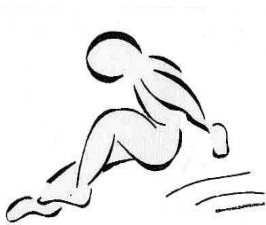
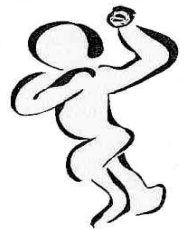




# EVEIL ATHLETIQUE

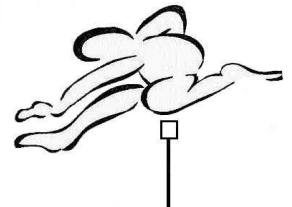
\*\*\*

## POUSSIN



# 2

# 0

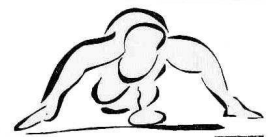


# 1

# 8



— TERRE D'AVENIRS —



## SOMMAIRE

CHALLENGE ECOLE D'ATHLETISME - 2018 .....	- 3 -
2 <sup>ème</sup> JOURNEE QUALIFICATIVE Samedi 31 mars 2018 .....	- 4 -
3 <sup>ème</sup> JOURNEE QUALIFICATIVE Mercredi 9 Mai 2018.....	- 5 -
4 <sup>ème</sup> JOURNÉE QUALIFICATIVE Samedi 26 mai 2018.....	- 6 -
5 <sup>ème</sup> JOURNEE QUALIFICATIVE Samedi 9 juin 2018.....	- 7 -
FINALE ECOLES D'ATHLETISME Dimanche 24 Juin 2018.....	- 8 -
RESUMÉ DE LA SAISON 2018.....	- 9 -
COURSE DE VITESSE - poussins poussines .....	- 10 -
COURSE DE HAIES - poussins poussines .....	- 11 -
1000 m - poussins poussines .....	- 12 -
LONGUEUR réservé aux poussins poussines .....	- 13 -
HAUTEUR - poussins poussines .....	- 14 -
TRIPLE BONDS – poussins poussines .....	- 15 -
PERCHE – poussins poussines .....	- 16 -
POIDS – poussins poussines .....	- 17 -
BALLE LESTEE – poussins poussines .....	- 18 -
COURSE DE RELAIS – 6 x 50m.....	- 19 -
Sauf en Finale – 4 x 50m.....	- 19 -
ÉPREUVES RÉSERVÉES AUX ÉVEILS.....	- 20 -
1/ ÉPREUVES CLASSANTES .....	- 21 -
COURSE DE VITESSE - Éveil Athlétique .....	- 21 -
VORTEX - Éveil Athlétique .....	- 22 -
QUADRUPLE BONDS - Éveil Athlétique .....	- 23 -
COURSE D'ENDURANCE 4 MINUTES - Éveil Athlétique.....	- 24 -
LONGUEUR - Éveil Athlétique .....	- 25 -
MEDECINE BALL - LANCER A GENOUX - Éveil Athlétique.....	- 26 -
MEDECINE BALL – LANCER EN ARRIERE - Éveil Athlétique.....	- 27 -
PARCOURS DYNAMIQUE - Éveil Athlétique .....	- 28 -
2/ ÉPREUVES NON CLASSANTES .....	- 29 -
SAUT EN CROIX - Éveil Athlétique.....	- 29 -
SAUT A LA CORDE - Éveil Athlétique.....	- 30 -
COURSE SUR ECHELLE DE VITESSE - Éveil Athlétique.....	- 31 -
TABLE DE COTATION - POUSSINES 2007 - 2008 .....	- 32 -
TABLE DE COTATION - POUSSINS 2007 - 2008.....	- 33 -
REGLEMENT POUR LES ORGANISATEURS.....	- 34 -
REGLEMENT POUR LA FINALE .....	- 35 -
FICHE INDIVIDUELLE POUSSINS POUSSINES.....	- 36 -
FICHE INDIVIDUELLE EVEILS .....	- 37 -
FEUILLE INSCRIPTION RELAIS .....	- 38 -
LES MEMBRES DE LA COMMISSION .....	- 39 -

## CHALLENGE ECOLE D'ATHLETISME - 2018

	Zone A	Zone B	Zone C	Zone D
<b>Samedi 31 mars 2018</b>	La Norville	Longjumeau	Savigny	Draveil

**Zone A :**

AC Arpajonnais, US Ballancourt, Ouest Essonne Athlétisme, Hurepoix Dourdan Marolles, Athlé 91 Étréchy, Athlé 91 Étampes, CO du Sud Essonne, Stade Vertois Athlétisme.

**Zone B :**

EA Longjumeau, OC Gif sur Yvette, CA Orsay, EA Massy, Élan 91 Palaiseau, TU Verrières le Buisson, EA Athis Mons.

**Zone C :**

Savigny Athlétisme 91, Lisses AC, Sainte Geneviève Sports, Saint Michel Sports, CO Villiers sur Orge, Épinay AC, Athlé 91 Morsang sur Orge, Bondoufle AC, CO Courcouronnes, EA CO Les Ulis, AS Marcoussis.

**Zone D :**

AC Draveil, AS Corbeil Essonnes, ES Montgeron, Yerres AC, Athlétic Brunoy Club, Union Sportive de Ris Orangis, Athlé 91 Évry, Athlé 91 Viry Chatillon, Union Familiale de Quincy.

	L'ensemble des clubs
<b>Mercredi 9 mai 2018</b>	NOCTURNE La Norville

	Zone A	Zone B	Zone C	Zone D
<b>Samedi 26 mai 2018</b>	Étampes	Les Ulis	Sainte Geneviève	Draveil

**Zone A :**

AC Arpajonnais, US Ballancourt, Hurepoix Dourdan Marolles, Athlé 91 Étréchy, Athlé 91 Étampes, CO du Sud Essonne, Stade Vertois Athlétisme.

**Zone B :**

EA CO Les Ulis, OC Gif sur Yvette, EA Massy, Ouest Essonne Athlétisme, Élan 91 Palaiseau, CA Orsay, AS Marcoussis.

**Zone C :**

Sainte Geneviève Sports, Lisses AC, Saint Michel Sports, CO Villiers sur Orge, Épinay AC, Athlé 91 Morsang sur Orge, Savigny Athlétisme 91, CO Courcouronnes, Bondoufle AC, EA Longjumeau, TU Verrières le Buisson, EA Athis Mons.

**Zone D :**

AC Draveil, AS Corbeil Essonnes, ES Montgeron, Yerres AC, Athlétic Brunoy Club, Union Sportive de Ris Orangis, Athlé 91 Évry, Athlé 91 Viry Chatillon, Union Familiale de Quincy.

	Zone A	Zone B	Zone C	Zone D
<b>Samedi 9 juin 2018</b>	Limours	Palaiseau	Massy	Sainte Geneviève

**Zone A :**

AC Arpajonnais, US Ballancourt, Ouest Essonne Athlétisme, Hurepoix Dourdan Marolles, Athlé 91 Étréchy, Athlé 91 Étampes, CO du Sud Essonne, Stade Vertois Athlétisme.

**Zone B :**

Élan 91 Palaiseau, OC Gif sur Yvette, EA CO Les Ulis, CA Orsay, AS Marcoussis, TU Verrières le Buisson, AS Corbeil Essonnes.

**Zone C :**

EA Massy, Lisses AC, Saint Michel Sports, CO Villiers sur Orge, Épinay AC, Athlé 91 Morsang sur Orge, Savigny Athlétisme 91, CO Courcouronnes, EA Longjumeau, EA Athis Mons, Bondoufle AC.

**Zone D :**

Sainte Geneviève Sports, AC Draveil, ES Montgeron, Yerres AC, Athlétic Brunoy Club, Union Sportive de Ris Orangis, Athlé 91 Évry, Athlé 91 Viry Chatillon, Union Familiale de Quincy.

	L'ensemble des clubs
<b>Dimanche 24 juin 2018</b>	FINALE – Étampes

## 2<sup>ème</sup> JOURNEE QUALIFICATIVE Samedi 31 mars 2018

### ZONE A

### LA NORVILLE

**Complexe sportif Louis Babin, route de la Ferté Alais - GPS N : 48°34.852' E : 2°15.375'**

AC Arpajonnais, US Ballancourt, Ouest Essonne Athlétisme, Hurepoix Dourdan Marolles, Athlé 91 Étréchy, Athlé 91 Étampes, CO du Sud Essonne, Stade Vertois Athlétisme.

### ZONE B

### LONGJUMEAU

**Parc des Sports Langrenay Rue Léontine Sohier – GPS N : 48°41.545' E : 2°18.026'**

EA Longjumeau, OC Gif sur Yvette, CA Orsay, EA Massy, Élan 91 Palaiseau, TU Verrières le Buisson, EA Athis Mons.

### ZONE C

### SAVIGNY SUR ORGE

**Stade Jean Moulin Avenue de l'Armée Leclerc – GPS N : 48°41.298' E : 2°20.221'**

Savigny Athlétisme 91, Lisses AC, Sainte Geneviève Sports, Saint Michel Sports, CO Villiers sur Orge, Épinay AC, Athlé 91 Morsang sur Orge, Bondoufle AC, CO Courcouronnes, EA CO Les Ulis, AS Marcoussis.

### ZONE D

### DRAVEIL

**Stade Fournier, rue du Pont aux Malades – GPS N : 48°40.300' E : 2°24.461'**

AC Draveil, AS Corbeil Essonnes, ES Montgeron, Yerres AC, Athlétic Brunoy Club, Union Sportive de Ris Orangis, Athlé 91 Évry, Athlé 91 Viry Chatillon, Union Familiale de Quincy.

### Horaires :

13h30 :	Ouverture du secrétariat
14h15 :	Regroupement des athlètes et réunion du jury
14h30 :	Début des épreuves

### Programme :

#### **Poussins Poussines**

Nés en 2007 - 2008

Relais 6 x 50m  
50m plat ou 1000m  
Triple Bonds ou hauteur  
Balles lestées

#### **Éveils Athlétiques**

Nés en 2009 à 2011

Relais 6 x 50m  
Parcours Dynamique  
Longueur  
Médecine ball arrière  
Corde à sauter

**Nota : La commission attire l'attention des animateurs pour que les enfants qui choisissent le triple bonds connaissent bien leur planche, 4m, 6m ou 7m.**

# 3<sup>ème</sup> JOURNEE QUALIFICATIVE Mercredi 9 Mai 2018

**Pas de zones LA NORVILLE**

**Complexe sportif Louis Babin, route de la Ferté Alais - GPS N : 48°34.852' E : 2°15.375'**

***Il est conseillé de privilégier le covoiturage.***

**Horaires :**

18h30 : Ouverture du secrétariat  
19h15 : Regroupement des athlètes et réunion du jury  
19h30 : Début des épreuves

Groupe 1 : POF-POM Perche1  
Groupe 2 : POF-POM Perche 2  
Groupe 3 : POF 1000m  
Groupe 4 : POF 50m (1)  
Groupe 5 : POF 50m (2)  
Groupe 6 : POF 50m (3)  
Groupe 7 : POM 1000m (1)  
Groupe 8 : POM 1000m (2)  
Groupe 9 : POM 50m (1)  
Groupe 10 : POM 50m (2)  
Groupe 11 : POM 50m (3)  
Groupe 12 : POM 50m (4)  
Groupe 13 : EAF 40m (1)  
Groupe 14 : EAF 40m (2)  
Groupe 15 : EAF 40m (3)  
Groupe 16 : EAM 40m (1)  
Groupe 17 : EAM 40m (2)  
Groupe 18 : EAM 40m (3)

Les groupes peuvent être modifiés, voir même plus ou moins nombreux en fonction du nombre d'athlètes présents.

***Pour garantir un bon déroulement de la compétition seuls les athlètes, les jurys et les animateurs auront accès à la piste.***

**Programme :**

**Poussins Poussines**  
Nés en 2007 - 2008

50m plat ou 1000m  
Longueur ou Initiation Perche  
Balle Lestée

**Éveils Athlétiques**  
Nés en 2009 à 2011

40m plat  
Quadruple bonds  
Médecine ball à genoux

**Pour la longueur par d'essai d'échauffement, 3 essais mesurés**

# 4<sup>ème</sup> JOURNÉE QUALIFICATIVE Samedi 26 mai 2018

## ZONE A      ÉTAMPES

**Stade Laloyau Avenue Henri Farman – GPS N : 48°26.340' E : 2°09.154'**

AC Arpajonnais, US Ballancourt, Hurepoix Dourdan Marolles, Athlé 91 Étréchy, Athlé 91 Étampes, CO du Sud Essonne, Stade Vertois Athlétisme.

## ZONE B      LES ULIS

**Stade Jean Marc Salinier, Avenue des Cévennes – GPS N : 48°40.889' E : 2°10.417'**

EA CO Les Ulis, OC Gif sur Yvette, EA Massy, Ouest Essonne Athlétisme, Élan 91 Palaiseau, CA Orsay, AS Marcoussis.

## ZONE C      SAINTE GENEVIEVE DES BOIS

**Rue Jacques Duclos – GPS N : 48°38.120' E : 2°20.899'**

Sainte Geneviève Sports, Lisses AC, Saint Michel Sports, CO Villiers sur Orge, Épinay AC, Athlé 91 Morsang sur Orge, Savigny Athlétisme 91, CO Courcouronnes, Bondoufle AC, EA Longjumeau, TU Verrières le Buisson, EA Athis Mons.

## ZONE D      DRAVEIL

**Stade Fournier, rue du Pont aux Malades - GPS N : 48°40.300' E : 2°24.461'**

AC Draveil, AS Corbeil Essonnes, ES Montgeron, Yerres AC, Athlétic Brunoy Club, Union Sportive de Ris Orangis, Athlé 91 Évry, Athlé 91 Viry Chatillon, Union Familiale de Quincy.

### **Horaires :**

13h30 : Ouverture du secrétariat  
14h15 : Regroupement des athlètes et réunion du jury  
14h30 : Début des épreuves

### **Programme :**

**Poussins Poussines**  
Nés en 2007 - 2008

Relais 6 x 50m  
50m plat ou 50m haies  
Triple Bonds ou Hauteur  
Poids

**Éveils Athlétiques**  
Nés en 2009 à 2011

Relais 6 x 50m  
Endurance 4 minutes  
Longueur  
Vortex  
Saut en croix

**Nota : La commission attire l'attention des animateurs pour que les enfants qui choisissent le triple bonds connaissent bien leur planche, 4m, 6m ou 7m.**

# 5<sup>ème</sup> JOURNEE QUALIFICATIVE Samedi 9 juin 2018

## **ZONE A LIMOURS**

**Stade Vincent Coupet, Route d'Arpajon - GPS N :48°38.536' E :2°2°05.227'**

AC Arpajonnais, US Ballancourt, Ouest Essonne Athlétisme, Hurepoix Dourdan Marolles, Athlé 91 Étréchy, Athlé 91 Étampes, CO du Sud Essonne, Stade Vertois Athlétisme.

## **ZONE B PALAISEAU**

**Stade Municipal Georges Collet, Rue Gorges Sand – GPS N : 48°42.448' E : 2°14.641'**

Élan 91 Palaiseau, OC Gif sur Yvette, EA CO Les Ulis, CA Orsay, AS Marcoussis, TU Verrières le Buisson, AS Corbeil Essonnes.

## **ZONE C MASSY**

**Stade Jules Ladoumègue, Avenue du Noyer Lambert – GPS N : 48°43.952' E : 2°17.636'**

EA Massy, Lisses AC, Saint Michel Sports, CO Villiers sur Orge, Épinay AC, Athlé 91 Morsang sur Orge, Savigny Athlétisme 91, CO Courcouronnes, EA Longjumeau, EA Athis Mons, Bondoufle AC.

## **ZONE D SAINTE GENEVIEVE DES BOIS**

**Rue Jacques Duclos – GPS N :48°38'120 E :2°20.899'**

Sainte Geneviève Sports, AC Draveil, ES Montgeron, Yerres AC, Athlétic Brunoy Club, Union Sportive de Ris Orangis, Athlé 91 Évry, Athlé 91 Viry Chatillon, Union Familiale de Quincy.

### Horaires :

- 13h30 : Ouverture du secrétariat  
14h15 : Regroupement des athlètes et  
réunion du jury  
14h30 : Début des épreuves

### Programme :

#### **Poussins Poussines**

Nés en 2007 - 2008

Relais 6 x 50m  
50m plat ou 50m haies  
Longueur ou init perche  
Poids

#### **Éveils Athlétiques**

Nés en 2009 à 2011

Relais 6 x 50m  
Parcours dynamique  
Quadruple bonds  
Vortex  
Échelle de vitesse

**ÉTAMPES**

Stade Laloyau Avenue Henri Farman – GPS N : 48°26.340' E : 2°09.154'

***Il est conseillé de privilégier le covoiturage.***

- 9 h 00** Ouverture du secrétariat
- 10 h 00** Mise en place des clubs pour le défilé
- 10 h 15** **Cérémonie d'ouverture**
- 10 h 50** **Regroupement des éveils Athlétiques**
- 11 h 00** **SAUTS**  
Longueur uniquement pour les POM et POF  
Hauteur pour les POM et POF
- 11 h 00** **PARCOURS DYNAMIQUE** pour les EA Garçons
- 11 h 00** **LANCERS** - POM et POF qui font la perche et triple bond  
Balle lestée  
Poids
- 11 h 00** **LANCER** de Vortex pour les EA Filles
- 12 h 30** **COURSES**  
1000 m Poussins Poussines
- COUPURE DEJEUNER**
- 13 h 20** Regroupement auprès des chefs de groupe pour les Eveils Athlétiques
- 13 h 30** **SAUTS**  
Triple Bond pour les POM et POF  
Initiation Perche pour les POM et POF  
Quadruple bonds EAM
- 13 h 30** **LANCERS**  
Vortex pour les EA Garçons  
Balle lestée pour les POM et POF (longueur/hauteur)  
Poids pour les POM et POF (longueur/hauteur)
- 13 h 30** **PARCOURS DYNAMIQUE** pour les EA Filles
- COURSES** – POM et POF  
50m Plat  
50m Haies  
Quadruple bonds pour les EA Filles
- RELAIS** 4 x 50m
- Remise des récompenses



## RESUMÉ DE LA SAISON 2018

### Poussins Poussines

Nés en 2007 - 2008

### Éveils Athlétiques

Nés en 2009 à 2011

50m Plat ou 50m Haies  
Longueur  
Poids

Relais 6 x 1 tour

40m Plat  
Quadruple Bonds  
Médecin B. à genoux  
Saut en croix  
Relais 6 x 1 tour

Samedi 17 mars 2018  
VIRY CHATILLON

2 : Après midi

50m Plat ou 50m Haies  
Longueur  
Poids

Relais 6 x 1 tour

40m Plat  
Quadruple Bonds  
Médecine B à genoux  
Saut en croix  
Relais 6 x 1 tour

Dimanche 18 mars 2018  
VIRY CHATILLON

1 : Matin

3 : Après Midi

50m plat ou 1000m  
Triple bonds ou Hauteur  
Balle lestée  
Relais 6 x 50m

Parcours dynamique  
Longueur  
M. Ball lancer arrière  
Corde à sauter  
Relais 6 x 50m

Samedi 31 mars 2018

A : LA NORVILLE  
B : LONGJUMEAU  
C : SAVIGNY  
D : DRAVEIL

50m Plat ou 1000m  
Longueur ou Initiation Perche  
Balle Lestée

40m Plat  
Quadruple Bonds  
Médecin B. à genoux

Mercredi 9 mai 2018  
LA NORVILLE

50m plat ou 50 haies  
Triple Bonds ou hauteur  
Poids  
Relais 6 x 50m

Endurance 4 minutes  
Longueur  
Vortex  
Saut en croix  
Relais 6 x 50m

Samedi 26 mai 2018

A : ÉTAMPES  
B : LES ULIS  
C : SAINTE GENEVIEVE  
D : DRAVEIL

50 plat ou 1000m  
Longueur ou initiation perche  
Poids  
Relais 6 x 50m

Parcours dynamique  
Quadruple Bonds  
Vortex  
Échelle de vitesse  
Relais 6 x 50m

Samedi 9 juin 2018

A : LIMOURS  
B : PALAISEAU  
C : MASSY  
D : SAINTE GENEVIEVE

50m, 50m Haies, 1000m,  
Longueur, Triple Bond, Hauteur,  
Initiation perche  
Poids, Balle Lestée  
Relais 4 x 50m

Parcours Dynamique  
Quadruple bonds  
Vortex  
Relais 4 x 50m

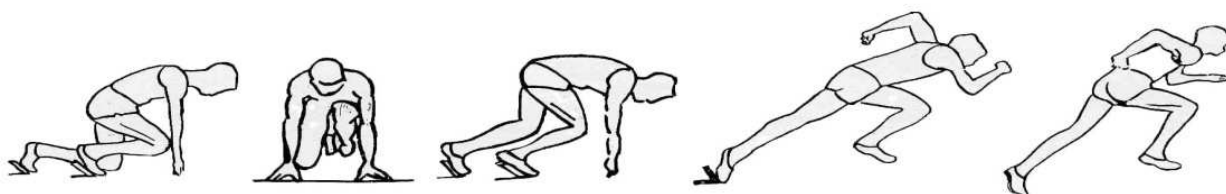
Dimanche 24 juin 2018

**FINALE**

ÉTAMPES

Voir page 3 pour les répartitions des clubs dans les zones.

## COURSE DE VITESSE - poussins poussines



	50m
Catégorie :	Poussin

### ⇒ Rappel du règlement :

Courir dans son couloir,  
Pas de starting block au départ,  
Départ obligatoire position un genou au sol,  
Départ donné par le starter au pistolet, (sauf en salle départ au sifflet) 2 commandements :  
A vos marques  
Prêt  
Classement au temps (au 1/10e supérieur).

### ⇒ Règles de sécurité :

Donner un signal visuel pour annoncer les ordres,  
Surveiller le dégagement de la zone d'arrivée et des zones latérales.

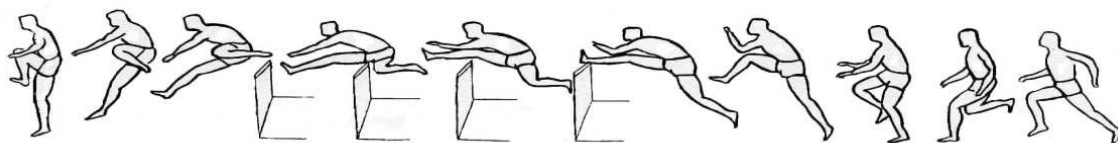
### ⇒ Conseils aux enfants :

Expliquer au groupe le déroulement du départ « a vos marques! prêts! partez! »,  
Courir et franchir la ligne d'arrivée le plus vite possible,  
Regarder loin devant (viser un point à l'horizon),  
Rester dans son couloir à l'arrivée et sortir sa fiche,  
Encourager et féliciter les enfants quelle que soit la performance.

### ⇒ Matériels nécessaires :

1 support rigide pour les juges à l'arrivée afin de noter les temps,  
3 chronomètres minimum,  
2 sifflets (1 au chronométrage et 1 au départ),  
Pistolet, les balles seront fournies par le Comité de l'Essonne Athlétisme,  
1 chaise ou autre matériel pour le starter afin de monter dessus,

## COURSE DE HAIES - poussins poussines



	50m haies
Catégories	Poussin
Hauteur de haies	50 cm
Intervalles	Traits rouge 11,5m / 7,5m / 7,5m / 7,5m / 7,5m / 8,5m

### ⇒ Rappel du règlement :

Pas d'élimination si la haie tombe,  
Courir dans son couloir,  
Pas de starting block au départ,  
Départ obligatoire position un genou au sol,  
Départ donné par le starter au pistolet, 2 commandements :  
\* A vos marques                      \* Prêt  
Classement au temps (au 1/10<sup>e</sup> supérieur).

### ⇒ Règles de sécurité :

Vérifier la position des haies (bascule dans le sens de la course),  
Donner un signal visuel pour annoncer les ordres,  
Surveiller le dégagement de la zone d'arrivée et des zones latérales.

### ⇒ Conseils aux enfants :

Expliquer au groupe le déroulement du départ « a vos marques! prêts! partez! »,  
Courir et franchir la ligne d'arrivée le plus vite possible,  
Regarder loin devant (viser un point à l'horizon),  
Rester dans son couloir à l'arrivée et sortir sa fiche,  
Encourager et féliciter les enfants quelle que soit la performance.

### ⇒ Matériels nécessaires :

1 support rigide pour les juges à l'arrivée afin de noter les temps,  
3 chronomètres minimum,  
2 sifflets (1 au chronométrage et 1 au départ),  
Pistolet, les balles seront fournies par le Comité de l'Essonne Athlétisme,  
1 chaise ou autre matériel pour le starter afin de monter dessus,  
15 haies minimum de 50cm de hauteur

## 1000 m - poussins poussines



### ⇒ **Rappel du règlement :**

Départ debout,

Départ donné par le starter au pistolet, 1 commandement :

\* A vos marques

Maximum 20 coureurs par course,

Interdiction de courir à côté de l'athlète sous risque de disqualification du coureur,

Classement au temps (à la seconde inférieure).

### ⇒ **Règles de sécurité :**

Donner un signal visuel pour annoncer les ordres,

Veiller à ce que les couloirs 1 et 2 soient libres sur le tour de piste,

Surveiller le dégagement de la zone d'arrivée.

### ⇒ **Conseils d'organisation :**

Si météo trop chaude, prévoir de l'eau à l'arrivée pour les coureurs.

### ⇒ **Conseils aux enfants :**

Expliquer au groupe le déroulement du départ « a vos marques! partez! »,

Regarder loin devant (viser un point à l'horizon),

Courir au premier couloir,

Ne pas partir trop vite et courir constant,

Les coups de cloche annonce le dernier tour,

Rester à l'arrivée dans l'ordre de la course et sortir sa fiche,

Encourager et féliciter les enfants quelle que soit la performance.

### ⇒ **Matériels nécessaires :**

1 support rigide pour les juges à l'arrivée afin de noter les temps,

3 chronomètres, dont 1 minimum prenant plus de 20 temps,

2 sifflets (1 au chronométrage et 1 au départ),

Pistolet, les balles seront fournies par le Comité de l'Essonne Athlétisme,

1 chaise ou autre matériel pour le starter afin de monter dessus,

1 compte tour,

1 cloche

## LONGUEUR réservé aux poussins poussines



### ⇒ Rappel du règlement :

1 essai d'échauffement non obligatoire au début du concours, **ATTENTION** voir Nota 1  
Mesure des performances : 3 essais non consécutifs. Un essai mordu est considéré comme nul, si 3 essais nuls, il sera obligatoire d'appeler le juge arbitre ou un membre de la Commission pour accorder un 4<sup>ème</sup> essai,  
La prise de marques est autorisée,  
Mesurage à partir de la dernière trace laissée dans le sable jusqu'à la fin de la zone d'élan (tapis) même si l'appel est pris avant le tapis.

### ⇒ Règles de sécurité :

Faire sortir les enfants au bout du sautoir, toujours du même côté,  
Donner un signal visuel ou sonore pour autoriser à sauter,  
Surveiller l'état de la zone d'appel (risque de dérapage),  
Ramener du sable au centre de la zone de réception,  
Matérialiser la zone d'impulsion par 4 cônes posés sur le tapis,  
Attention à la pose du râteau au sol,  
Prévoir une personne au milieu du couloir durant le ratissage de la zone de chute.

### ⇒ Conseils d'organisation :

Veiller à garder le même ordre de passage à chaque essai,  
Prévoir une personne au départ de la course d'élan.

### ⇒ Conseils aux enfants :

Expliquer au groupe le déroulement de l'atelier : rappel du nombre d'essais,  
Toujours rester dans l'ordre de la file d'attente,  
Regarder loin devant (viser un point à l'horizon),  
Réaliser une course d'élan rectiligne et accélérée (illustrer avec un rythme sonore),  
Rôle des bras, ramener des talons loin devant,  
Encourager et féliciter les enfants quelle que soit la performance.

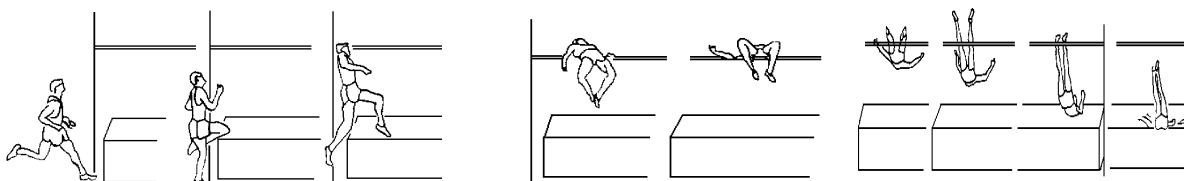
### ⇒ Matériels nécessaires pour 1 atelier :

1 support rigide pour le chef de groupe afin de noter les performances,  
Fosse de réception de même niveau que la piste d'élan si possible,  
1 tapis de 50 cm environ de largeur couleur différent que celle de la piste (remplace la planche d'appel), avec 4 cônes de couleurs,  
1 décamètre, 1 fiche,  
1 râteau.

**Nota 1 : pour les journées en salle et la Nocturne, pas d'essais d'échauffement, 3 essais mesurés**

**Nota 2 : pour les journées en salle, les décamètres seront fixés au sol.**

## HAUTEUR - poussins poussines



### ⇒ Rappel du règlement :

Appel un pied obligatoire,  
Prise de marques autorisées,  
La barre est remplacée par un élastique, sauf lors de la FINALE,  
Dès que le fil tremble, l'essai est compté comme nul,  
3 essais à chaque hauteur. 1<sup>ère</sup> hauteur proposée à 72cm et se conformer au barème ensuite,  
l'enfant choisit sa première hauteur et a le droit de faire des impasses si il le juge nécessaire,  
L'enfant qui restera seul en concours, pourra choisir sa hauteur dans le barème.

### ⇒ Règles de sécurité :

Donner un signal visuel ou sonore pour autoriser à sauter  
Faire sortir les enfants sur les côtés du sautoir,  
Surveiller l'état de la zone d'appel (risque de dérapage),  
Veiller à la position du tapis de réception avec les poteaux (ne doivent pas se toucher).

### ⇒ Conseils d'organisation :

Prévoir une personne pour l'organisation des sauts (ordre de passage).

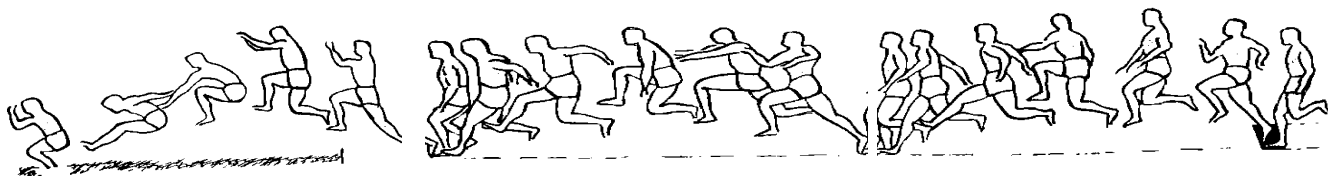
### ⇒ Conseils aux enfants :

Expliquer au groupe le déroulement de l'atelier : rappel du nombre d'essais,  
Toujours rester dans l'ordre du concours,  
Rappel du bût, ce n'est pas un concours de chute!  
« toucher le ciel avec la tête »,  
Pas de piétinement avant l'impulsion,  
Pas de grand pas avant l'impulsion,  
La course d'élan et le saut « s'enchaînent »,  
Avoir une course d'élan accélérée (illustrer avec un rythme sonore),  
Expliquer l'importance des bras,  
Encourager et féliciter les enfants quelle que soit la performance.

### ⇒ Matériels nécessaires pour 1 atelier :

1 support rigide pour le chef de groupe afin de noter les performances,  
Tapis de hauteur,  
1 élastique sauf pour la finale une barre,  
2 montants gradués si possible,  
1 toise.

## TRIPLE BONDS – poussins poussines



### ⇒ Rappel du règlement :

3 planches proposées : 4m, 6m ou 7m,

Le style du triple saut est accepté,

1 essai d'échauffement non obligatoire au début du concours,

Mesure des performances : 3 essais non consécutifs. Un essai manqué est considéré comme nul, si 3 essais nuls, il sera obligatoire d'appeler le juge arbitre ou un membre de la Commission pour accorder un 4<sup>ème</sup> essai,

La prise de marques est autorisée,

Mesurage à partir de la dernière trace laissée dans le sable jusqu'à la fin de la zone d'élan (tapis) même si l'appel est pris avant le tapis, durant le concours, un athlète est autorisé à changer de planche (en avertir les officiels),

### ⇒ Règles de sécurité :

Faire sortir les enfants au bout du sautoir, toujours du même côté,

Donner un signal visuel ou sonore pour autoriser à sauter,

Surveiller l'état de la zone d'appel (risque de dérapage),

Ramener du sable au centre de la zone de réception,

Matérialiser la zone d'impulsion par 4 cônes posés sur le tapis,

Attention à la pose du râteau au sol,

Prévoir une personne au milieu du couloir durant le ratissage de la zone de chute.

### ⇒ Conseils d'organisation :

Veiller à garder le même ordre de passage à chaque essai,

Prévoir une personne au départ de la course d'élan,

Marquer à la craie l'emplacement des 3 planches d'appel (4 m / 6 m / 7m)

### ⇒ Conseils aux enfants :

Expliquer au groupe le déroulement de l'atelier : rappel du nombre d'essais,

Toujours rester dans l'ordre de la file d'attente,

Regarder loin devant (viser un point à l'horizon),

Réaliser une course d'élan rectiligne et accélérée (illustrer avec un rythme sonore),

Rôle des bras, ramener des talons loin devant,

Expliquer la technique du triple bond,

Encourager et féliciter les enfants quelle que soit la performance.

### ⇒ Matériels nécessaires pour 1 atelier :

1 support rigide pour le chef de groupe afin de noter les performances

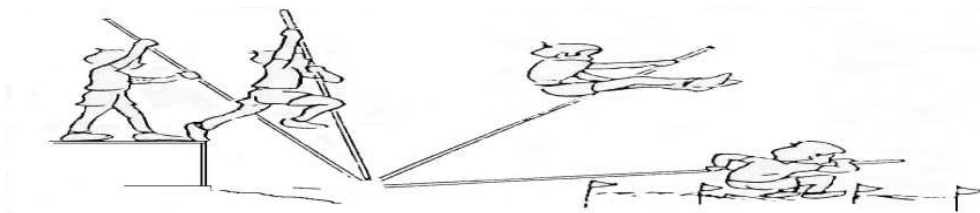
Fosse de réception de même niveau que la piste d'élan si possible

2 tapis de 50 cm environ de largeur, couleur différente que la piste (remplace la planche d'appel), un à 4 m et l'autre à 6 m, avec 4 cônes de couleurs,

1 double décimètre, 1 fiche

1 râteau,

## PERCHE – poussins poussines



### ⇒ Rappel du règlement :

Prise de contact avec l'atelier : 1 essai d'échauffement au début du concours,  
Mesure des performances : 3 essais non consécutifs. Un saut est considéré comme nul si le pied d'appel dépasse le plan vertical du banc  
Saut effectué à partir d'un banc d'école dont le bord se situe à la verticale du bac à sable,  
L'impulsion se fait sur un pied,  
Seul l'enfant touche et met en place sa perche,  
Mesurage à partir de la dernière trace laissée dans le sable jusqu'à l'aplomb du banc,  
L'élan est libre sur le banc,

**Pointes interdites.**

### ⇒ Règles de sécurité :

Faire sortir les enfants au bout du sautoir, toujours du même côté,  
Donner un signal visuel ou sonore pour autoriser à sauter,  
Veillez à la stabilité du banc pendant la prise d'élan,  
Ramener du sable au centre de la zone de réception,  
Attention à la pose du râteau au sol.

### ⇒ Conseils d'organisation :

Veiller à garder le même ordre de passage à chaque essai,  
Prévoir une personne pour sécuriser la zone de réception (attention à la perche).

### ⇒ Conseils aux enfants pour 1 atelier :

Expliquer au groupe le déroulement de l'atelier : rappel du nombre d'essais,  
Toujours rester dans l'ordre de la file d'attente,  
Regarder loin devant (viser un point à l'horizon),  
Ne pas lâcher la perche,  
Importance de l'amplitude du saut avec un temps d'extension long,  
Poser les pieds loin devant,  
Les sauteurs droitiers auront une impulsion pieds gauche et tenir la perche avec leur main droite au dessus et inversement pour les gauchers,  
Encourager et féliciter les enfants quelle que soit la performance.

### ⇒ Matériels nécessaires :

1 support rigide pour le chef de groupe afin de noter les performances,  
Fosse de réception de même niveau que la piste d'élan si possible,  
1 banc ou un plinthe,  
1 perche la plus légère possible, 1 décamètre, 1 fiche,  
1 râteau.



## POIDS – poussins poussines



### ⇒ Rappel du règlement :

Le poids pèse :

\* 1 kg pour les poussines \* 2 kg pour les poussins,

Effectuer la poussée du poids vers l'avant.

Il est interdit de lancer bras cassée façon balle lestée.

Obligation de contact du poids contre le cou,

Imposer de sortir à l'arrière de l'aire de lancer. Le contact avec le dessus du butoir ou sur le cercle entraîne la nullité de l'essai,

4 essais consécutifs : 1 essai d'échauffement puis 3 essais (seul le meilleur essai sera mesuré).

En cas de 3 essais nuls, il sera obligatoire d'appeler le juge arbitre ou un membre de la Commission pour accorder un 4<sup>ème</sup> essai mesuré,

**Pointes interdites.**

### ⇒ Règles de sécurité :

Donner un signal visuel ou sonore pour autoriser à lancer,

Les enfants ne lançant pas sont loin derrière,

Protection sur l'ensemble de l'atelier (zone de réception surtout).

### ⇒ Conseils d'organisation :

L'épreuve doit se dérouler dans l'aire de lancer du poids avec le butoir si possible,

Prévoir le traçage à l'intérieur du cercle,

Traçage de la zone de chute sur 13 mètres,

Pour tracer l'angle : triangle isocèle de 10m, 10m, 6m.

### ⇒ Conseils aux enfants :

Expliquer aux enfants le déroulement de l'atelier : rappel du nombre de lancers,

Rappeler que c'est bien une poussée et non un lancer façon balle lestée,

Lancer le plus loin possible,

Prendre son temps pour lancer,

Regarder loin devant (viser un point à l'horizon),

Viser avec le bras libre pour les enfants qui ne prennent pas d'élan,

La poussée du bras constitue l'accélération finale,

Encourager et féliciter les enfants quelle que soit la performance.

### ⇒ Matériels nécessaires pour 1 atelier :

1 support rigide pour le chef de groupe afin de noter les performances,

4 poids de 1kg pour les poussines et 4 poids de 2kg pour les poussins,

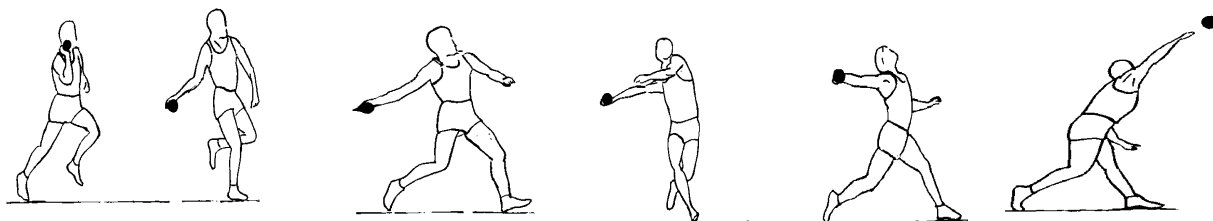
1 double décamètre,

3 fiches,

1 balai pour nettoyer le cercle si nécessaire,

1 chiffon si possible.

## BALLE LESTEE – poussins poussines



### ⇒ Rappel du règlement :

Lancer bras cassé par dessus l'épaule,

L'élan est libre. Toutefois, le dépassement de la ligne entraîne la nullité de l'essai,

4 essais consécutifs : 1 essai d'échauffement puis 3 essais (seul le meilleur essai sera mesuré)

. En cas de 3 essais nuls, il sera obligatoire d'appeler le juge arbitre ou un membre de la Commission pour accorder un 4<sup>ème</sup> essai mesuré.

### ⇒ Règles de sécurité :

Donner un signal visuel ou sonore pour autoriser à lancer,

Les enfants ne lançant pas sont loin derrière et sur le côté,

Protection sur l'ensemble de l'atelier (zone de réception surtout).

### ⇒ Conseils d'organisation :

Prévoir l'atelier :

soit l'aire de javelot,

soit une prise d'élan sur la piste,

Tracer la ligne blanche à ne pas dépasser et si possible le triangle,

Traçage de la zone de chute sur 45 mètres,

Pour tracer l'angle : triangle isocèle de 20m, 20m, 10m.

### ⇒ Conseils aux enfants :

Expliquer aux enfants le déroulement de l'atelier : rappel du nombre de lancers,

Lancer le plus loin possible,

Regarder loin devant (viser un point à l'horizon),

Viser avec le bras libre un point matériel à l'horizon,

Prendre son temps pour lancer,

Ne pas prendre trop d'élan,

Allonger le bras lanceur (image de l'élastique à tendre),

Course d'élan accélérée et rectiligne,

Encourager et féliciter les enfants quelle que soit la performance.

### ⇒ Matériels nécessaires pour 1 atelier :

1 support rigide pour le chef de groupe afin de noter les performances,

4 balles lestées de 200g,

1 ruban de 50m,

3 fiches,

1 chiffon si possible.

## COURSE DE RELAIS – 6 x 50m

Sauf en Finale – 4 x 50m



### ⇒ Rappel du règlement :

Courir dans son couloir,

Pas de starting block au départ,

Départ obligatoire position un genou au sol avec le témoin dans une main,

Départ donné par le starter au pistolet, 2 commandements :

\* A vos marques

\* Prêt

Le nombre d'équipe dans les journées de qualification est illimité, contrairement à la finale où le nombre d'équipe est limité à 2 par clubs ou section locale,

Lors des journées de qualification ne pas tenir compte de l'âge ni du sexe de l'enfant pour constituer les équipes, ni même du club

Pas de zone de passage : cependant tous les 50m seront matérialisés par un repère,

Pas de déclassement si le témoin tombe, mais le relayeur qui a laissé tomber le témoin, devra le ramasser et le dernier relayeur devra arriver muni de son témoin,

Classement par série à la place par club

### ⇒ Règles de sécurité :

Donner un signal visuel pour annoncer les ordres,

Surveiller le dégagement de la zone d'arrivée et des zones latérales sur les 300m de piste.

### ⇒ Conseils d'organisation :

Les relais se dérouleront au début ou en fin de réunion selon la convenance de l'organisateur,

Le dernier relayeur possédera sur lui la feuille de relais avec le nom du club préalablement fournie et remplie par son club,

Prévoir tous les 50m un adulte, en charge de placer les enfants relayeur.

### ⇒ Conseils aux enfants :

Expliquer au 1<sup>er</sup> relayeur le déroulement du départ « a vos marques! prêts! partez! »,

Regarder loin devant (viser un point à l'horizon),

Courir et franchir la ligne d'arrivée le plus vite possible,

Rester dans son couloir à l'arrivée et sortir sa fiche,

Encourager et féliciter les enfants quelle que soit la performance.

### ⇒ Matériels nécessaires :

5 gros repère à chaque passage de témoins (250m, 200m, 150m, 100m et 50m),

6 témoins de relais,

2 sifflets (1 au départ et 1 à l'arrivée),

Pistolet, les balles seront fournies par le Comité de l'Essonne Athlétisme,

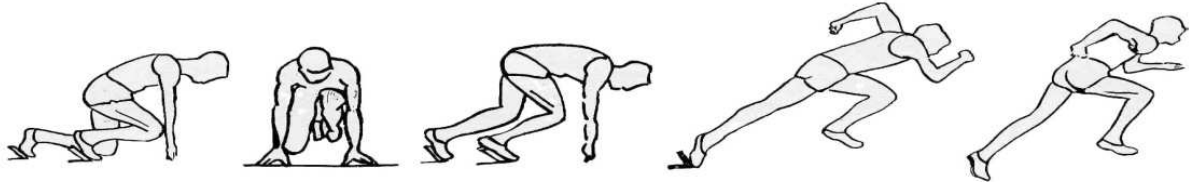
1 chaise ou autre matériel pour le starter afin de monter dessus.

## ÉPREUVES RÉSERVÉES AUX ÉVEILS

- Les journées pour les éveils seront organisées avec des épreuves des Kid's athlé.
- Les kid's seront constitués de 4 à 5 épreuves dont 3 seront mesurées individuellement.
- Les rotations sur place se feront comme les années précédentes par catégories de sexes et d'âge.
- A l'issue de la journée les résultats seront reportés sur des feuilles de kid's par équipe de 8 à 10 athlètes par club ou en regroupant plusieurs clubs si nécessaire.
- Les résultats diffusés seront uniquement ceux des kid's aucun résultat avec des performances individuelles ne sera diffusé.
- Les résultats individuels seront affichés lors des journées suivantes.

# 1/ ÉPREUVES CLASSANTES

## COURSE DE VITESSE - Éveil Athlétique



	40m
Catégorie :	Eveil

### ⇒ Rappel du règlement :

Courir dans son couloir,  
Pas de starting block au départ,  
Départ debout,  
Départ donné par le starter au sifflet, 1 commandement :  
A vos marques  
Classement au temps (au 1/10e supérieur).

### ⇒ Règles de sécurité :

Donner un signal visuel pour annoncer les ordres,  
Surveiller le dégagement de la zone d'arrivée et des zones latérales.

### ⇒ Conseils d'organisation :

Tracer au sol l'emplacement de la ligne de départ du 40m.

### ⇒ Conseils aux enfants :

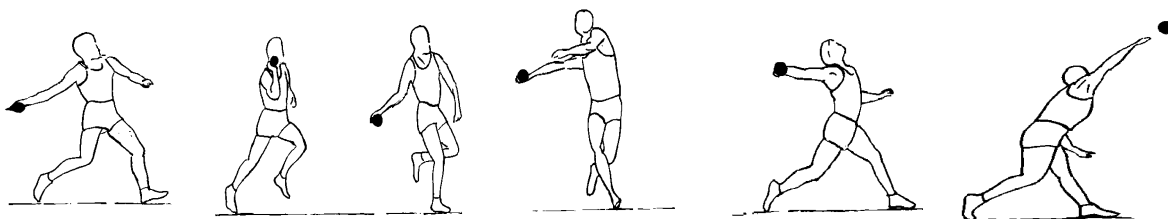
Expliquer au groupe le déroulement du départ « a vos marques! prêts! partez! »,  
Courir et franchir la ligne d'arrivée le plus vite possible,  
Regarder loin devant (viser un point à l'horizon),  
Rester dans son couloir à l'arrivée et sortir sa fiche,  
Encourager et féliciter les enfants quelle que soit la performance s'ils ont fait de leur mieux !

### ⇒ Matériels nécessaires :

1 support rigide pour les juges à l'arrivée afin de noter les temps,  
3 chronomètres minimum,  
2 sifflets (1 au chronométrage et 1 au départ),  
1 chaise ou autre matériel pour le starter afin de monter dessus,  
Craies pour tracer au sol l'emplacement de la ligne de départ du 40m.

⇒ Nota : pour les résultats Kid's les performances individuelles ne seront pas indiquées mais seront additionnées par équipe comme pour un relais.

## VORTEX - Éveil Athlétique



### ⇒ Rappel du règlement :

Lancer bras cassé par dessus l'épaule,

L'élan est libre. Toutefois, le dépassement de la ligne entraîne la nullité de l'essai,

4 essais consécutifs : 1 essai d'échauffement puis 3 essais (seul le meilleur essai sera mesuré).

En cas de 3 essais nuls, il sera obligatoire d'appeler le juge arbitre ou un membre de la Commission pour accorder un 4<sup>ème</sup> essai mesuré.

**Prise de l'engin à pleine main** (sur le corps du VORTEX).

### ⇒ Règles de sécurité :

Donner un signal visuel ou sonore pour autoriser à lancer,

Les enfants ne lançant pas sont loin derrière et sur le côté,

Protection sur l'ensemble de l'atelier (zone de réception surtout).

### ⇒ Conseils d'organisation :

Prévoir l'atelier :

\* soit l'aire de javelot

\* soit une prise d'élan sur la piste,

Obligation de réception du Vortex sur pelouse afin de préserver le matériel,

Tracer la ligne blanche à ne pas dépasser et si possible le triangle,

Traçage de la zone de chute sur 45 mètres,

Pour tracer l'angle : triangle isocèle de 20m, 20m, 10m.

### ⇒ Conseils aux enfants :

Expliquer aux enfants le déroulement de l'atelier : rappel du nombre de lancers,

Lancer le plus loin possible,

Regarder loin devant (viser un point à l'horizon),

Viser avec le bras libre un point matériel à l'horizon,

Prendre son temps pour lancer,

Ne pas prendre trop d'élan,

Allonger le bras lanceur (image de l'élastique à tendre),

Course d'élan accélérée et rectiligne,

**Objectif de faire siffler le Vortex en l'air,**

Encourager et féliciter les enfants quelle que soit la performance si ils ont fait de leur mieux !

### ⇒ Matériels nécessaires pour 1 atelier :

1 support rigide pour le chef de groupe afin de noter les performances,

4 Vortex de 125g fournis si nécessaire par la Commission des Ecoles d'Athlétisme de l'Essonne,

1 ruban de 50m et 3 fiches,

1 chiffon si possible.

⇒ **Nota : pour les résultats Kid's les performances individuelles ne seront pas indiquées mais seront additionnées par équipe comme pour un relais.**

## QUADRUPLE BONDS - Éveil Athlétique



### ⇒ Rappel du règlement :

4 bonds équilibrés consécutifs, soit enchaînés et/ou saccadés,  
Départ pieds parallèles, alignés et au sol,  
Sauts pieds parallèles,  
Arrivée pieds joints non obligatoire,  
1 essai d'échauffement au début du concours non obligatoire,  
Mesure des performances : 2 essais non consécutifs,  
Mesurage à partir du 4<sup>ème</sup> appui derrière le talon,  
Si une ou les mains se posent derrière les pieds après un bond, la latte de mesurage sera placée à l'emplacement des mains.

### ⇒ Règles de sécurité :

Donner un signal visuel ou sonore pour autoriser à sauter,  
Veiller au bon état de la zone d'impulsion (trous, cailloux, motte de terre...).

### ⇒ Conseils d'organisation :

Epreuve à réaliser sur pelouse,  
Veiller à garder le même ordre de passage à chaque essai,  
Prévoir une personne au départ,  
Fixer au sol le décamètre tendu,  
Prévoir plusieurs « couloirs »,  
Marquer par des repères tous les mètres.

### ⇒ Conseils aux enfants :

Expliquer au groupe le déroulement de l'atelier : rappel du nombre d'essais,  
Toujours rester dans l'ordre de la file d'attente,  
Regarder loin devant (viser un point à l'horizon),  
Avoir des sauts réguliers et équilibrés (illustrer avec un rythme sonore),  
Expliquer l'importance des bras,  
Encourager et féliciter les enfants quelle que soit la performance si ils ont fait de leur mieux !

### ⇒ Matériels nécessaires pour 1 atelier :

1 support rigide pour le chef de groupe afin de noter les performances,  
Cônes de couleurs pour la planche d'appel et pour indiquer tous les mètres de réception,  
1 double décamètre,  
Lattes (1 au départ et 1 pour la marque de performance).

⇒ Nota : pour les résultats Kid's les performances individuelles ne seront pas indiquées mais seront Additionnées par équipe comme pour un relais.

## **COURSE D'ENDURANCE 4 MINUTES - Éveil Athlétique**

### **⇒ Rappel règlement :**

Départ debout.

Départ donné par le starter au sifflet, un commandement « à vos marques ».

Maximum 10 enfants par course.

Le départ se fera au départ du 400m.

Interdiction de courir à côté de l'athlète sous risque de disqualification du coureur.

Le but pour les enfants est de parcourir un maximum de distance en 4minutes.

Classement au nombre de mètre parcourus (au palier inférieur).

Un coup de sifflet toutes les minutes.

Plusieurs coup de sifflet

### **⇒ Règles de sécurité :**

Veiller à ce que les couloirs 1 et 2 soient libres sur le tour de piste.

### **⇒ Conseils d'organisation :**

Prévoir des jurys sur les 16 postes (Départ, 375m, 350m, 325m, 300m, 275m, 250m, 200m, 175m, 150m, 125m, 100m, 75m, 50m, 25m). Ces jurys pourront être les chronométrateurs, les juges à l'arrivée et tous les autres juges libres.

Si météo trop chaude, prévoir de l'eau à l'arrivée pour les coureurs.

### **⇒ Conseils pour les enfants :**

Expliquer au groupe le déroulement du départ : « à vos marques ! Coup de sifflet ».

Expliquer le déroulement de l'épreuve, c'est-à-dire en 4minutes, parcourir la plus grande distance possible.

Expliquer que pour les aider, il y aura un coup de sifflet pour chaque minute passé à titre indicatif.

Courir au premier couloir.

Ne pas courir trop vite et courir à un rythme constant.

S'arrêter à la fin des 4minutes qui sera annoncée par plusieurs coup de sifflet et donner sa fiche au jury.

Encourager et féliciter les enfants quelle que soit la performance.

### **⇒ Matériels nécessaires pour 1 atelier :**

1 chronomètre.

16 plots pour indiquer les paliers.

1 sifflet pour le départ.

**⇒ Nota : pour les résultats Kid's les distances parcourues seront transformée en nombre de tour à raison 1 tour pour 100 m et additionnés par équipe comme pour un relais.**



## LONGUEUR - Éveil Athlétique

### ⇒ Rappel règlement :

Un essai d'échauffement non obligatoire au début du concours.

Mesure des performances : 3 essais non consécutifs. Un essai manqué est considéré comme nul, si 3 essais nuls, il sera obligatoire d'appeler le juge arbitre ou un membre de la Commission pour accorder un 4<sup>ème</sup> essai,

***Il n'y aura pas de prise de marque la prise d'élan sera identique pour tous à 10m de la planche.***

Mesurage à partir de la dernière trace laissée dans le sable jusqu'à la fin de la zone d'élan (tapis) même si l'appel est pris avant le tapis.

### ⇒ Règles de sécurité :

Faire sortir les enfants au bout du sautoir, toujours du même côté.

Donner un signal visuel ou sonore pour autoriser à sauter.

Surveiller l'état de la zone d'appel (risque de dérapage).

Ramener du sable au centre de la zone de réception.

Matérialiser la zone d'impulsion par 4 cônes posés sur un tapis.

Attention à la pose du râteau au sol.

Prévoir une personne au milieu du couloir durant le ratissage de la zone de chute.

### ⇒ Conseils d'organisation :

Veiller à garder le même ordre de passage à chaque essai.

Prévoir une personne au départ de la course d'élan à 10m, ainsi qu'un plot

### ⇒ Conseils aux enfants :

Expliquer au groupe le déroulement de l'atelier : rappel du nombre d'essais.

Toujours rester dans l'ordre de la file d'attente.

Regarder loin devant (viser un point à l'horizon)

Réaliser une course d'élan rectiligne et accéléré (illustrer avec un rythme sonore).

Rôles des bras, ramener des talons loin devant.

Encourager et féliciter les enfants quelle que soit la performance s'ils ont fait de leur mieux !!

### ⇒ Matériels nécessaires pour 1 atelier :

1 support rigide pour le chef de groupe afin de noter les performances.

Fosse de réception de même niveau que la piste d'élan si possible.

1 tapis de 50cm environ de largeur, de couleur différente que celle de la piste (remplace la planche d'appel), avec 4 cônes de couleurs pour planche d'appel et 1 cône à 10m

1 décamètre, 1 fiche

1 râteau

### ⇒ Nota : pour les résultats Kid's les points seront indiqués comme suit :

Moins de 1m = 1point

Entre 1m et 2m = 2 points

Entre 2m et 2m50 = 3 points

Entre 2m50 et 3m = 4 points

Plus de 3m = 5 points

## MEDECINE BALL - LANCER A GENOUX - Éveil Athlétique

### ⇒ **Rappel règlement :**

Le médecine-ball pèse 1kg.

Dans la position à genoux face à la zone d'élan assis sur les talons.

Lancer à deux mains vers l'avant par-dessus la tête après s'être penché vers l'arrière, après le lancer le participant se laisse tomber vers l'avant.

Imposer de sortir vers l'arrière de l'aire de lancer.

4 essais consécutifs 1 essai d'échauffement puis 3 essais (seul le meilleur essai sera mesuré):.

Pointes interdites et strictement inutiles.

### ⇒ **Règles de sécurité :**

Donner un signal visuel ou sonore pour autoriser à lancer.

Les enfants ne lançant pas sont loin derrière.

Protection sur l'ensemble de l'atelier (zone de réception surtout).

### ⇒ **Conseils d'organisation :**

L'épreuve peut se dérouler sur la pelouse le lancer se fait sur un tapis.

Pour le mesurage un décamètre sera fixé au sol, le point zéro sera au droit des genoux.

### ⇒ **Conseils aux enfants :**

Expliquer aux enfants le déroulement de l'atelier : rappel du nombre de lancers.

Lancer le plus loin possible.

Prendre son temps pour lancer.

Regarder loin devant (viser l'horizon).

Encourager et féliciter les enfants quelle que soit la performance.

### ⇒ **Matériels nécessaires pour un atelier :**

Un tapis pour l'aire de lancer.

Un support rigide pour le chef de groupe afin de noter les performances.

4 médecine-balls de 1 kg .

1 double décamètre.

3 fiches ou plots

1 chiffon si possible.

## MEDECINE BALL – LANCER EN ARRIERE - Éveil Athlétique

### ⇒Rappel règlement :

Le médecine-ball pèse 1kg.

Lancer à deux mains vers l'arrière, loin derrière la tête.

Prise d'élan impossible.

Départ en position debout dos à la zone de chute avec les pieds parallèles, non décalés (sur la même ligne).

Les pieds peuvent décollés du sol durant le lancer.

Imposer de sortir à l'arrière de l'aire de lancer.

4 essais consécutifs : 1 essai d'échauffement puis 3 essais (seul le meilleur essai sera mesuré).

Pointes interdites et strictement inutiles.

### ⇒Règles de sécurité :

Donner un signal visuel ou sonore pour autoriser à lancer.

Les enfants ne lançant pas sont loin derrière.

Protection sur l'ensemble de l'atelier (zone de réception surtout).

### ⇒Conseils d'organisation :

L'épreuve doit se dérouler sur une aire de lancer de javelot ou un espace vide de la piste (car il faut une délimitation linéaire de la zone de lancer et non un espace circulaire comme une aire de poids avec un butoir en cas de chute, il y a moins de risques de chutes en cas de recul de l'enfant au moment du lancer).

Lancer vers la pelouse.

Pour le mesurage fixer le double décimètre au sol.

### ⇒Conseils aux enfants :

Expliquer aux enfants le déroulement de l'atelier : rappel du nombre de lancers.

Lancer le plus loin possible, loin vers l'arrière et non pas vers le haut.

Prendre son temps pour lancer.

Encourager et féliciter les enfants quelle que soit la performance.

### ⇒Matériels nécessaires pour 1 atelier :

Un support rigide pour le chef de groupe afin de noter les performances.

4 médecine-balls de 1 kg.

1 double décimètre.

3 fiches ou plots

1 chiffon si possible

# PARCOURS DYNAMIQUE - Éveil Athlétique

## ⇒ Rappel du règlement :

- \* Possibilité d'effectuer le parcours 1 fois pour échauffement au début du concours (non obligatoire),
- \* Départ debout,
- \* Seul 1 passage chronométré

## ⇒ Matériel nécessaire :

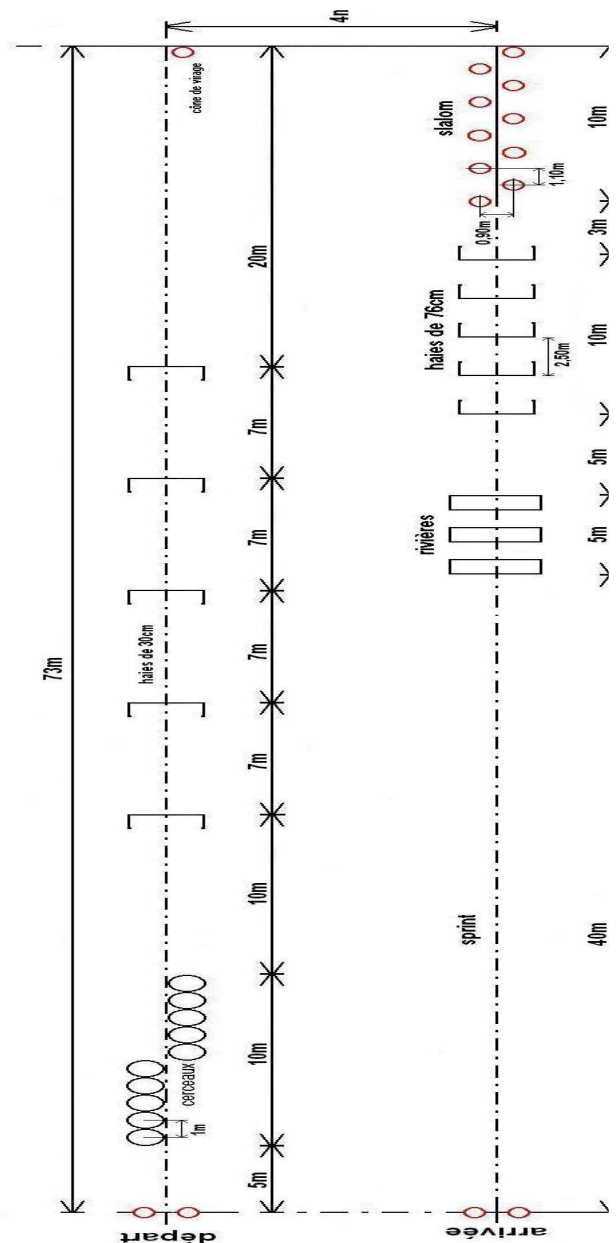
- \* 2 cônes « départ »,
- \* 10 cerceaux plats (sécurité pour les chevilles),
- \* 10 grands cônes (50 cm de haut minimum) pour le slalom,
- \* 3 tapis de gym (rivières de 80 cm maxi),
- \* 5 haies (obstacle) de 30 cm de hauteur,
- \* 1 cône de virage,
- \* 5 haies de 76cm (passer en dessous),
- \* 2 cônes « arrivée »,

Parcours chronométré sur 150m

## ATTENTION

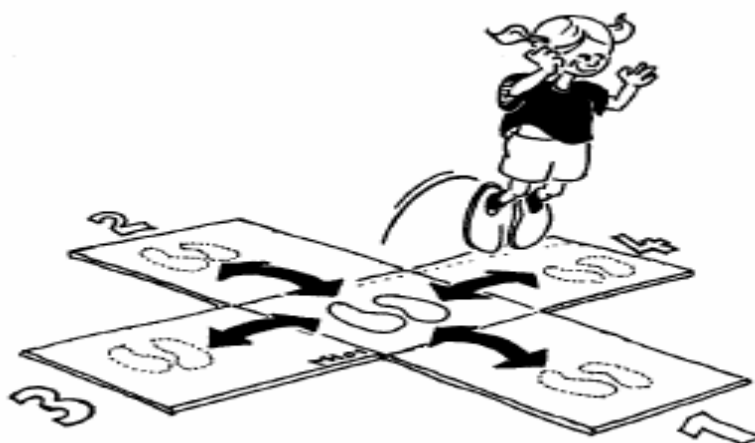
Lors de la Finale

Un nouveau parcours vous sera proposé



## 2/ ÉPREUVES NON CLASSANTES

### SAUT EN CROIX - Éveil Athlétique



#### ⇒ Brève description

Sauts pieds joints avec changements de direction

#### ⇒ Procédure

A partir du centre de la croix, le participant saute :

vers l'avant,	carré 1
au milieu,	carré 0
vers l'arrière	carré 2
au milieu	carré 0
sur la droite	carré 3
au milieu	carré 0
sur la gauche	carré 4
au milieu	carré 0

Chaque participant à 15 secondes à chaque essais durant lesquelles il essaie de réaliser autant de bonds que possible.

Chaque participant à droit à deux essais non consécutifs, le meilleur des deux essais est reporté sur la feuille.

#### ⇒ Conseils aux enfants :

Expliquer aux enfants le déroulement de l'atelier.

Encourager et féliciter les enfants quelle que soit la performance.

## SAUT A LA CORDE - Éveil Athlétique



### ⇒ **Brève description**

Saut à la corde pieds joints sur une durée de 15 secondes

### ⇒ **Procédure :**

Le participant se tient debout, pieds parallèles en tenant une corde des deux mains derrière lui. Au commandement, il fait passer la corde au dessus de sa tête puis la fait redescendre devant lui, puis saute par-dessus. Le processus cyclique est répété autant de fois que possible en 15 secondes, les enfants doivent sauter sur leurs deux pieds.

Chaque contact de la corde avec le sol est comptabilisé.

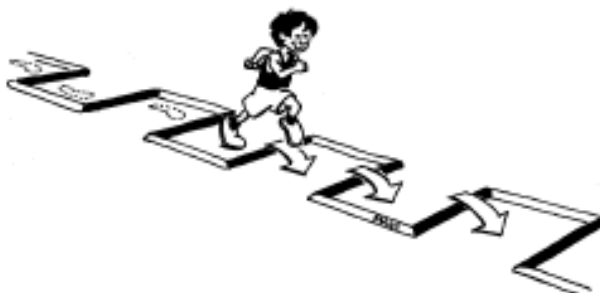
Chaque participant à droit à deux essais non consécutifs, le meilleur des deux essais est reporté sur la feuille.

### ⇒ **Conseils aux enfants :**

Expliquer aux enfants le déroulement de l'atelier.

Encourager et féliciter les enfants quelle que soit la performance.

## COURSE SUR ECHELLE DE VITESSE - Éveil Athlétique



### ⇒ Brève description :

Course en aller et retour entre deux plots sur une échelle de vitesse

### ⇒ Procédure :

Une échelle de vitesse est placée au sol implantée entre deux cônes situés à 2m50 de chaque extrémité.

Au départ le participant se tient debout, pieds décalés avec son bout de chaussure sur la ligne de départ qui se trouve au niveau du 1<sup>er</sup> cône. Au commandement de départ, le participant court entre les barreaux de l'échelle, aussi rapidement que possible, puis court jusqu'au 2<sup>ème</sup> cône. Lorsqu'il a touché le cône avec la main, le participant fait demi tour rapidement puis recourt rapidement jusqu'au 1<sup>er</sup> cône en courant sur l'échelle.

Lorsqu'il touche le cône le chronométreur arrête le chrono.

Chaque participant à droit à deux essais non consécutifs, le meilleur des deux essais est reporté sur la feuille.

### ⇒ Conseils aux enfants :

Expliquer aux enfants le déroulement de l'atelier.  
Encourager et féliciter les enfants quelle que soit la performance.

## TABLE DE COTATION - POUSSINES 2007 - 2008

P T S	COURSES			P T S	SAUTS				P T S	LANCERS		
	50m	50m haies	1000m		Long.	T. B.	Haut.	Perche		Poids	Disque	B. lestée
40	6.6	7.6	3.20	40	4.70	10.30	1.34	5.00	40	16.00	30.00	45.00
39	6.8	7.8	3.23	39	4.55	10.05	1.33	4.80	39	15.00	28.50	43.00
38	7.0	8.0	3.25	38	4.40	9.80	1.32	4.60	38	14.00	27.00	41.00
37	7.2	8.2	3.28	37	4.25	9.55	1.31	4.40	37	12.00	25.50	39.00
36	7.3	8.3	3.31	36	4.10	9.30	1.30	4.20	36	10.50	24.00	37.00
35	7.4	8.5	3.34	35	4.00	9.05	1.28	4.00	35	10.25	23.00	35.50
34	7.5	8.6	3.37	34	3.92	8.80	1.26	3.85	34	10.00	22.00	34.00
33	7.6	8.8	3.40	33	3.84	8.60	1.24	3.70	33	9.75	21.00	32.50
32	7.7	8.9	3.44	32	3.76	8.40	1.22	3.60	32	9.50	20.00	31.00
31	7.8	9.1	3.47	31	3.68	8.20	1.20	3.50	31	9.25	19.00	29.50
30	7.9	9.2	3.50	30	3.60	8.00	1.18	3.40	30	9.00	18.00	28.00
29	8.0	9.4	3.53	29	3.52	7.80	1.16	3.30	29	8.75	17.20	26.50
28	8.1	9.6	3.56	28	3.48	7.60	1.14	3.20	28	8.50	16.40	25.00
27	8.2	9.8	3.59	27	3.40	7.40	1.12	3.10	27	8.25	15.60	23.50
26	8.3	10.0	4.02	26	3.33	7.25		3.00	26	8.00	14.80	22.00
25	8.4	10.2	4.05	25	3.26	7.10	1.08	2.90	25	7.75	14.00	21.00
24	8.5	10.4	4.09	24	3.19	6.95		2.85	24	7.50	13.20	20.00
23	8.6	10.6	4.13	23	3.12	6.80	1.04	2.80	23	7.25	12.40	19.00
22	8.7	10.8	4.17	22	3.06	6.65		2.75	22	7.00	11.60	18.00
21	8.8	11.0	4.21	21	3.00	6.50	1.00	2.70	21	6.75	10.80	17.00
20	8.9	11.2	4.25	20	2.94	6.35		2.65	20	6.50	10.00	16.00
19	9.0	11.4	4.30	19	2.88	6.20	0.96	2.60	19	6.25	9.70	15.00
18	9.1	11.6	4.36	18	2.82	6.05		2.55	18	6.00	9.40	14.00
17	9.2	11.8	4.44	17	2.76	5.90	0.92	2.50	17	5.75	9.10	13.00
16	9.3	12.0	4.52	16	2.70	5.75		2.45	16	5.50	8.80	12.00
15	9.4	12.2	5.00	15	2.64	5.60	0.88	2.40	15	5.25	8.50	11.00
14	9.5	12.4	5.08	14	2.58	5.45		2.35	14	5.00	8.20	10.00
13	9.6	12.6	5.16	13	2.52	5.30	0.84	2.30	13	4.80	7.90	9.00
12	9.7	12.8	5.24	12	2.46	5.15		2.25	12	4.60	7.60	8.00
11	9.8	13.0	5.32	11	2.40	5.00	0.80	2.20	11	4.40	7.30	7.00
10	9.9	13.2	5.40	10	2.34	4.85		2.15	10	4.20	7.00	6.00
9	10.0	13.4	5.48	9	2.28	4.70	0.76	2.10	9	4.00	6.70	5.50
8	10.1	13.6	5.56	8	2.22	4.55		2.05	8	3.80	6.40	5.00
7	10.2	13.8	6.04	7	2.16	4.40	0.72	2.00	7	3.60	6.10	4.50
6	10.3	14.0	6.12	6	2.10	4.25		1.95	6	3.40	5.80	4.00
5	10.4	14.2	6.20	5	2.04	4.10		1.90	5	3.00	5.50	3.50
4	10.5	14.4	6.28	4	1.98	3.95		1.85	4	2.65	5.20	3.00
3	10.6	14.6	6.36	3	1.92	3.80		1.80	3	2.30	4.90	2.50
2	10.7	14.8	6.44	2	1.86	3.65		1.75	2	1.95	4.60	2.00
1	<b>PAS DE MINIMUM IMPOSE</b>											



## TABLE DE COTATION - POUSSINS 2007 - 2008

P T S	COURSES			P T S	SAUTS				P T S	LANCERS		
	50m	50m haies	1000m		Long.	T. B.	Haut.	Perche		Poids 2kg	Disque 600g	B. lestée 200g
40	6.4	7.6	3.02	40	4.76	10.30	1.40	6.00	40	11.30	31.00	55.00
39	6.6	7.8	3.05	39	4.64	10.05	1.38	5.80	39	11.00	29.50	52.50
38	6.8	8.0	3.17	38	4.52	9.80	1.36	5.60	38	10.75	28.00	50.00
37	7.0	8.1	3.19	37	4.40	9.55	1.34	5.40	37	10.50	27.00	47.50
36	7.1	8.2	3.21	36	4.30	9.30	1.32	5.20	36	10.25	26.00	45.00
35	7.2	8.3	3.23	35	4.20	9.05	1.30	5.00	35	10.00	25.00	42.50
34	7.3	8.4	3.25	34	4.10	8.85	1.28	4.80	34	9.75	24.00	40.00
33	7.4	8.5	3.27	33	4.00	8.65	1.26	4.60	33	9.50	23.00	38.00
32	7.5	8.6	3.30	32	3.90	8.45	1.24	4.40	32	9.25	22.00	36.00
31	7.6	8.7	3.33	31	3.80	8.25	1.22	4.20	31	9.00	21.00	34.00
30	7.7	8.8	3.36	30	3.70	8.10	1.20	4.00	30	8.80	20.00	32.00
29	7.8	9.0	3.40	29	3.63	7.95	1.18	3.84	29	8.55	19.00	30.50
28	7.9	9.2	3.44	28	3.56	7.80	1.16	3.68	28	8.30	18.00	29.00
27	8.0	9.4	3.48	27	3.49	7.65	1.14	3.52	27	8.05	17.00	27.50
26	8.1	9.6	3.52	26	3.42	7.50	1.12	3.36	26	7.80	16.00	26.00
25	8.2	9.8	3.56	25	3.35	7.35		3.20	25	7.55	15.00	25.00
24	8.3	10.0	4.00	24	3.28	7.20	1,08	3.15	24	7.30	14.20	24.00
23	8.4	10.2	4.05	23	3.21	7.05		3.10	23	7.05	13.40	23.00
22	8.5	10.4	4.10	22	3.14	6.90	1.04	3.05	22	6.80	12.60	22.00
21	8.6	10.6	4.15	21	3.07	6.75		3.00	21	6.55	11.80	21.00
20	8.7	10.8	4.20	20	3.00	6.60	1.00	2.95	20	6.30	11.00	20.00
19	8.8	11.0	4.26	19	2.94	6.45		2.90	19	6.05	10.60	19.00
18	8.9	11.2	4.32	18	2.88	6.30	0.96	2.85	18	5.80	10.20	18.00
17	9.0	11.4	4.39	17	2.82	6.15		2.80	17	5.60	9.80	17.00
16	9.1	11.6	4.46	16	2.76	6.00	0.92	2.75	16	5.40	9.40	16.00
15	9.2	11.8	4.53	15	2.70	5.85		2.70	15	5.20	9.00	15.00
14	9.3	12.0	5.00	14	2.64	5.70	0.88	2.65	14	5.00	8.60	14.00
13	9.4	12.2	5.07	13	2.60	5.55		2.60	13	4.80	8.20	13.00
12	9.5	12.4	5.14	12	2.54	5.40	0.84	2.55	12	4.60	7.80	12.00
11	9.6	12.6	5.22	11	2.48	5.25		2.50	11	4.40	7.40	11.00
10	9.7	12.8	5.30	10	2.42	5.10	0.80	2.45	10	4.20	7.00	10.00
9	9.8	13.0	5.37	9	2.36	4.95		2.40	9	4.00	6.80	9.00
8	9.9	13.2	5.44	8	2.30	4.80	0.76	2.35	8	3.80	6.60	8.00
7	10.0	13.4	5.51	7	2.24	4.65		2.30	7	3.60	6.40	7.00
6	10.1	13.6	5.58	6	2.18	4.50		2.25	6	3.40	6.20	6.00
5	10.2	13.8	6.06	5	2.12	4.35		2.20	5	3.20	6.00	5.00
4	10.3	14.0	6.14	4	2.06	4.20		2.15	4	3.00	5.80	5.50
3	10.4	14.3	6.22	3	2.00	4.05		2.10	3	2.80	5.60	4.00
2	10.5	14.6	6.30	2	1.94	3.90		2.05	2	2.60	5.40	4.50
1	<b>PAS DE MINIMUM IMPOSE</b>											

## REGLEMENT POUR LES ORGANISATEURS

### Article 0 :

\* Les jeunes athlètes doivent être licenciés, sinon les performances ne seront pas prises en compte.

### Article 1 :

\* S'engager à respecter les modalités de mise en place et les règlements de ce fascicule tels qu'ils ont été définis par la Commission des Ecoles d'Athlétisme de l'Essonne.

### Article 2 :

\* Prévoir à l'avance tout le matériel dont il a besoin et peut s'appuyer éventuellement sur la Commission des Ecoles d'athlétisme de l'Essonne qui fournira le matériel manquant, demande écrite à faire un mois avant la compétition.

### Article 3 :

\* Le jury sera fourni par les clubs participants. Ces derniers devront présenter au moins 1 personne par tranche de 6 enfants présents. Dans le cas contraire, la Commission des Ecoles d'Athlétisme de l'Essonne tiendra à jour un tableau (disponible sur Internet) des sanctions : « 2 avertissements », puis « non prise en compte des points de la journée », puis « aucun repêchage pour la finale » et si encore « interdiction de participation à la Finale ».

### Article 4 :

\* Prévoir suffisamment d'ateliers afin de permettre un déroulement des épreuves qui devrait tendre vers 3h00 de temps maximum (relais inclus).

\* Prévoir à l'avance une rotation du déroulement de la journée de qualification.

### Article 5 :

\* Prendre toutes les précautions nécessaires pour assurer la sécurité des athlètes sur le terrain (aménagement du terrain, abords des aires de concours et de course). Les services de secours locaux (pompiers, hôpitaux) pourront être informés de la tenue de la manifestation.

Le Comité Départemental prendra en charge la réservation et les frais engagés pour la présence d'unité(s) de secours lors de la finale.

### Article 6 :

\* Toutes les réunions appliqueront les horaires suivants :

Le matin	L'après midi	Soirée	FINALE	
8h30	13h30	18h30	9h00	Formation du jury
9h15	14h15	19h00	-----	Rassemblement des groupes Réunion du jury
9h30	14h30	19h15	11h00	Début impératif des épreuves

Pensez à l'échauffement des jeunes avant le rassemblement.

### Article 7 :

\* Les feuilles de compétition auront les couleurs suivantes :

Feuilles de couleurs pour les filles

Feuilles blanches pour les garçons

Ces feuilles doivent être fournies et remplies par les clubs.

Une feuille de compétition ne faisant pas apparaître les épreuves des enfants, la Commission des Ecoles d'Athlétisme de l'Essonne prendra les points de l'épreuve du jour la plus défavorable (ex : une POF a couru en 8'6 le 50m haies mais pas indiqué sur la fiche, les points seront pris sur le 50m.

## REGLEMENT POUR LA FINALE

### **Article 1 :**

- \* Les garçons et les filles seront représentés par 2 catégories :
    - Poussins/ Poussines
    - Eveils Athlétiques garçons et filles
- Pour accéder à la finale, il sera nécessaire d'être dans les :
- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| EAF: 68 premières  | EAM : 111 premiers |
| POF : 72 premières | POM : 89 premiers  |

Ces classements seront obtenus en retenant leurs 3 meilleurs triathlons effectués durant les 5 journées qualificatives, jusqu'au jour de la Finale, si une journée venait à être annulée ce sont les 2 meilleurs triathlons qui seront retenus.

### **Article 2 :**

- \* Le jeune athlète poussin sélectionné devra impérativement choisir :
  - une course
  - un saut
  - un lancer
- \* Pour l'Eveil Athlétique, les épreuves sont imposées :
  - Parcours Dynamique
  - Quadruple bonds
  - Vortex
- \* Chaque athlète qualifié pourra en outre participer à un relais avec son club.

### **Article 2bis :**

- \* les fiches d'inscription individuelle et de relais seront fournies par la Commission, le jour même.

### **Article 3 :**

- \* Le classement se fera sur l'addition des 3 performances réalisées lors de cette finale axée sur la formule du triathlon : 1 course + 1 saut + 1 lancer.

### **Article 4 :**

- \* Un classement sera effectué dans chaque catégorie. Les trois premiers de chaque catégorie monteront sur le podium, si ex-æquo, seront retenues les 2 meilleures « point performance », puis le meilleur « point performance », sans oublier si nécessaire la performance.

### **Article 5 :**

- \* Classement par équipes en totalisant les points des enfants comme suit :
  - Poussins Poussines : sur 4 athlètes (un classement fille et un classement garçon)
  - Eveils Athlétique: sur 3 athlètes (un classement fille et un classement garçon)
- \* En cas d'égalité le dernier départage, puis l'avant dernier.

### **Article 6 :**

- \* Chaque club pourra donner l'accès à la piste à 1 représentant de club par tranche de 8 enfants qualifiés.
- \* Chaque club devra fournir 1 jury pour 6 enfants qualifiés. Les inscriptions des jurys pourront se faire par Mail jusqu'à 4 jours avant la Finale.

### **Article 7 :**

- \* Un club ou une section locale pourra engager jusqu'à trois équipes de relais sous réserve qu'au moins une équipe soit à 100% éveils (filles, garçons ou mixte) les autres équipes pourront être soit : Féminines, masculine, mixte (catégorie et sexe) et Éveils.

Quatre classements sont effectués, quatre titres sont donc attribués : 1 garçon, 1 fille 1 mixte et 1 éveils (filles, garçon ou mixte) Les concurrents qui effectueront le relais devront être obligatoirement parmi les qualifiés à la finale.

### **Article 8 :**

- \* L'accès à la piste ne sera autorisé qu'aux enfants qualifiés, membres du jury et représentants des clubs.

## FICHE INDIVIDUELLE POUSSINS POUSSINES

### FEUILLE D'INSCRIPTION POUSSINS

Club: \_\_\_\_\_ N° Club: \_\_\_\_\_

<b>F ou G</b>	Lieu:	Date:
né ( e ) en 20	NOM Prénom	N° Licence

Nom des Épreuves	1er essai	2ème essai	3ème essai	Meilleure performance	Points
COURSE:					
SAUT:					
LANCER:					
Total des points					

Feuilles de couleurs pour les filles, feuilles blanche pour les garçons

## FICHE INDIVIDUELLE EVEILS

### FEUILLE D'INSCRIPTION ÉVEILS

N° Club:

Club:

<b>F ou G</b>	<b>Lieu:</b>	<b>Date:</b>	
né ( e ) en 20	<b>NOM</b>	<b>Prénom</b>	<b>N° Licence</b>

Nom des Épreuves	1er essai	2ème essai	3ème essai	Meilleure performance	Points
<b>COURSE:</b>					
<b>SAUT:</b>					
<b>LANCER:</b>					
<b>Total des points</b>					

Feuilles de couleurs pour les filles, feuilles blanche pour les garçons

FEUILLE D'INSCRIPTION RELAIS

Lieu :	Date :
Club : ..... ..... ..... .....	
2 <sup>ème</sup> Club éventuellement :	

Série :

Place :

## LES MEMBRES DE LA COMMISSION

QUENOUILLE Soazig

Athlé 91

YVE Alain

Sainte Geneviève Sports

TREHIN Lucie

AC Arpajonnais

ELSDEN Pierre

Athlé 91 Étampes

SOUIBER Hakim

EA Massy

MARTINET Alain

Yerres AC