

ATHLÈ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



EXEMPLES ATELIER PO



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">- par des transferts de bouchons d'un récipient « réserve » à un récipient « performance »,- par le nombre de transmissions de témoin ou d'anneau dans certains relais.
	<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
PO

Nom du jeu
#54 Croise pose-fouette

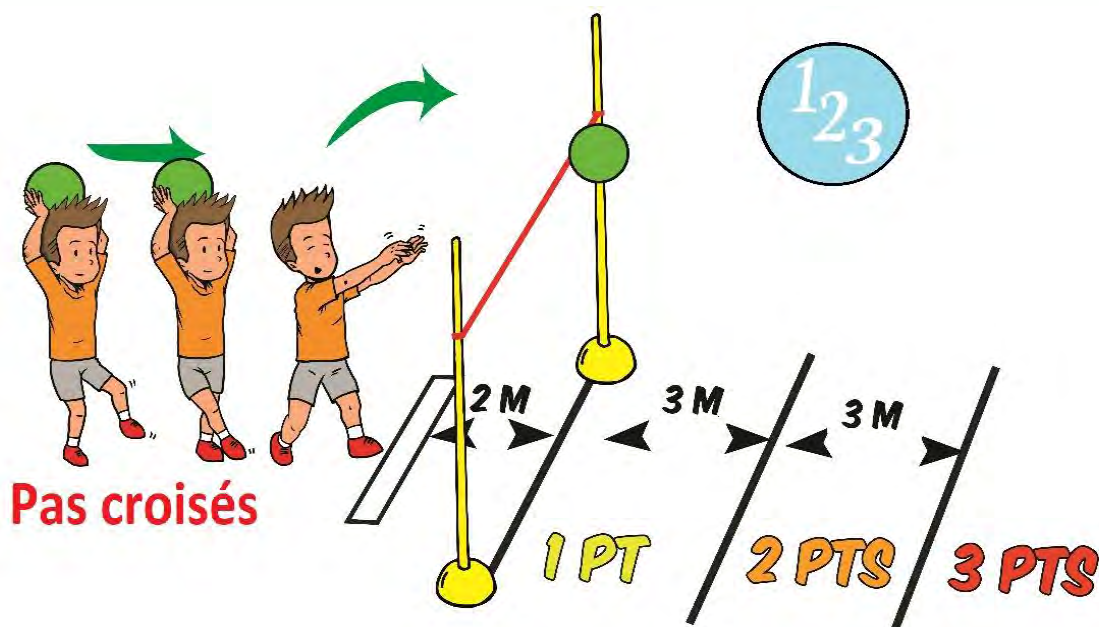
Répertoire moteur athlétique
Projeter

Educateur

Objectif : rythmer la pose des 3 derniers appuis.

Situation

Matériel : 3 medicine-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 medicine-ball à 2 mains au-dessus de la tête. Après un élan réduit en pas croisés (2 à 3 mètres), sur le dernier pas croisé, le pied arrière est posé avant le pied avant. L'éjection du medicine-ball le plus loin possible et au-dessus de l'élastique, par fouetté des bras, est simultanée à la pose du pied avant.

Enfant

Consignes :

- Je me déplace en pas croisés en position de profil ;
- j'éjecte 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 sur le dernier pas croisé le rythme « pose » (= pose du pied arrière) « fouette » (= 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
#40 Chasse pose-pousse

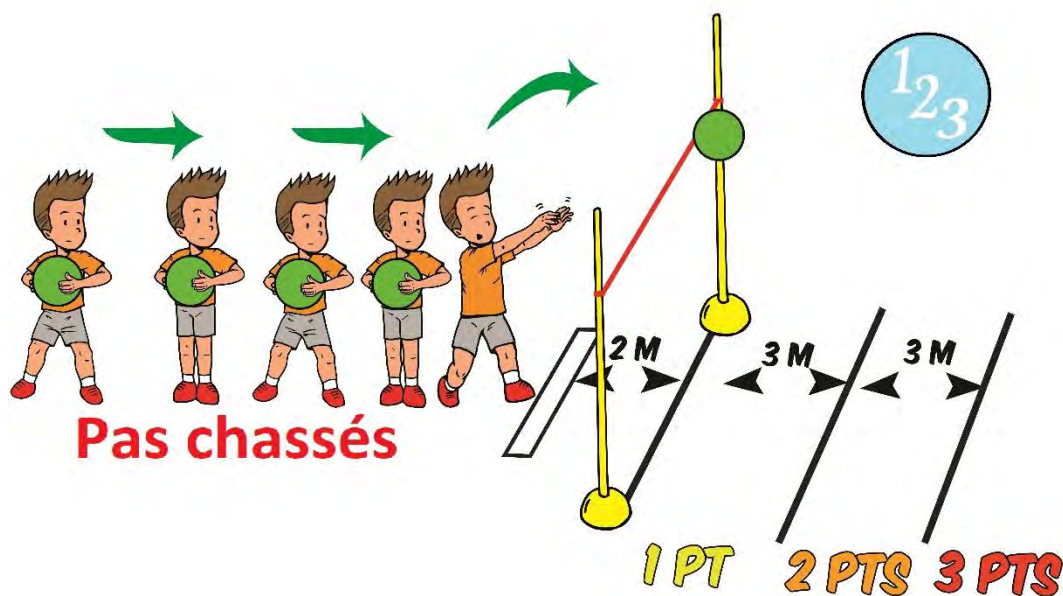
Répertoire moteur athlétique
Projeter

Educateur

Objectif : rythmer la pose des 3 derniers appuis.

Situation

Matériel : 3 medicine-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 medicine-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 en posant le pied arrière avant le pied avant. L'éjection du medicine-ball au-dessus de l'élastique et le plus loin possible est simultanée à la pose du pied avant.

Enfant

Consignes :

- je me déplace en pas chassés pour conserver la position de profil ;
- 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 sur le dernier pas chassé le rythme « pose » (= pose du pied arrière) « 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
#55 Pivot pose-catapulte

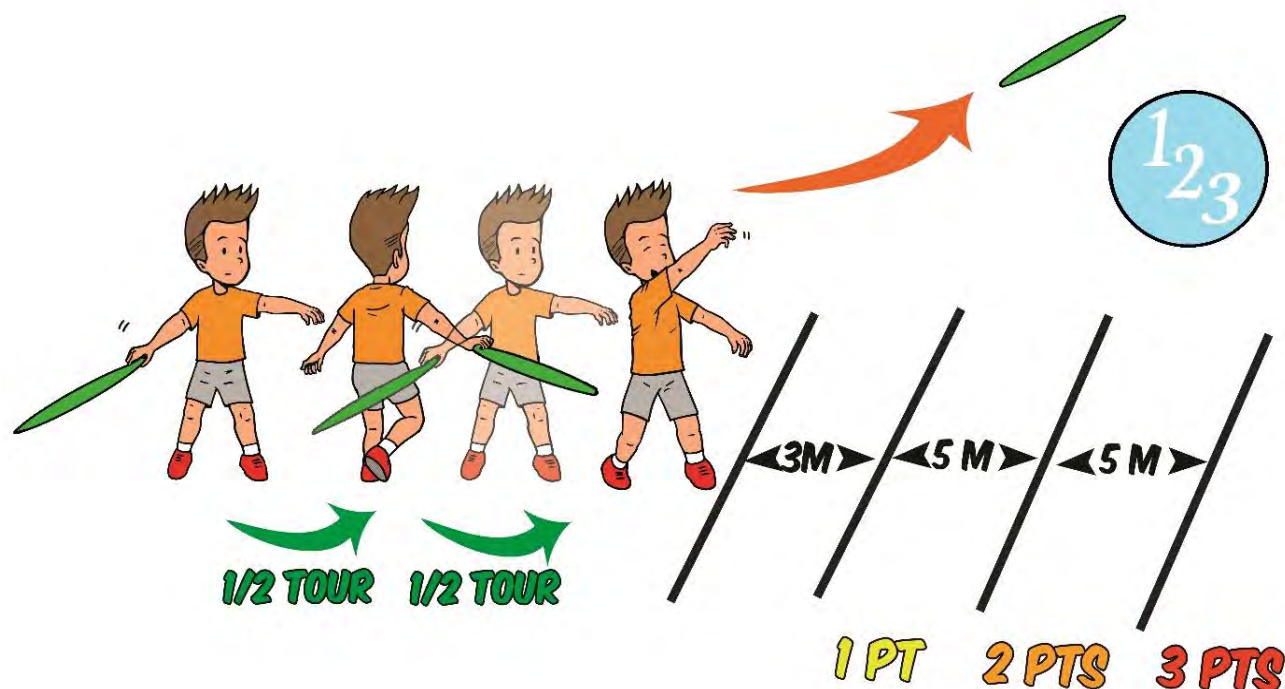
Répertoire moteur athlétique
Projeter

Educateur

Objectif : rythmer la pose des 3 derniers appuis.

Situation

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



Descriptif : l'enfant de profil par rapport à la direction du lancer tient le projectile bras allongés à hauteur de la hanche du côté inverse à l'éjection du projectile (lanceur droitier). De cette position et en conservant le bras allongé, l'enfant enchaîne 2 demi-tours. Sur le dernier pivot, l'éjection le plus loin possible du projectile est simultanée à la pose du pied avant.

Enfant

Consignes :

- je me déplace en réalisant 2 demi-tours pour conserver la position de profil ;
- je conserve mon bras allongé ;
- je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation :

- j'éjecte le projectile en respectant sur le dernier demi-tour le rythme « pose » (= pose du pied arrière) « catapulte » (= pose du pied avant et éjection simultanée du tuyau).

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



Niveau
PO

Nom du jeu
#45 Touche talons

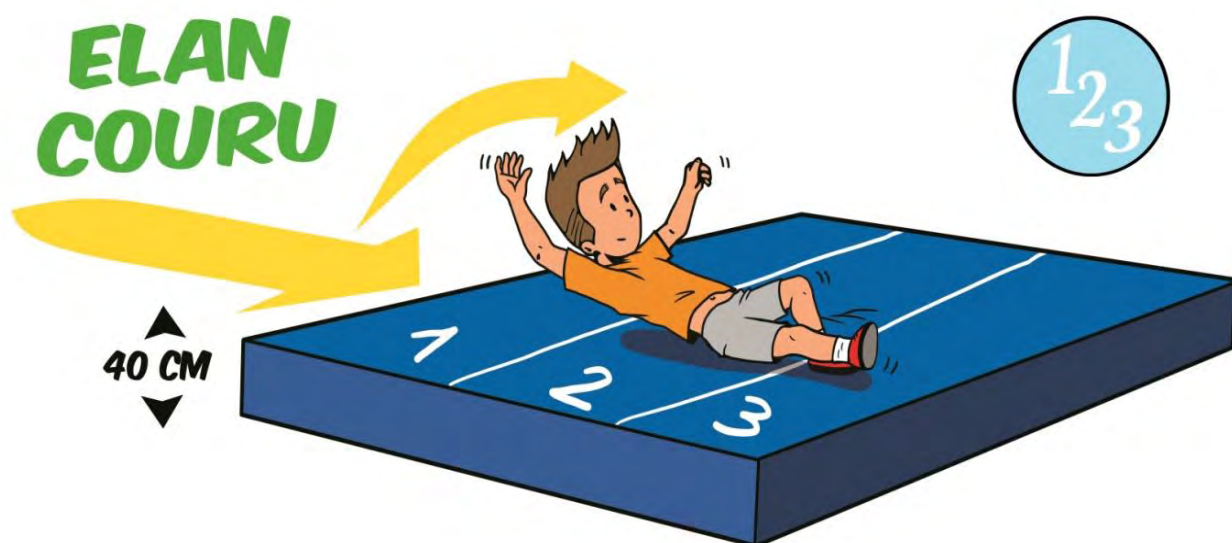
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Educateur

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

Situation

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



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

Enfant

Consigne :

- 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



Niveau
PO

Nom du jeu
#57 Perche fente avant

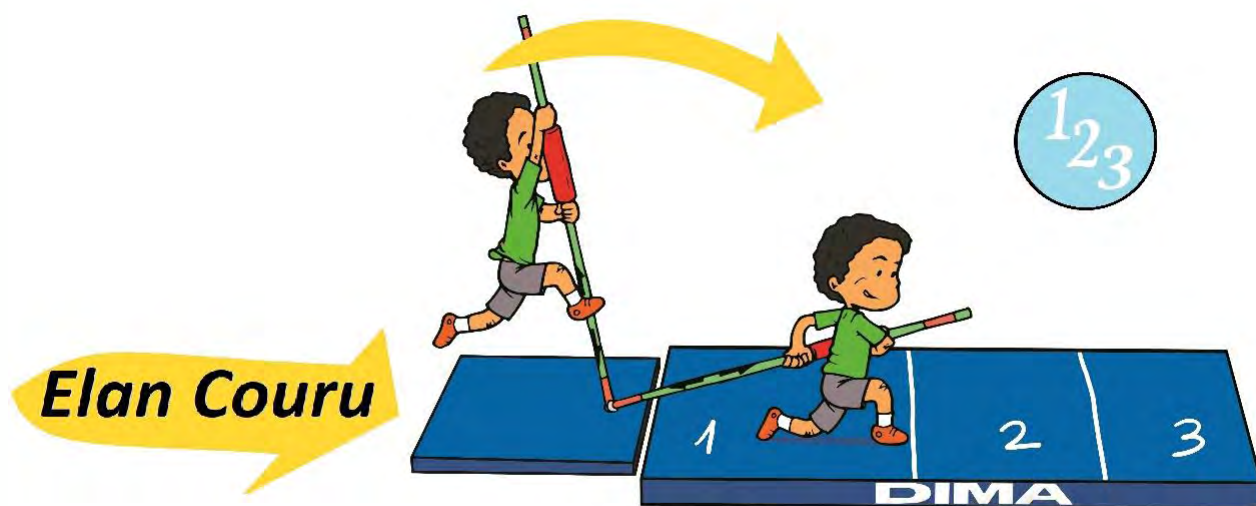
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Educateur

Objectif : équilibrer son envol lors de la suspension.

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 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 d'une posture stabilisée.

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



Niveau
PO

Nom du jeu
#58 Coup de tête en cercle

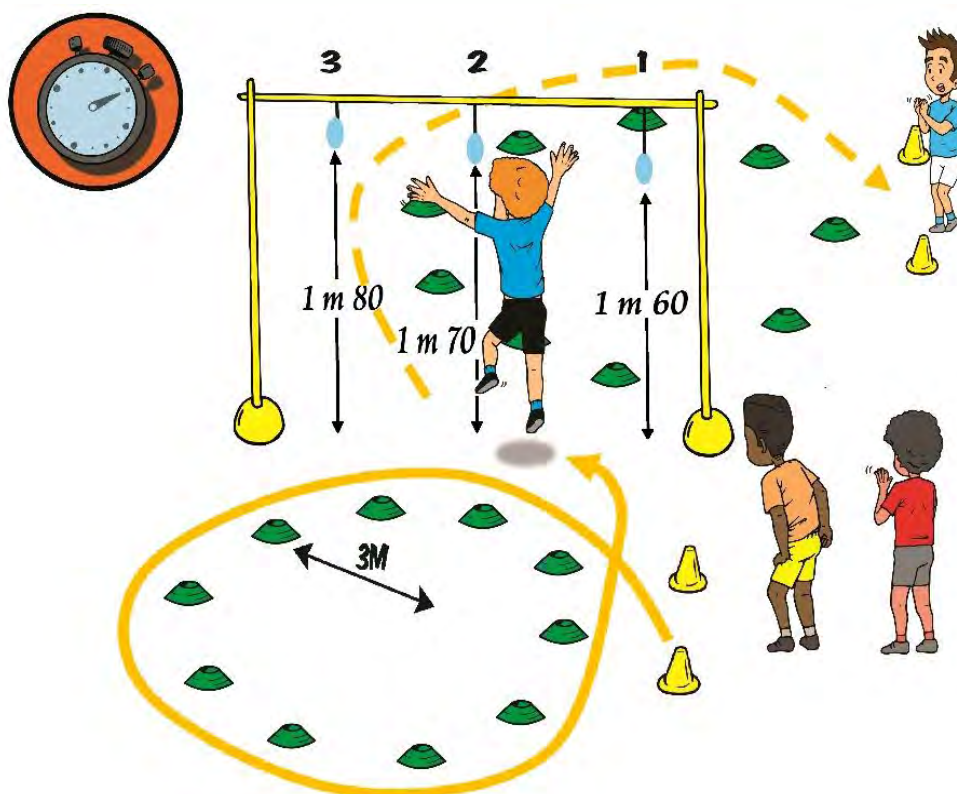
Répertoire moteur athlétique
Se projeter

Educateur

Objectif : s'équilibrer durant un vol généré par un élan curviligne.

Situation

Matériel : des poteaux de sauts en hauteur, une barre de saut, 3 foulards, 18 coupelles



Descriptif : à la suite d'un élan couru circulaire, l'enfant impulse à 1 pied pour toucher avec la tête le foulard qu'il a choisi et se réceptionne pour continuer sur une course circulaire. Il touche la main d'un camarade qui réalise le parcours dans le sens inverse et ainsi de suite.

Enfant

Consigne :

- je ne démarre que lorsque mon camarade 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 : le nombre de points en fonction de la hauteur du foulard atteint. On additionne toutes les performances réalisées sur le temps imparti.



ATELIER N°7 – POUSSIN

Niveau
PO

Nom du jeu
#48 Le triangle

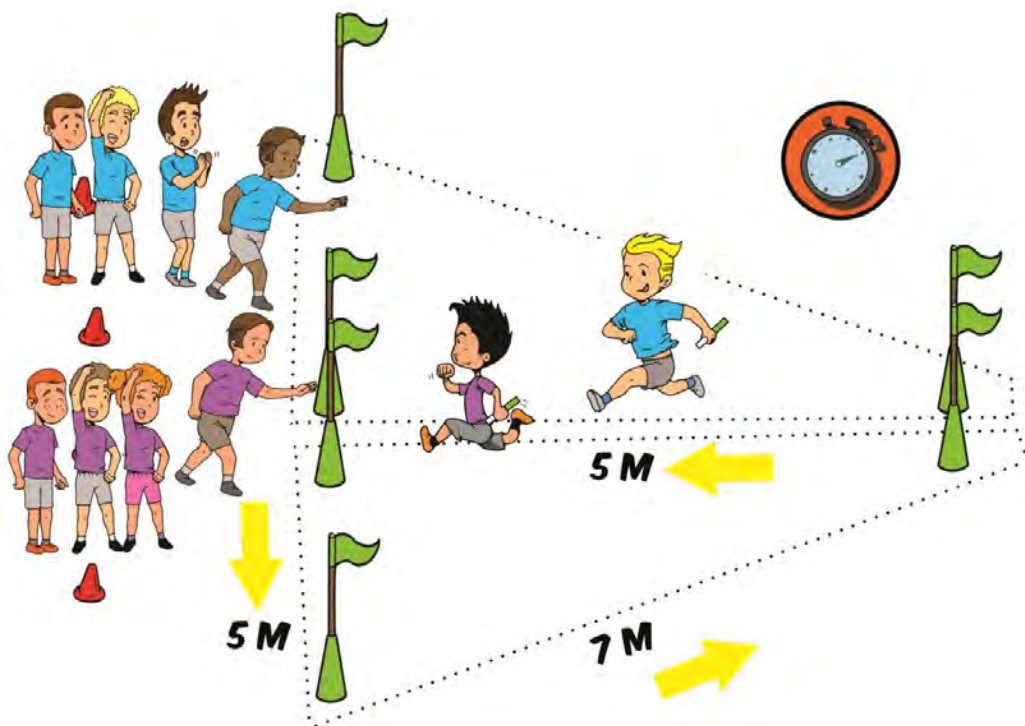
Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

Educateur

Objectif : enchaîner des accélérations / décélérations.

Situation

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 équipier et ainsi de suite.

Enfant

Consigne :

- 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.



Niveau
PO

Nom du jeu
#53 Les lièvres pressés

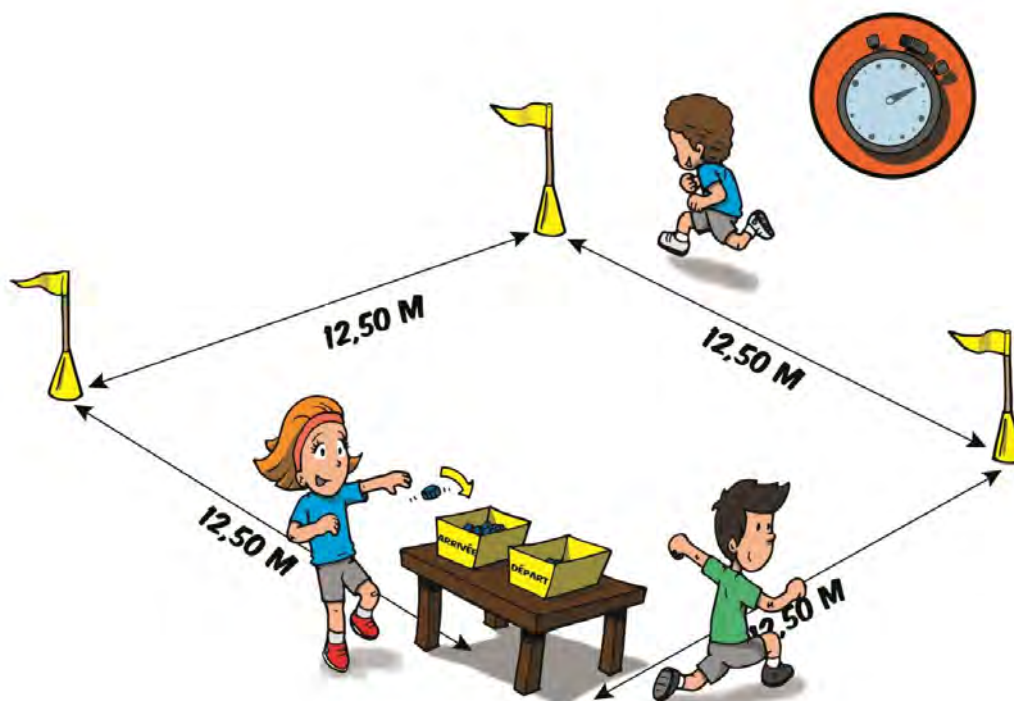
Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

Educateur

Objectif : courir le plus vite possible « dans la durée ».

Situation

Matériel : 4 jalons, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : tous les enfants de l'équipe prennent un bouchon dans leur seau réserve et partent au signal. À chaque passage à leur base de départ, ils déposent le bouchon dans le seau performance et reprennent un bouchon dans le seau réserve pour réaliser un nouveau tour.

Enfant

Consigne :

- je ne prends qu'un seul bouchon à la fois.

Critère de réalisation :

- j'essaie de ne pas marcher ou de marcher le moins possible.

Performance : le nombre de bouchons transférés.



Niveau
PO

Nom du jeu
#50 Défi haies

Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

Educateur

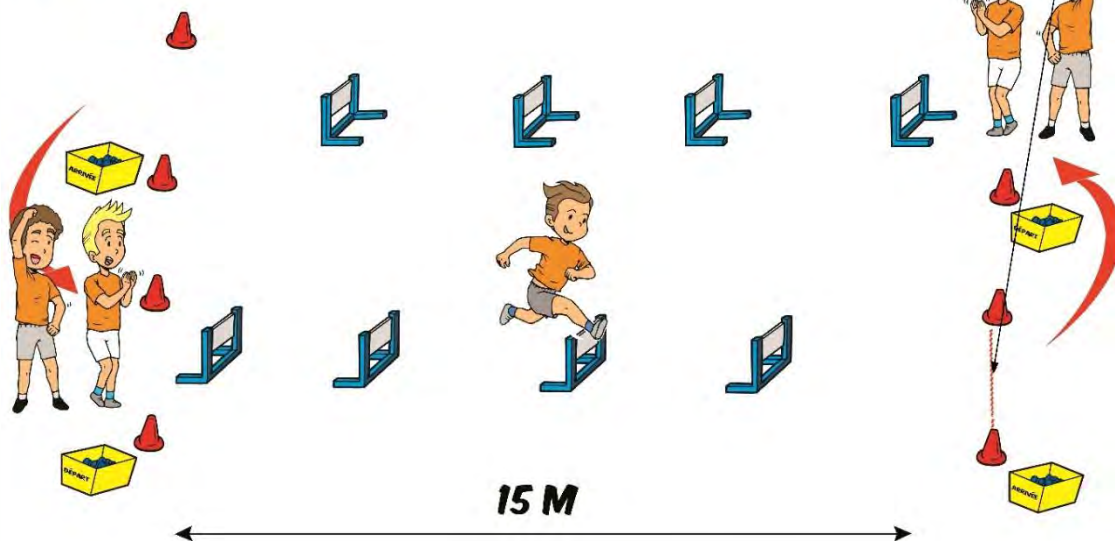
Objectif : rythmer un déplacement couru.

Situation

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



DÉPART QUAND LA LIGNE D'ARRIVÉE EST FRANCHIE.



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.

Enfant

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.



Niveau
PO

Nom du jeu
#63 Passe haies

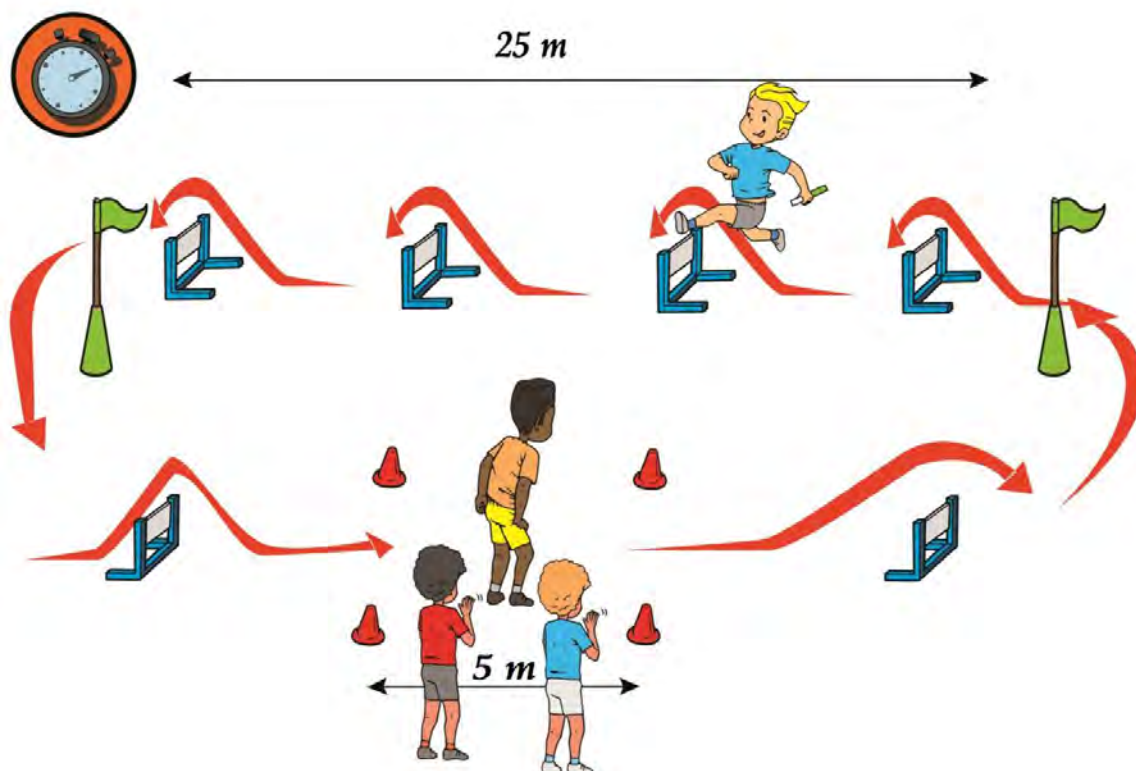
Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

Educateur

Objectif : rythmer un déplacement couru et transmettre en mouvement.

Situation

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



Descriptif : le premier enfant franchit la haie sur la première partie du parcours, contourne le jalon, franchit les haies, contourne l'autre jalon, franchit la dernière haie, transmet le témoin au suivant et ainsi de suite.

Enfant

Consigne :

- je ne pars qu'à la transmission du témoin.

Critères de réalisation :

- je vais le plus vite possible ;
- le témoin est transmis en mouvement.

Performance : le nombre de transmissions réalisées.



Niveau
EA

Nom du jeu
#26 Les jalons rouges

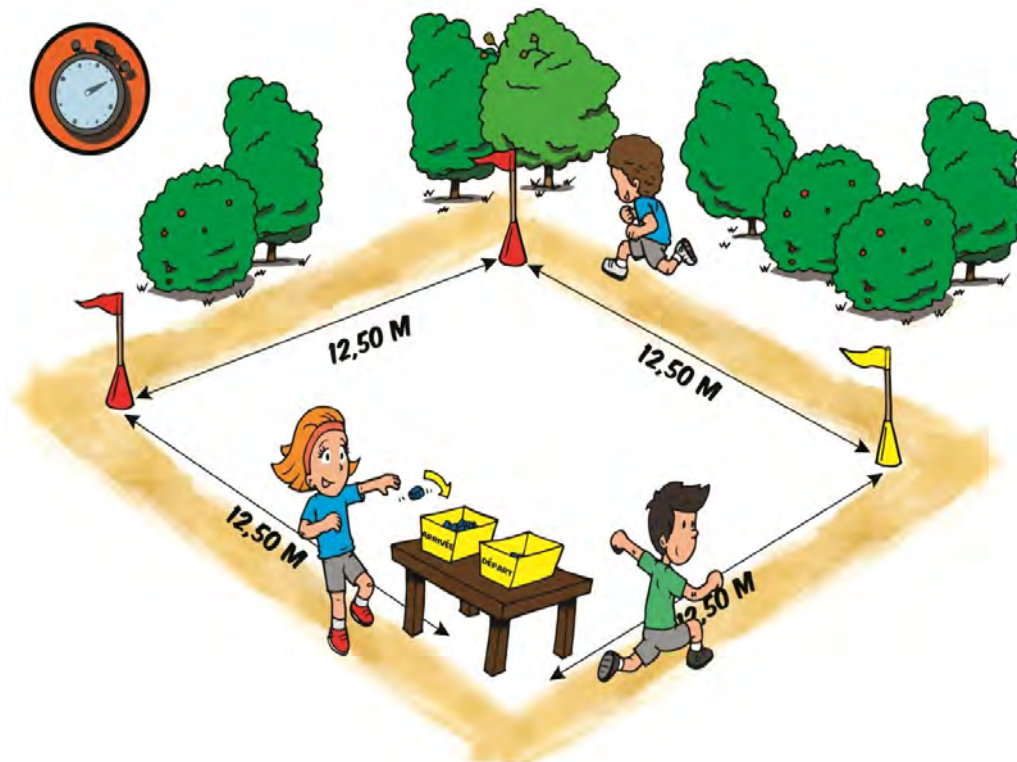
Répertoire moteur athlétique
Se déplacer

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.