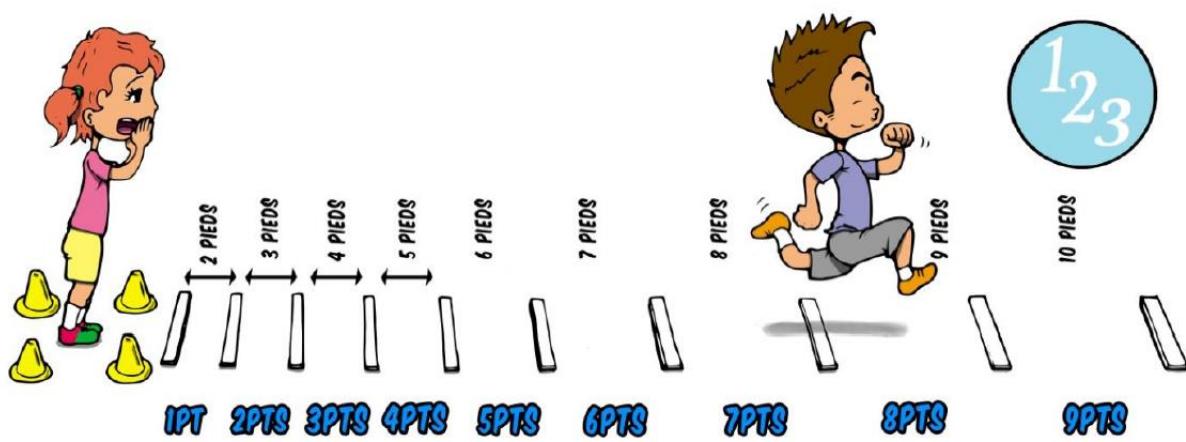
La main droite vient se refermer sur la main gauche. L'enfant enchaîne sans rupture 2 moulinets bras allongés devant et pliés au-dessus de la tête (le marteau tourne vers la gauche pour un lanceur droitier). Il éjecte le marteau le plus loin possible.

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.



POUSS'ATHLON – fiche 8 – Perche sol

Objectif : impulser sans élan pour se suspendre et sauter de plus en plus loin.

Matériel : une perche (bois, fibre ...), un manchon mobile en mousse de 30 cm sur la perche (pour fixer l'écartement des mains), 8 tapis de 1 x 0,5 m.

Descriptif : l'enfant devant le premier tapis, debout pieds décalés (pied gauche devant pour un droitier), saisit la perche en mettant sa main droite (ou la main gauche si préférée) le plus haut possible puis glisse le manchonet place sa main gauche à l'autre extrémité.

Il pose l'embout de la perche sur le premier tapis pour le franchir en guidant la perche et le genou droit vers l'avant et se réceptionne debout dans l'intervalle suivant.

De l'endroit de la réception, il pose l'embout sur le deuxième tapis et ainsi de suite. Il essaie d'aller le plus loin possible en conservant les deux mains de chaque côté du manchon.

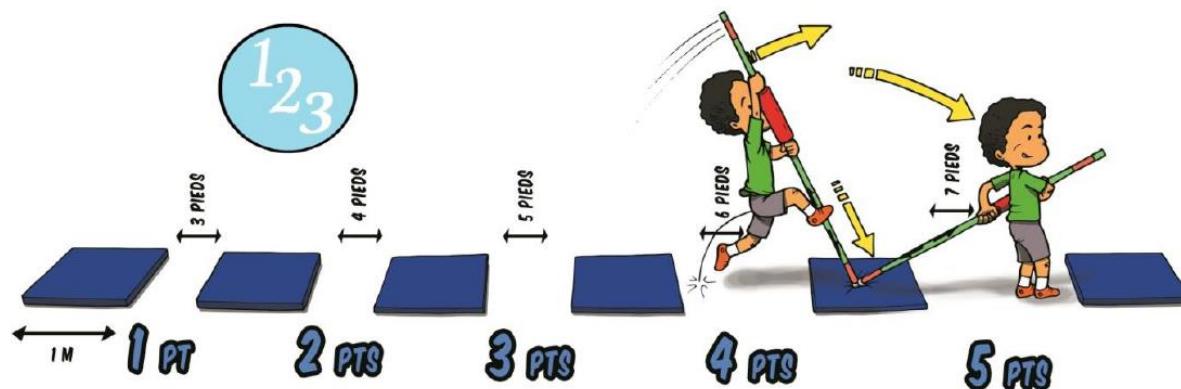
Consignes :

- je décale mes pieds en fonction de la position de mes mains (pied gauche devant pour une main droite la plus haute);
- je conserve la même position de mains durant tous les sauts (le manchon ne bouge pas);
- à la réception mes deux mains restent de chaque côté du manchon;
- je reprends une impulsion de l'endroit exact où je me suis réceptionné.

Critère de réalisation :

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

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



POUSS'ATHLON - fiche 9 – Touche talons

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

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

Descriptif : l'enfant prend un court élan couru (3 à 4 m), impulse à un pied et projette son corps afin d'aller le plus loin possible.

Consignes : j'impulse à un pied.

Critère de réalisation : je me réceptionne allongé.

Performance : la zone à points la plus éloignée atteinte par un de mes talons.

