

# ATHLÈ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



## EXEMPLES ATELIER EA



PARTENAIRES PRINCIPAUX

Attirer de jeunes athlètes et promouvoir les nouvelles pratiques déployées en école d'athlétisme sont les objectifs de l'opération « Kinder Joy Of Moving Athletics Day ».

Cette action festive participe avec les différentes animations que proposent les clubs en début de saison à accueillir les enfants et leurs parents.

Pour cette quatrième édition, la Fédération Française d'Athlétisme vous accompagne dans le déroulement de votre journée et vous propose différents ateliers. La sélection de ces derniers a été effectuée parmi le registre des situations de rencontre du Kid'Athlé EA / PO, 11 pour chacune des deux catégories.

Pour l'organisation, les clubs ont toute liberté. Les ateliers peuvent être proposés :

- sous la forme d'ateliers de découverte,
- de parcours,
- de rencontre par équipes...

L'animation peut donner lieu à un classement collectif et/ou à l'attribution d'un diplôme et/ou à toutes autres formes de valorisation de l'engagement des enfants.

Nous vous conseillons la mise en place de 6 ateliers pour les EA et 6 pour les PO composés pour chacune des catégories de 2 lancers, 2 sauts et 2 courses.

Rappelons que ce n'est pas une rencontre athlétique mais bien une promotion des aspects éducatifs et moteurs de notre sport. Si la réussite de cette action est liée au plaisir exprimé, elle sera surtout déterminée par le nombre d'enfants et de parents convaincus par une inscription à votre club.





En conséquence, la prise en compte des dimensions festives, conviviales et collectives mais aussi la rigueur de l'encadrement et la qualité de l'animation guideront les choix organisationnels.

Par exemple :

Les ateliers peuvent être encadrés par les enfants de l'école d'athlétisme qui ont déjà l'expérience d'une ou de plusieurs saisons de pratique ;

L'échauffement peut être fait en musique ;

L'action peut être délocalisée afin d'aller à la rencontre des publics potentiels...

	<p>Sur ces ateliers, à chaque réalisation individuelle correspond un nombre de points : 1, 2 ou 3 points. A la fin de l'atelier, les enfants ne donnent que la meilleure performance obtenue. Le résultat de l'équipe correspond alors à la somme de toutes les meilleures performances de chacun des équipiers.</p> <p> Il faut diviser par 10 les performances collectives qui dépassent les 50 points comme les lièvres pressés par exemple afin de ne pas survaloriser certaines épreuves dans le classement final (74 points = 7 points, 75 ou 76 points = 8 points). Les points peuvent être gagnés :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- par des transferts de bouchons d'un récipient « réserve » à un récipient « performance »,</li><li>- par le nombre de transmissions de témoin ou d'anneau dans certains relais.</li></ul>
	<p>Ateliers au cours desquels les enfants, répartis par équipe, passent pendant 2'30. A chaque passage, ils déposent un bouchon dans le seau performance de leur équipe. A la fin du temps, le résultat de l'équipe correspond à la somme totale des bouchons.</p> <p> Toute réalisation commencée avant le signal de fin est achevée et comptabilisée dans le total de l'équipe.</p>



Niveau  
EA

Nom du jeu  
#1 Pousse pousse debout

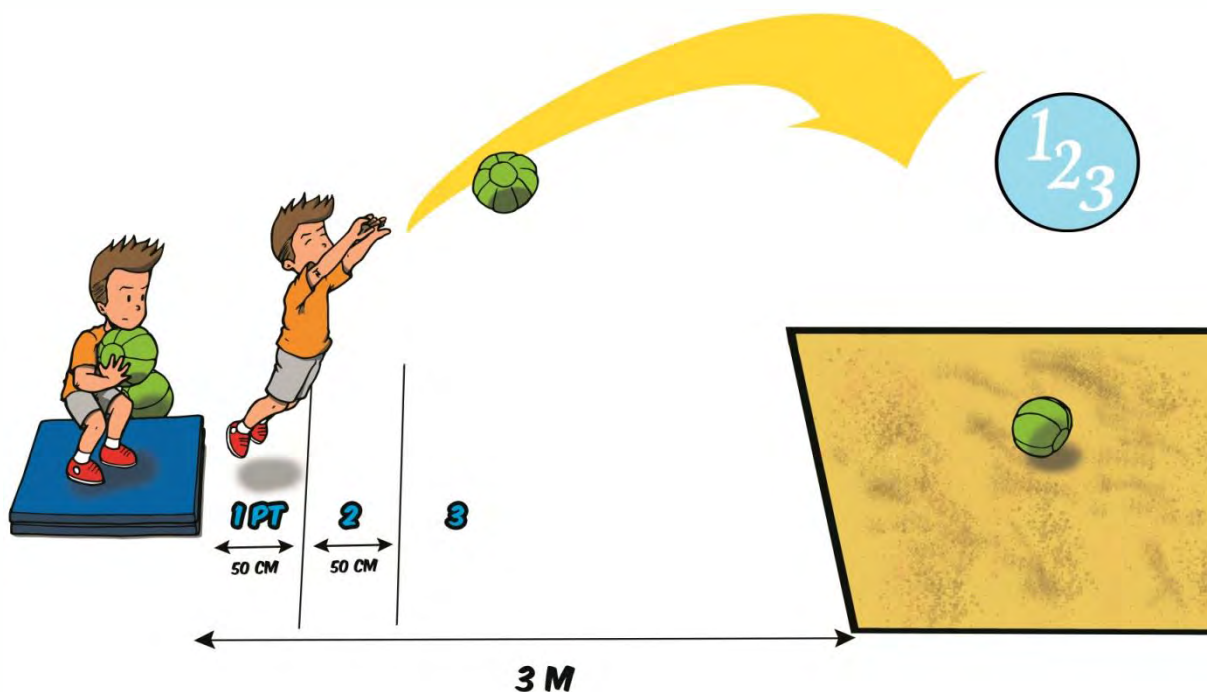
Répertoire moteur athlétique  
Projeter

## Educateur

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

## Situation

**Matériel :** 3 medecine-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 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.

## Enfant

### 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.



Niveau  
EA

Nom du jeu  
#11 Haies différentes

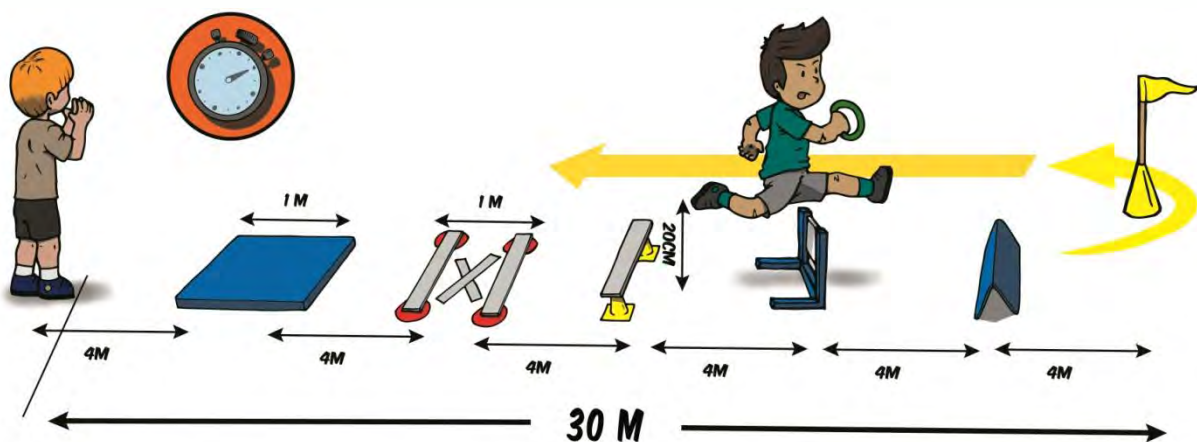
Répertoire moteur athlétique  
Se déplacer

## 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 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.

## 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  
#13 Le déménageur

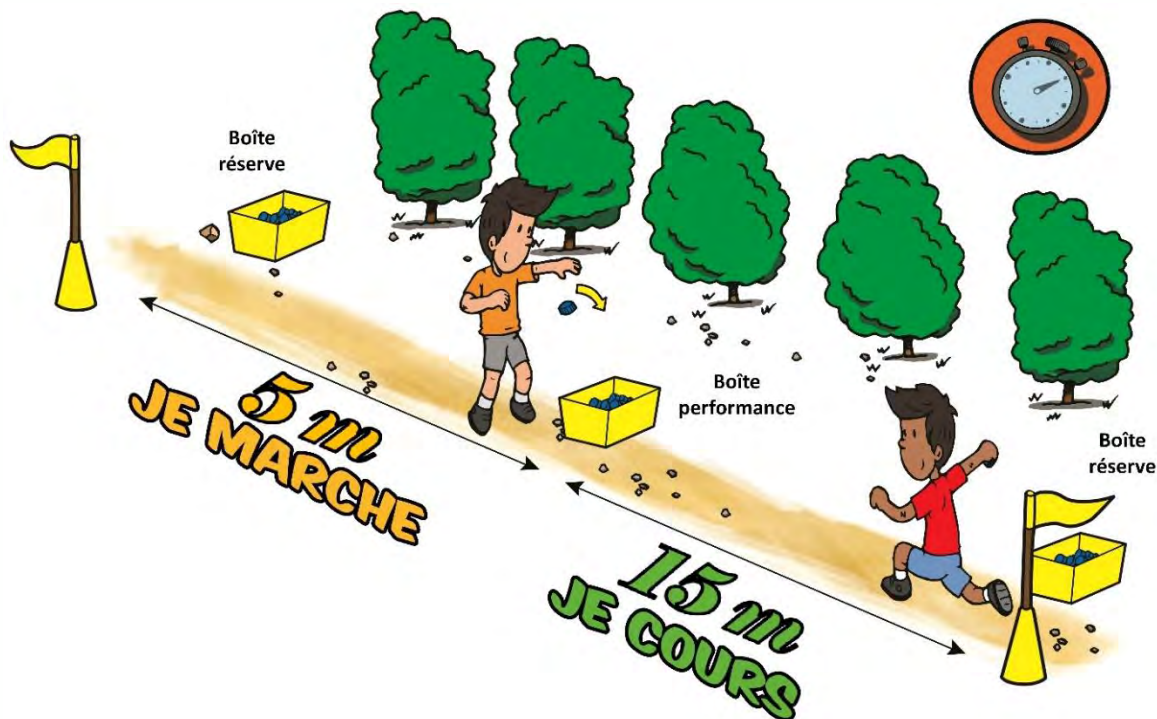
Répertoire moteur athlétique  
Se déplacer

## Educateur

**Objectif :** produire un déplacement intermittent imposé.

## Situation

**Matériel :** 2 jalons, 3 récipients et des bouchons.



**Descriptif :** départ au centre du dispositif, une moitié de l'équipe court sur les 15 m, prend un bouchon, retourne au centre pour y déposer le bouchon, puis continue sur les 5 m du parcours marché, prend à nouveau un bouchon et revient en marchant pour y déposer un autre bouchon au centre et ainsi de suite. L'autre moitié de l'équipe fait la même chose en commençant par la séquence marchée.

## Enfant

### Consigne :

- je prends un seul bouchon à la fois.

### Critère de réalisation :

- je respecte les allures de déplacements imposés (5 m de marche et 15 m de course).

**Performance :** le nombre de bouchons transférés.





Niveau  
EA

Nom du jeu  
#16 Balance-catapulte

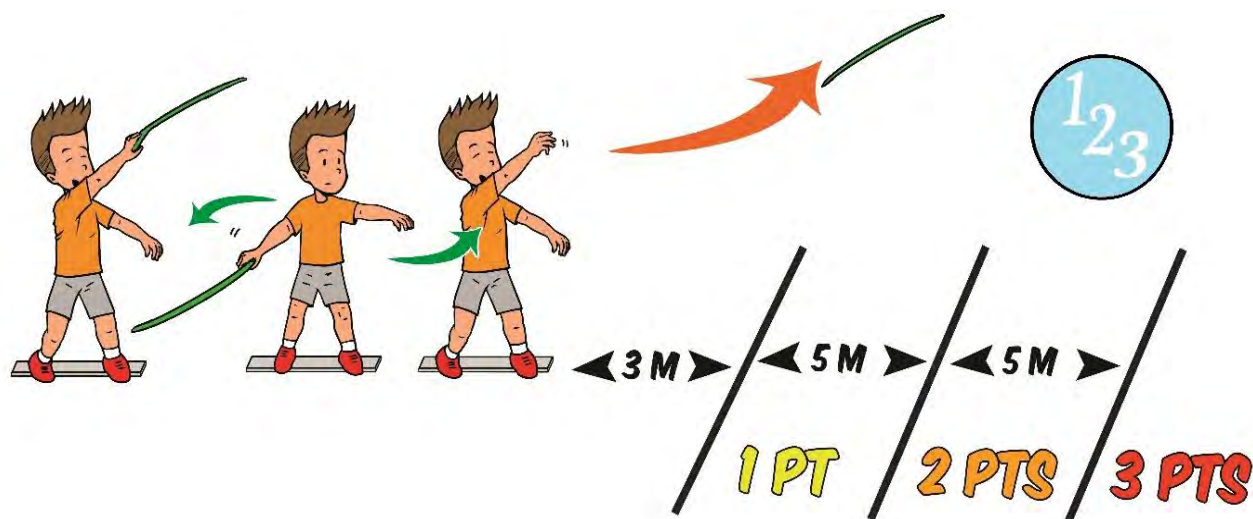
Répertoire moteur athlétique  
Projeter

## Educateur

**Objectif :** lancer de profil en torsion/détorsion par fixation du bas du corps.

## Situation

**Matériel :** 3 tuyaux lestés, une latte, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.



**Descriptif :** l'enfant se tient de profil par rapport à la direction du lancer, les talons en appui sur une latte. Le tuyau est tenu à 1 main, bras allongés à hauteur de l'épaule du côté de l'éjection du projectile (ici à gauche). De cette position, l'enfant enchaîne sans rupture un balancé aller-retour, de l'épaule gauche vers la hanche droite suivi d'un mouvement inverse finalisé par l'éjection du projectile à hauteur de l'épaule gauche et le plus loin possible.

## Enfant

### Consignes :

- je réalise une catapulte par un balancé aller-retour de gauche à droite et de droite à gauche (pour un lancer à gauche) ;
- au cours de ce balancé, je porte le tuyau du haut vers le bas puis du bas vers le haut (points de repère : épaules et hanches) ;
- j'éjecte le projectile à hauteur de mon épaule gauche (pour un lancer à gauche) ;
- 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  
#19 Chasse plot

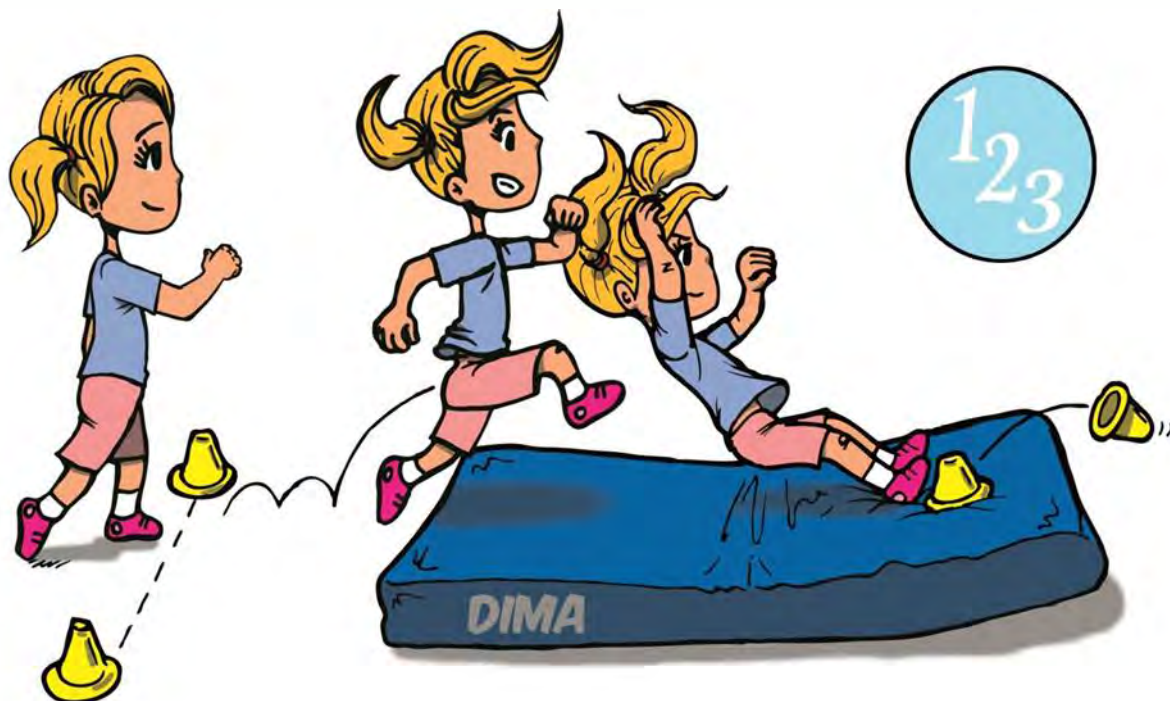
Répertoire moteur athlétique  
Se projeter

### Educateur

**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.



Niveau  
EA

Nom du jeu  
#24 Relais haies transmission arrêtée

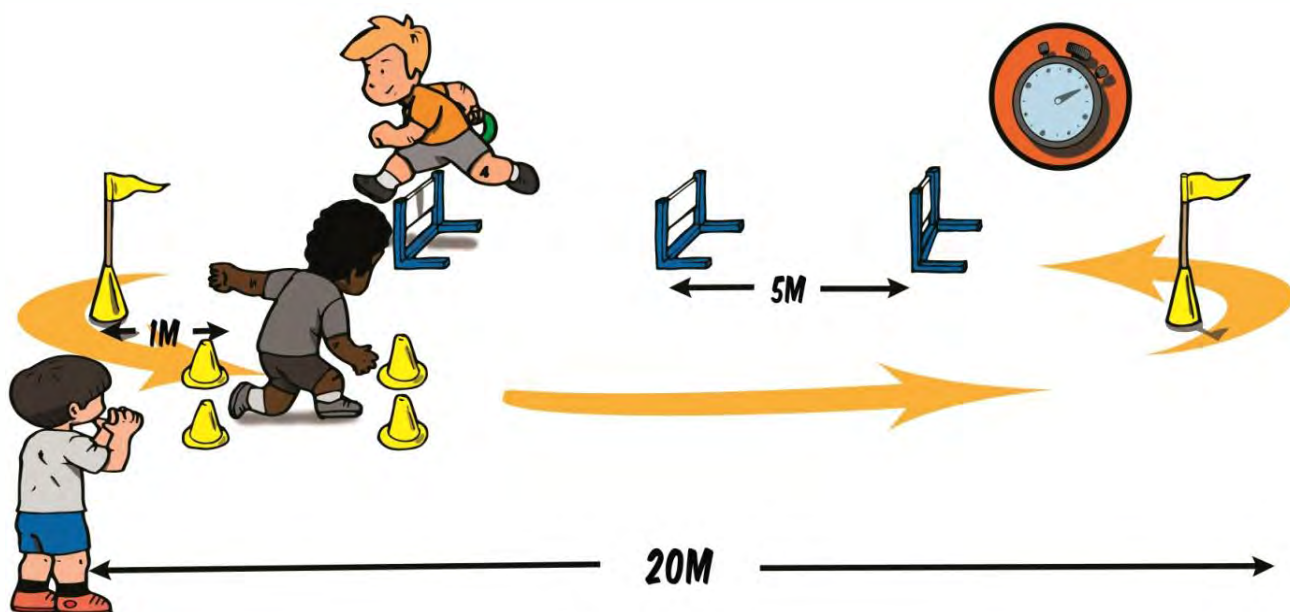
Répertoire moteur athlétique  
Se déplacer

## Educateur

**Objectif** : courir vite avec et sans obstacles.

## Situation

**Matériel** : mini haies (hauteur à mi tibia des enfants), 2 jalons, 4 plots, un témoin.



**Descriptif** : le premier enfant sprinte sur le plat, contourne le jalon, franchit les haies, contourne l'autre jalon, transmet l'anneau au suivant et ainsi de suite.

## 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 réalisées.





Niveau  
EA

Nom du jeu  
#26 Les jalons rouges

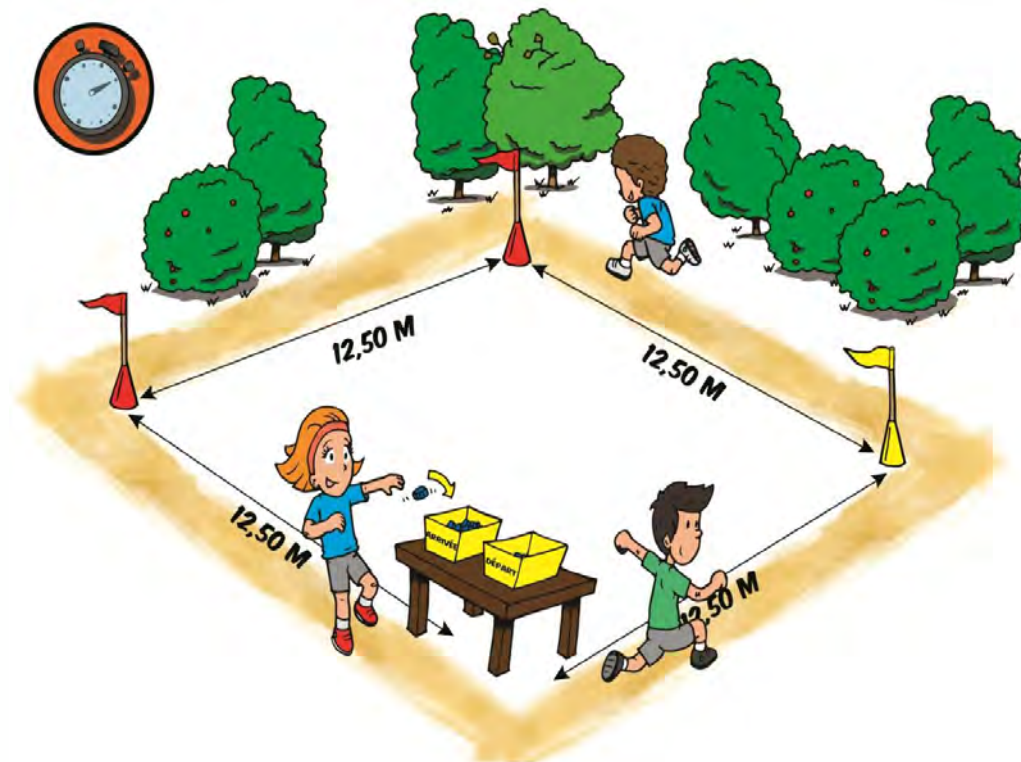
Répertoire moteur athlétique  
Se déplacer

## Educateur

**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 « seuu-réserve » qu'ils déposent dans le « seuu-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  
#28 Tap tap-fouette

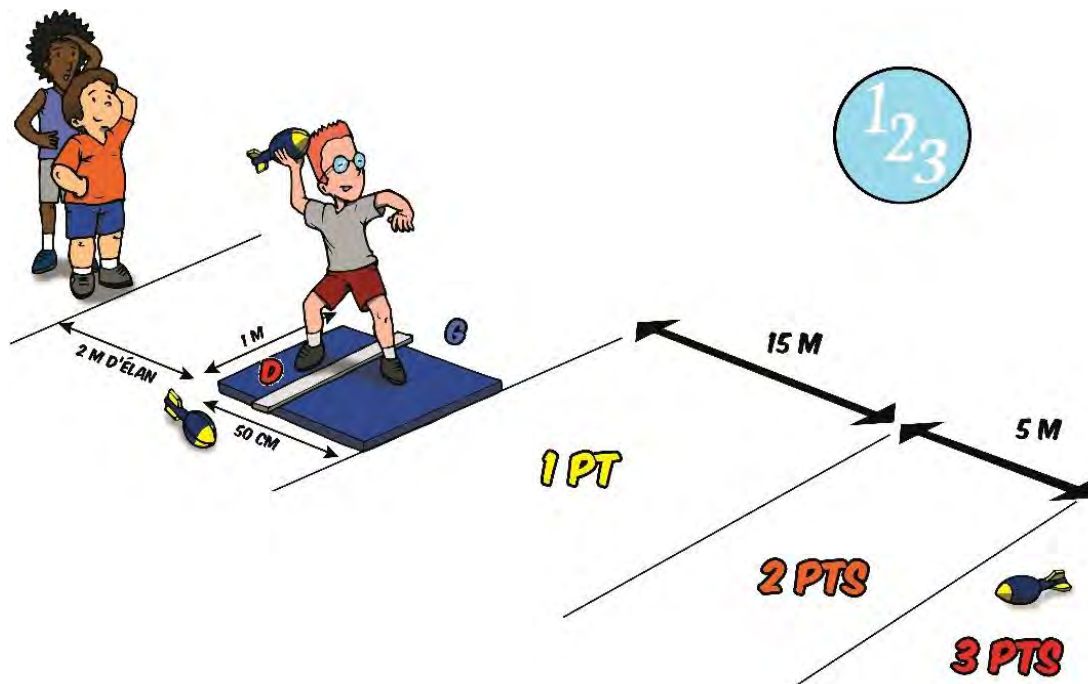
Répertoire moteur athlétique  
Projeter

## Educateur

**Objectif :** rythmer la pose des 2 derniers appuis.

## Situation

**Matériel :** 3 vortex, 1 tapis de 1 x 0,50 m, une latte, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.



**Descriptif :** après un élan réduit (2 à 3 mètres), l'enfant se réceptionne sur le tapis en décalant sa pose de pieds de part et d'autre de la latte. L'éjection du vortex le plus loin possible est simultanée à la pose du pied avant.

## Enfant

### Consignes :

- je me réceptionne en posant mes pieds de chaque côté de la latte ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

### Critère de réalisation :

- j'éjecte le vortex en respectant le rythme « tap » (= pose du pied arrière) « tap-fouette » (= pose du pied avant et éjection simultanée du vortex).

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



Niveau  
EA

Nom du jeu  
#31 Perche banc

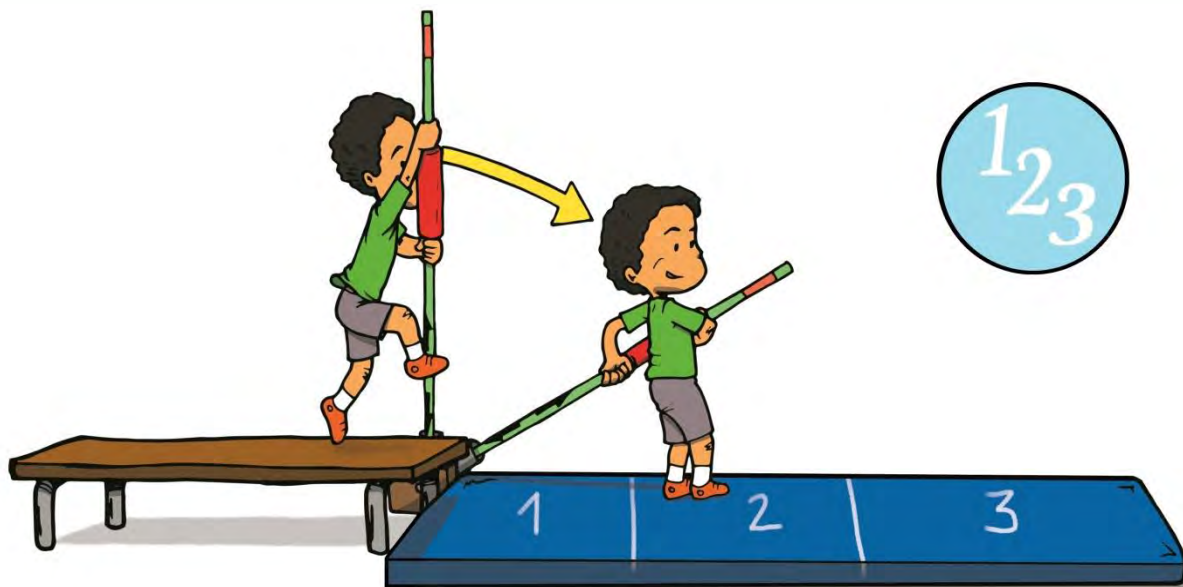
Répertoire moteur athlétique  
Se projeter

## Educateur

**Objectif :** se suspendre pour aller loin.

## Situation

**Matériel :** une perche (bois, fibre ...), un manchon mobile en mousse de 30 cm sur la perche (pour fixer l'écartement des mains), un tapis de réception d'épaisseur 4 cm, un banc.



**Descriptif :** son l'enfant debout sur le banc, 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 manchon et place sa main gauche à l'autre extrémité. Il impulse, se suspend et se réceptionne sur le tapis le plus loin possible en conservant les deux mains de chaque côté du manchon.

## Enfant

### Consignes :

- sur le banc, 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 toutes les phases du saut (le manchon ne bouge pas) ;
- à la réception mes deux mains restent de chaque côté du manchon.

### Critère de réalisation :

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

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





Niveau  
EA

Nom du jeu  
#32 Coup de tête

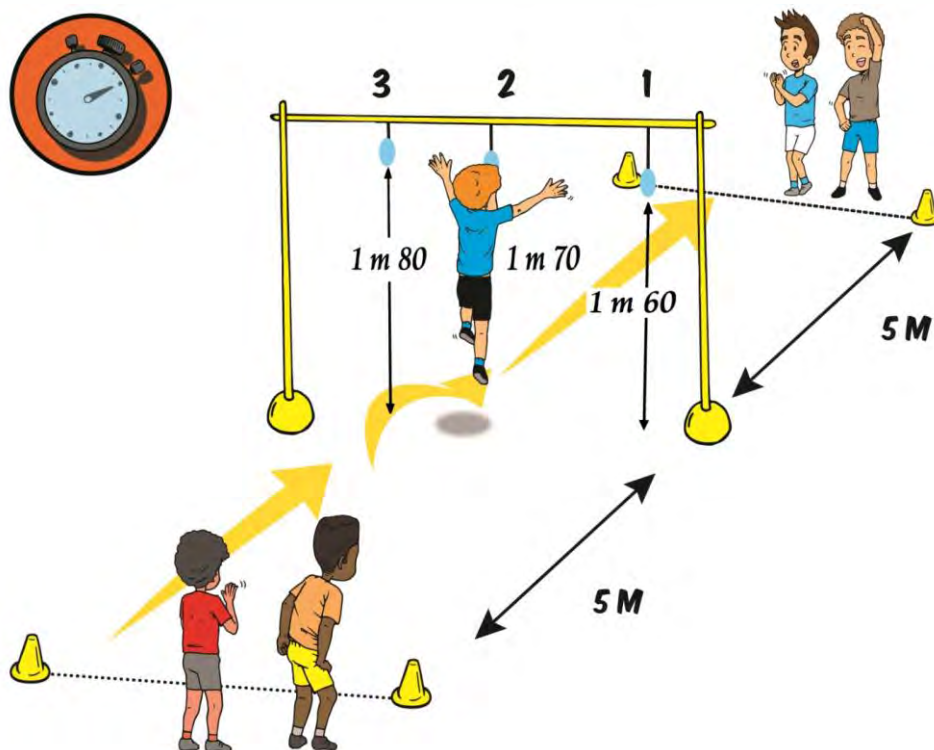
Répertoire moteur athlétique  
Se projeter

## Educateur

**Objectif :** s'équilibrer durant un vol généré par un élan rectiligne

## Situation

**Matériel :** des poteaux de sauts en hauteur, une barre de saut, 3 foulards.



**Descriptif :** l'enfant après un élan couru, impulse à 1 pied pour toucher le foulard choisi avec la tête et se réceptionne pour continuer sa course. Il touche la main d'un équipier qui réalise le parcours dans le sens inverse et ainsi de suite.

## Enfant

### Consignes :

- je démarre lorsque mon équipier m'a tapé dans la main.

### Critères de réalisation :

- je prends une impulsion à un pied ;
- je touche le foulard avec la tête ;
- je me réceptionne de façon équilibrée afin de continuer ma course.

**Performance :** nombre de points en fonction de la hauteur du foulard atteint. On additionne toutes les performances réalisées sur le temps imparti.



Niveau  
EA

Nom du jeu  
#35 Roule et sprinte

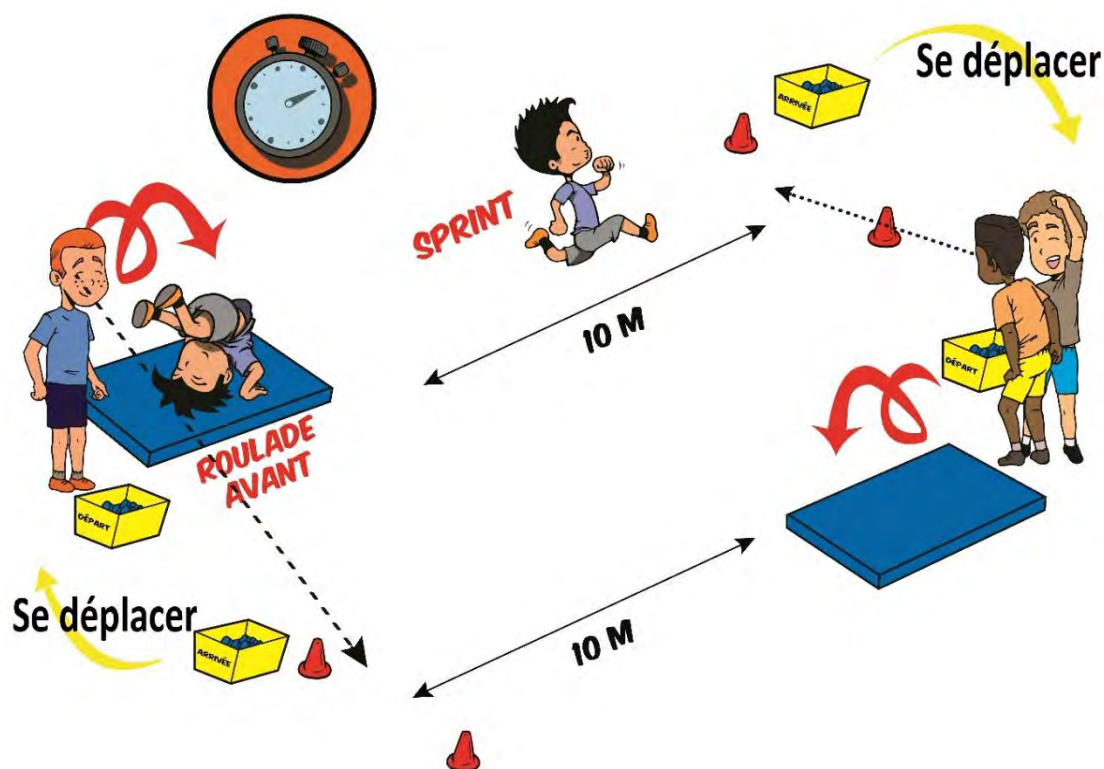
Répertoire moteur athlétique  
Se déplacer

## Educateur

**Objectif :** accélérer à partir d'un départ en mouvement.

## Situation

**Matériel :** 2 tapis 1 x 0,5 m, 4 plots, 4 récipients et des bouchons.



**Descriptif :** l'équipe est divisée en 2. Un enfant d'un des sous-groupes réalise une roulade avant sur le tapis et enchaîne un sprint. Lorsqu'il franchit la ligne d'arrivée, son partenaire fait la même chose et ainsi de suite. Les enfants transfèrent un bouchon et changent de parcours après le relais réalisé.

## Enfant

### Consignes :

- je prends un seul bouchon à la fois ;
- je démarre ma roulade lorsque mon camarade franchit la ligne d'arrivée.

### Critère de réalisation :

- je suis capable d'enchaîner une roulade et une course.

**Performance :** le nombre de bouchons transférés..





Niveau  
EA

Nom du jeu  
#11 Haies différentes

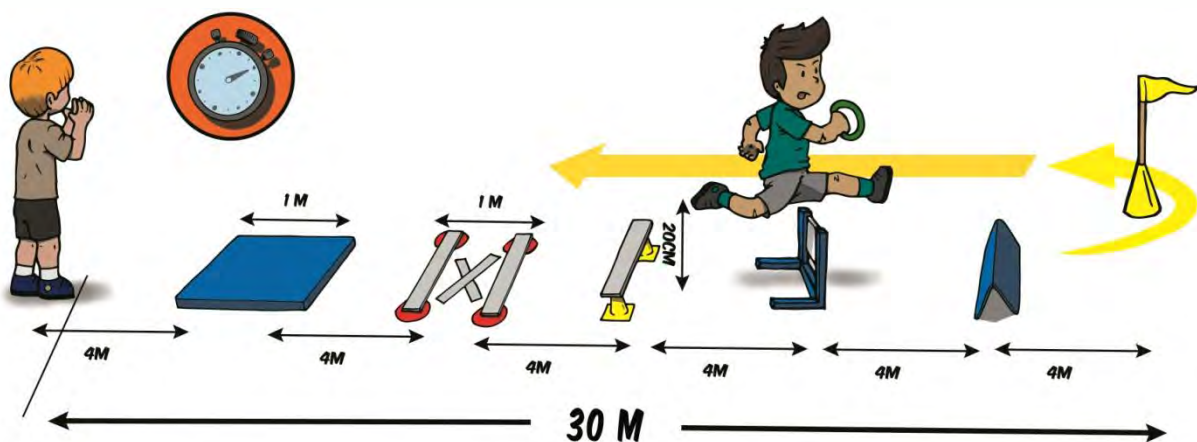
Répertoire moteur athlétique  
Se déplacer

## 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 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.

## 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