

# Rassemblement Éveil Athlétique et Poussins

## Salle Omnisports de Faverges – Samedi 25 MARS 2023

### 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' Athlétiques 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 22/03 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.

**ARMER**  
**EJECTER**

4 M 1 M 1 M 1 M 1 M

1 2 3 4 5 6

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

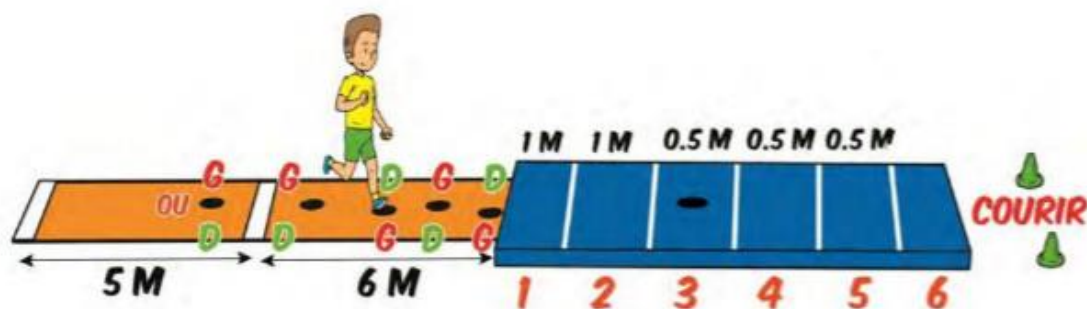
<b>Niveau</b> PO	<b>Epreuve</b> #4 Pentabond
---------------------	--------------------------------

**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

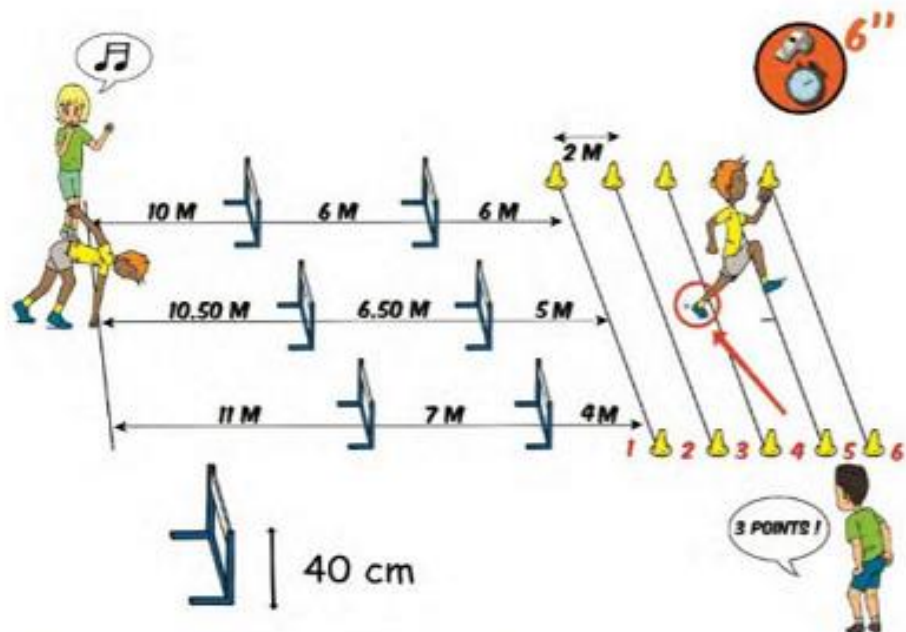
Epreuve  
#2 Course de haies sur 6"

**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

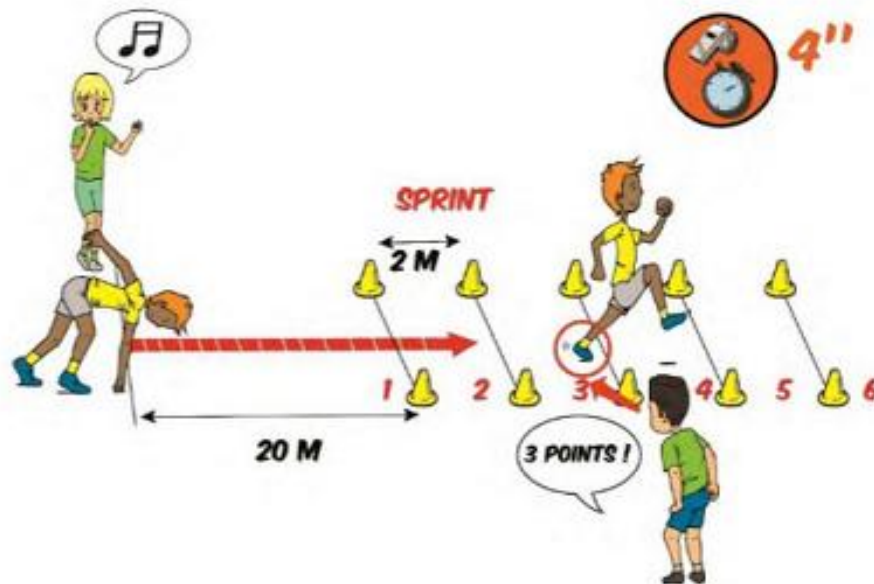
Epreuve  
#1 Course de vitesse sur 4"

**Educateur**

But : Après un départ en trépied, 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 trépied. 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

But : Par équipe : En marche athlétique ramener le plus de noisettes en 1'30 !

Matériel : 300 plots :

Descriptif : Au coup de sifflet toutes l'équipe s'élançe coupelle en main et vient la poser dans son panier. Après avoir déposé la coupelle dans son panier les jeunes continuent de marcher pour venir récupérer une nouvelle coupelle puis

