

# Rassemblement Éveil Athlétique et Poussins

## Salle Omnisports de Faverges – Samedi 26 MARS 2022

### Programme de la journée

De 9h00 à 9h30

Confirmation des inscriptions et modification des équipes.

La remise des dossards du Parcours Nature se fera à l'issue des épreuves en salle avant la pause déjeuner.

(Prévoir des épingles).

L'horaire est donné à titre indicatif et pourra être modifié en fonction du délai d'inscription des équipes et du déroulement des épreuves.

EA : circuit de 10 ateliers Kids' Athlé par équipe de 8 jeunes (équipe mixte)

PO : Course de Haies 6 " / course 4 " / Pentabond / Lancer Medecine Ball 2kg

Relais avec obstacles EA et PO

De 12h00 à 13h00 Pause Déjeuner

Remise des récompenses pour les épreuves en salle.

13h30 Parcours Nature

15h00 : Proclamation des résultats et remise des récompenses cross

Goûter offert par le CDA74



## Règlement :

Inscriptions : pour le " Parcours nature "(Cross) en ligne sur le site Internet du CDA 74 jusqu'au 23/03 à 23h59.

→ Pour les EA : Le classement sera établi au total des 10 ateliers + le relais par équipes, mixtes (minimum d'1 fille ou d'1 garçon).

→ Pour les PO : Le classement sera établi au total des points des 4 équipiers, équipe club mixte par catégorie

(Minimum 1 fille ou 1 garçon) + Le relais.

→ Chaque club devra fournir au moins 3 juges + 1 responsable "encadrant" par équipe.  
Inscriptions préalables en ligne des officiels, sur le site du CDA74.

Rappel :

Merci de venir avec 2 paires de basket et des épingles à nourrice !!!

## Récompense :

1 coupe aux 3 premières équipes de chaque catégorie EA et PO mixte

Parcours endurance "Cross": Une médaille sera remise à tous les participants.

# POUSS'ATHLON

Niveau  
PO

Epreuve

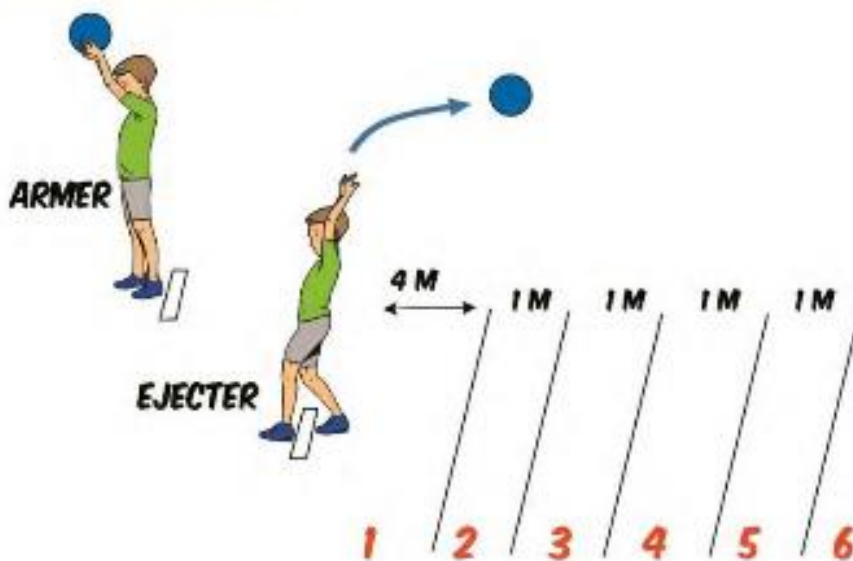
#9 Lancer de medecine-ball en arrière

Educateur

But : L'enfant projette le medecine-ball en arrière le plus loin possible.

Situation

Matériel : medecine-ball 2 kg pour les garçons et 1,5 kg pour les filles, 1 latte souple, rubalise ou nécessaire pour le tracé des zones.



Descriptif : Placé derrière une ligne tracée ou une latte souple, l'enfant éjecte le medecine-ball en arrière de soi à 2 mains par-dessus la tête. Afin d'éviter la cambrure du dos, déléter lors de l'éjection, il faut obliger le lanceur à accompagner la projection du medecine-ball par un franchissement de la ligne repère.

Mesure de performance

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 4 m	4 m - 5 m	5 m - 6 m	6 m - 7 m	7 m - 8 m	> 8 m

**Niveau**  
PO

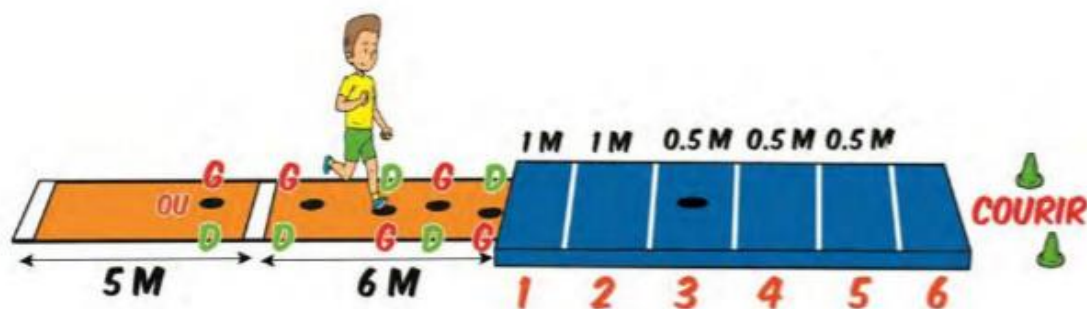
**Epreuve**  
#4 Pentabond

**Educateur**

But : A la suite d'un élan couru, l'enfant enchaîne un pentabond et une course.

**Situation**

Matériel : 2 lattes souples, 2 plots, rubalise ou nécessaire pour le tracé des zones, terrain herbeux ou 2 tapis de gymnastique de 2 x 1,5 m et d'épaisseur 5 cm.



Descriptif : Le pentabond est composé d'un cloche-pied suivi de 4 foulées bondissantes : G-G-D-G-D-G ou D-D-G-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 6 m de la zone de réception et finaliser son pentabond par une course en dépassant les 2 plots situés à la suite de la zone de réception. C'est la zone atteinte par la réception du 5<sup>ème</sup> bond qui détermine la performance. Sur les 6 essais autorisés, il peut, s'il le souhaite, choisir de changer de jambe de cloche-pied. Si une partie ou le pied entier se pose sur la latte ou au-delà et si l'enfant ne court jusqu'à la porte de sortie matérialisée par les plots l'essai n'est pas mesuré.

**Mesure de performance**

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Longueur	< 7 m	7 m - 8 m	8 m - 8 m 50	8 m 50 - 9 m	9 m - 9 m 50	> 9 m 50

Niveau  
PO

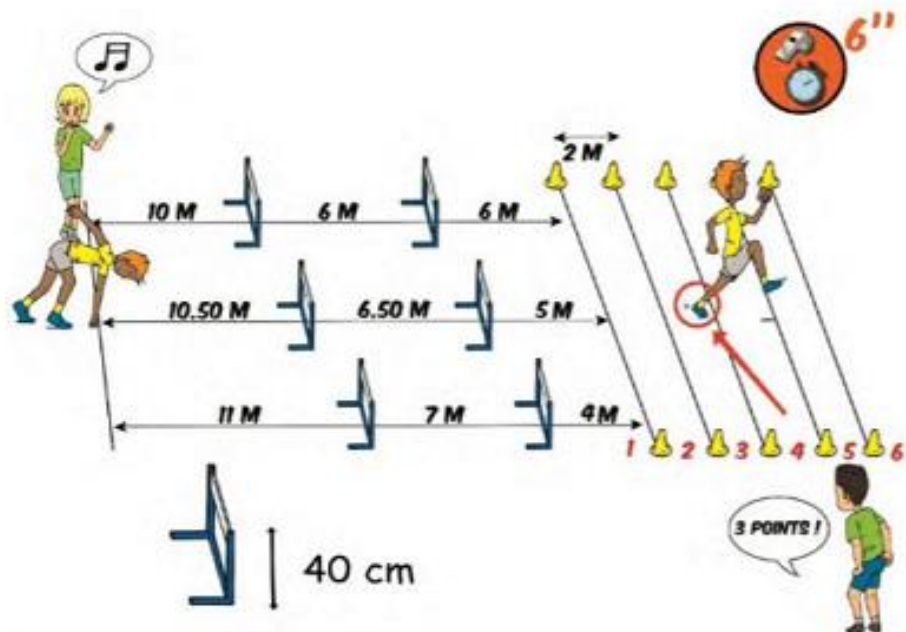
Epreuve  
#2 Course de haies sur 6"

**Educateur**

But : Après un départ en trépied, l'enfant sprinte durant 6 secondes sur un parcours jalonné de 2 haies pour réaliser la distance la plus longue possible.

**Situation**

Matériel : 6 haies de 40 cm de hauteur, chronomètre, sifflet, plots de couleur, 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. L'enfant se positionne en trépied. Le starter/juge donne le départ par signal sonore (sifflet), déclenche son chronomètre et siffle à nouveau 6 secondes plus tard. Un autre juge, placé perpendiculairement aux plots, repère la zone atteinte par le pied arrière lors du second coup de sifflet.

**Mesure de performance**

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 22 m	22 m - 24 m	24 m - 26 m	26 m - 28 m	28 m - 32 m	> 32 m

Niveau  
PO

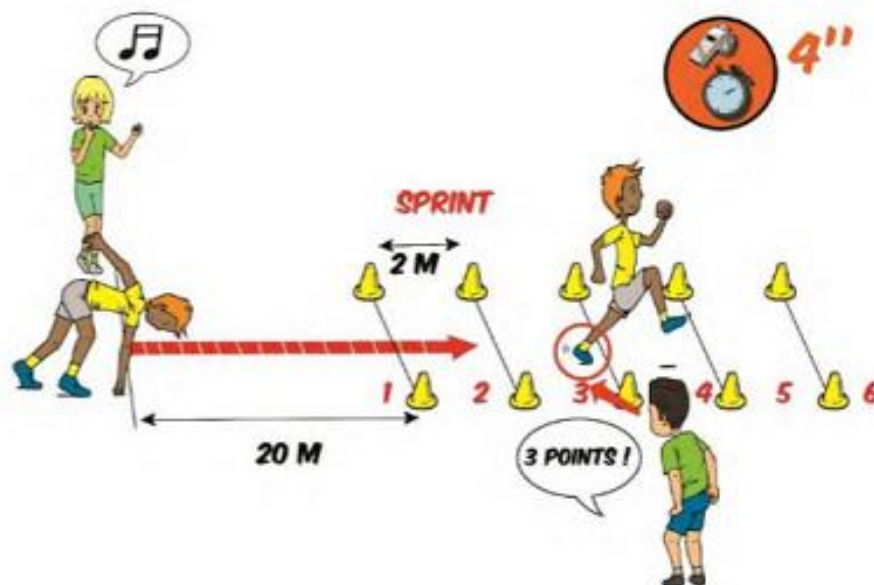
Epreuve  
#1 Course de vitesse sur 4"

**Educateur**

But : Après un départ en trépid, l'enfant sprinte durant 4 secondes pour réaliser la distance la plus longue possible.

**Situation**

Matériel : chronomètre, sifflet, plots de couleur, nécessaire pour le tracé des zones.



Descriptif : L'enfant se positionne en trépid. Le starter/juge donne le départ par signal sonore (sifflet), déclenche son chronomètre et siffle à nouveau 4 secondes plus tard. Un autre juge, placé perpendiculairement aux plots, repère la zone atteinte par le pied arrière lors du second coup de sifflet.

**Mesure de performance**

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 20 m	20 m - 22 m	22 m - 24 m	24 m - 27 m	27 m - 30 m	> 30 m

## Ateliers Ecole d'Athlétisme EA

Atelier 1 ( Le monte très haut )	Saut en hauteur avec quelques pas d'élan
Atelier 2 (Lancer Précision Medecine Ball)	Lancer de MB dans cerceau
Atelier 3 (Slalom-Obstacles)	Parcours de vitesse avec obstacles
Atelier 4 (Lancer Medecine Ball ) tapis numéroté	Lancer de medecine ball le plus loin possible
Atelier 5 (la "Brocante")	Jeux du déménageur
Atelier 6 (Lancer Précision balle )	Lancer de balle dans cible
Atelier 7 (la "Croix")	Bondir sur la croix
Atelier 8 (Sprint-Marche)	Atelier vitesse et marche
Atelier 9 (Saut de Grenouille)	Sauts de grenouille par équipe
Atelier 10 ( relais du lapinou )	Par équipe bondir sur plusieurs haies le plus vite possible