

Préparation compétition EA/PO du JTA le 24/01/26

Visio du 13/01/2026



Compétition EA/PO du JTA

- Lieu : 2 gymnases Rabière (*Rue Roland de la Olla, JLT*)
- Date : samedi 24/01/2026 après-midi
- Programme détaillé :
 - Accueil/inscriptions à 14h00
 - Echauffement collectif à 14h45
 - Début de la compétition à 15h00
 - Remise des récompenses vers 17h00



Anim'Athlé / Pouss' Athlon , Samedi 24 Janvier 2026 à Joué-les-Tours.
Gymnases Rabière 1 et 2, Rue Roland de la Olla
37300 Joué-les-Tours

HORAIRES :
Ouverture des installations à 14h00
Echauffement Collectif à 14h45
Début de la Compétition à 15h00

Pouss' Athlon Poussins (2015/2016) : Gymnase 1
6 Ateliers :

- Sprint 4^e (n°1)
- Course de Haies sur 6^e(n°2)
- Saut en Longueur (n°3)
- Saut à la Perche en Longueur (n°7)
- Lance de Médécine Ball en Avant (n°10)
- Lance de Médécine Ball en Avant (n°9)

Anim' Athlé Eveil Athlé (2017/2018/2019) : Gymnase 2
7 Ateliers :

- Boîtes de Sept Lieues (n°4)
- Le Guepard Bondissant (n°18)
- Le Pouss' Fou de Grenouille (n°20)
- Le Lancer sur Mur (Kid Athlé n°7)
- Le Vol de Peter Pan (n°6)
- La Marelle (n°5)
- La Course du Géant (n°26)

Remise des Récompenses : 17h00
Les horaires sont donnés à titre indicatif et peuvent être modifiés.
Restauration sur Place : Buvette

Contact : Fabrice GOUL : 06 75 83 18 38
Guillaume HUCHET : 06 98 43 55 05



Convocation 2026

Compétition EA/PO du JTA

- Anim' athlé pour l'Eveil Athlétique (EA) :
 - Equipes de 8 enfants (maxi) nés en 2019, 2018 et 2017
 - 7 ateliers de course (relai), coordination, sauts et lancers
 - Classement par équipe
- Pouss' athlon pour les poussin(e)s (PO) :
 - 6 groupes d'enfants nés en 2016 et 2015
 - 6 épreuves individuelles de courses, sauts et lancers
 - Classements masculin et féminin, dont meilleur(e) 2016

Bilan de la compétition 2025

- 157 athlètes présents le 18/01/2025 :
 - 82 éveils athlétiques, dont 38 filles et 44 garçons
 - 75 poussins, dont 49 filles et 26 garçons
 - 11 clubs (Avoine, Saint-Pierre, Amboise, Chinon, Tours, Fonlettes, Sainte-Maure, Loches, Ligueil et JTA)
- 46 bénévoles mobilisés (42 du JTA et au moins 4 extérieurs)
 - 9 responsables d'ateliers EA, 11 chefs de groupes EA ou PO
 - 15 juges pouss'athlon (4 au saut, 4 au lancer et 7 à la course)
 - 9 pour tenir la buvette ou 2 à la caisse
- Bénéfice de 206 € (recettes 561 € - dépenses 355 €)

Besoin en bénévoles



Logistique et bénévolat

- Que faire en tant que parent ?
 - Aider à l'installation et/ou au rangement du matériel
 - Gérer un atelier anim'athlé ou une épreuve pouss'athlon
 - Encadrer un groupe d'athlètes EA ou PO
 - Assurer un créneau de vente/buvette (1h ou 2h)
 - Apporter un gâteau ou des crêpes



Logistique et bénévolat

- Récupération de matériel au stade Jean Bouin à 9h
- **Mise en place des ateliers au gymnase à 10h**
- Accueil du public de 14h à 14h30
- **Briefing des responsables et des juges à 14h30**
- **Anim' athlé (15h-16h30):**
 - 1 à 2 responsables par atelier (soit 7 mini à 14 maxi)
 - 1 chef de groupe par équipe (3 à 5 maxi au JTA)
- **Pouss'athlon (15h-17h):**
 - 4 juges courses, 4 aux sauts et 4 aux lancers (soit 12 juges)
 - 1 chef de groupe par équipe mixte inter-clubs (6 groupes)

Liste des bénévoles du JTA

n°	Ateliers EA	Groupes EA	Juges PO	Groupes PO	Vente/buvette
1	Guillaume H.	Emie B.	Fabrice G.	Sophie N.	Flavie et Louise T.
2	Jean-Marc H.	Anita M.	Anne-Sophie. L	Caroline J.	Sophie M-S.
3	Angèle C.	Victor L.	Antonin L.	Kévin G.	Pauline D.
4	Cyrielle R.	Gaétan R.	Christine G.		Cathy G.
5	Déborah C.		Serge G.		Agathe C.
6	Igor D.		Valérie M.		Claire D.
7	Marine P.		Jean-Luc M.		Aurélie D.
8	Nicolas T.		Nathan B.		Sylvain G.
9			Oswald B.		Marion Bl.
10			Lou B.		Marion Be.
11			Jean-Pierre C.	Bernard G.	Florence N.
12	Gaétan R.		Yvonne S.	Kévin G.	Anita M. et Angèle C.

Bénévoles de l'anim'athlé (EA)

n°	Installation	Ateliers	Responsable n°1	Resp. n°2	Groupes EA
0	Guillaume H.	Secrétariat		Guillaume H.	
1	Antonin L.	Bottes de sept lieues	Marine P.	-	Emie B.
2	Faustine T.	Guépard bondissant	Angèle C.	-	Anita M.
3	Angèle C.	Vol de Peter Pan	Jean-Marc H.	<i>Manque</i>	Victor L.
4	Frédéric L.	Marelle	Cyrielle R.	-	Gaétan R.
5	Damien G.	Course du géant	Nicolas T.	<i>Manque</i>	
6		Pousse pousse grenouille	Déborah C.	<i>Manque</i>	
7		Lancer sur mur	Igor D.	<i>Gaétan R.</i>	
					<i>Cyrielle R.</i>
					<i>Angèle C.</i>

Bénévoles du pouss'athlon (PO)

n°	Installation	Epreuves	Juge n°1	Juge n°2	Groupes
0	Fabrice G.	Secrétariat		Guillaume H.	
1	Anne-Sophie L.	Course 4" (16h)	Fabrice G.	Oswald B.	Sophie N. (G)
2	Serge G.	Haies 5" (15h)	Jean-Pierre C.	Yvonne S.	Caroline J. (F)
3	Lou B.	Longueur (15h)	Serge G.	Lou B.	Kévin G. (F)
4	Nathan B.	Perche (15h)	Anne-Sophie L.	Nathan B.	Anne-So (ADCL)
5	Valérie M.	Lancer AR (15h)	Christine G.	Valérie M.	Autre club
6	Jean-Luc M.	Lancer AV (15h)	Jean-Luc M.	Antonin L.	Autre club
	Juges bonus	Courses	Bernard G.	Kévin G.	
	<i>Juges bonus</i>	<i>Sauts</i>	<i>Yvonne S.</i>		

Bénévoles pour vente/buvette

n°	Créneau horaire		n°	Crêpes	Gâteaux		
1	14h-18h	Flavie et Louise T.	1	Guillaume H.	Jean-Marc H.	13	Cyrielle R.
2	14h-18h	Florence N.	2	Cathy G.	Christine G.	14	Oswald B.
1	14h-15h	Sophie M-S.	3	Laurent L.	Serge G.	15	Aurélie D.
2	14h-15h	Cathy G.	4	Flavie T.	Sophie M-S.	16	Xavier B.
1	15h-16h	Agathe C.	5	Marine P.	Pauline D.	17	Marion Be.
2	15h-16h	Claire D.	6	Marion Bl.	Emie B.	18	Sarah S.
1	16h-17h	Sylvain G.	7		Angèle C.	19	Solo C.
2	16h-17h	Pauline D.	8		Manel A.	20	Gaëtan R.
3	16h-17h	Aurélie D.	9		Anita M.	21	
4	16h30-18h	Marion Bl.	10		Valérie M.	22	
5	16h30-18h	Marion Be.	11		Cathy G.	23	
	Bonus	Angèle C. et Anita M.	12		Damien G.	24	

Bénévoles pour fin compétition

n°	Rangement anim' athlé	Rangement pouss' athlon Mise en place podium	Validation des résultats Remise des récompenses
1	Nicolas T.	Antonin L.	Guillaume H.
2	Benoit D.	Serge G.	Fabrice G.
3	Agathe C.	Valérie M.	Flavie T.
4	Xavier B.	Jean-Luc M.	Lou B.
5		Sophie N.	Nathan B.
6		Oswald B.	Emie Services (sponsor)
7		Tatiana L.	
			<i>Elu mairie</i>



Contrepartie bénévole

- 2 tickets offerts (valeur de 2 €)
- 1 maillot bleu offert (Femme/Homme) :
 - 8 (5F/3H) en stock (F déjà floqués)
 - 13 (9F+4H) commandés chez Newsport
 - Flocage au dos à réaliser



- Heures valorisées (bilan financier 2025/2026)

Caisse/buvette

- Trésorerie :
 - Vente de tickets (0,5 €, 1 € ou 2 €)
 - Vente de gobelets (1 € de consigne)
 - Règlement par espèces ou CB
- Boissons :
 - Froides (bouteilles)
 - Chaudes (2 cafetières et 1 bouilloire)
- Nourriture :
 - Bonbons et sucettes
 - Gâteaux et crêpes (2 ou 3 crêpières)



Vente de tickets
(règlement par espèces ou CB)
Eco-gobelet : 1 € (consigne)

Boissons :

- Bouteille d'eau (50 cl) : 1 €
- Ice-Tea, Oasis, Orangina, Coca (25 cl) : 1,5 €
- Café ou thé (25 cl) : 1 €

Nourriture :

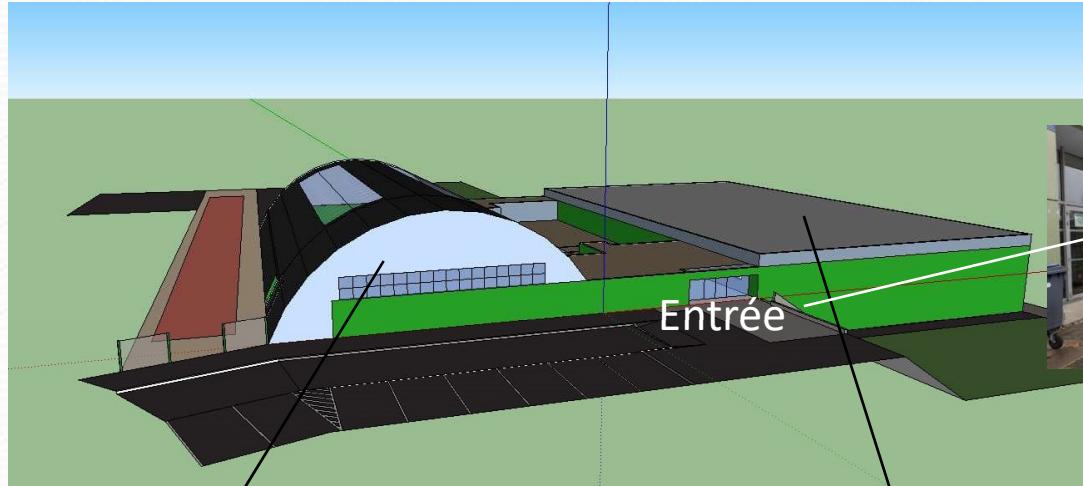
- Sucette (à l'unité) : 0,50 €
- Bonbons (paquet 30 à 40 g) : 1 €
- Part de gâteau (maison) : 1 €
- Crêpe nature ou sucre : 1,50 €
- Crêpe chocolat, caramel ou confiture : 2,00 €



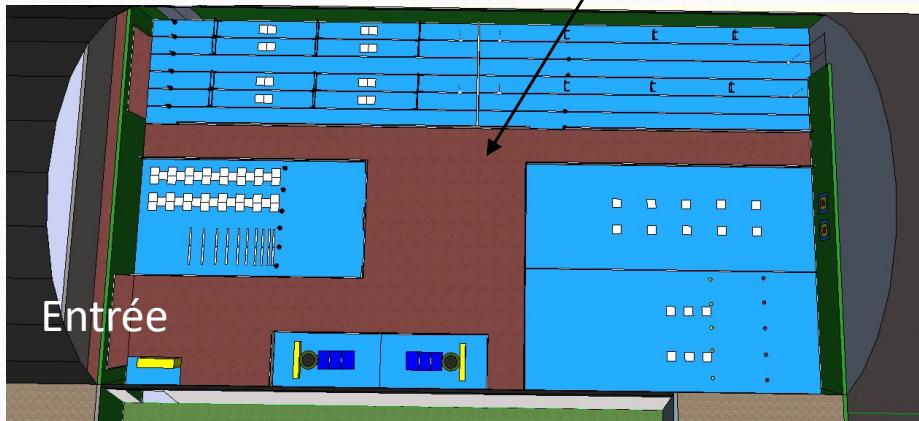


Détails des ateliers et de la logistique

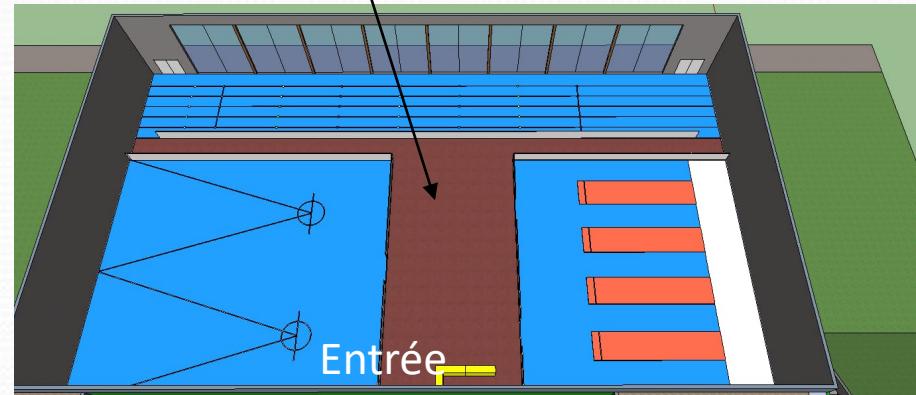
Agencement des 2 gymnases



1) Anim' athlé



2) Pouss'athlon



Echauffement collectif

- Lieu : gymnase 2 et/ou à l'extérieur s'il fait beau



Anim' athlé EA

- Lieu : gymnase 1



Ateliers EA (1/7)

- Bottes de sept lieues (n°4) :
 - 2 zones de relai
 - Durée de 4 minutes
 - Performance : nombre de bouchons
 - Matériel par couloir (x2):
 - 3 Grands Plots
 - 1 Embase avec Jalons
 - 6 Mini Haies
 - 8 Dalles 50x50
 - 2 Seaux Performance

ÉDUCATEUR
OBJECTIF : franchir des obstacles en courant.

SITUATION
MATERIEL : des plots, des lattes, un jalón, 4 tapis de dimensions 1 m x 50 cm, un sablier, des bouchons et deux récipients.

INSTRUCTIONS
Le premier enfant prend un bouchon dans la réserve. Il franchit les obstacles à l'aller, dépose le bouchon dans le récipient de son équipe, effectue le retour en franchissant les obstacles. **Temps de relais : 30" par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30" = 3 minutes).** À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

ENFANT
RÈGLES : je franchis les obstacles en courant le plus vite possible.

CRITÈRE DE MÉTHODE : je franchis tous les obstacles en courant sans les toucher et en poser le pied dans les zones d'obstacles.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ : je respecte le sens de circulation.

CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE
PERFORMANCE : le nombre de parcours que l'il réalisés.
MESURE DE LA PERFORMANCE : un parcours (obstacles + retour) donne droit à un bouchon.
RÉSULTAT : à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais ; garder la meilleure performance.

ADAPTATION AUX RÉSOURCES DISPO
Éléments obligatoires : dimensions des obstacles verticales et horizontales afin de faire impulsion l'enfant vers l'avant et le haut.



Ateliers EA (2/7)

- Le guépard bondissant (n°18) :
 - 2 zones de relai
 - Durée de 4 minutes
 - Performance : nombre de bouchons
 - Matériel par couloir (x2):
 - 4 Grands Plots
 - 2 Embases avec Jalons
 - 3 Haies Métal (croisillon) et 3 Lattes
 - 1 Témoin
 - 2 Seaux Performance

ÉDUCATEUR
OBJECTIF : court vite avec et sans obstacles.
SITUATION
MATERIEL : 3 mini haies (hauteur moyenne du genou des enfants), un anneau, 4 plots, deux jalons, un chronomètre à gros chiffres, des bouchons et deux réceptacles, des tickets.

DESCRIPTION
chaque enfant de l'équipe prend un bouchon dans la réserve. L'ensemble de l'équipe part au signal et le premier enfant prend l'anneau. Il court sur le plot, passe devant le jalon et revient en franchissant les haies. Il passe ensuite l'anneau à l'enfant suivant qui attend dans l'espace matérialisé puis il met un bouchon dans le réceptacle de son équipe. Le deuxième enfant effectue son parcours et l'activité continue jusqu'au signal de fin.
Durée du relais : 30" par enfant (Ex. pour 6 enfants : $6 \times 30" = 3$ minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

ENFANT
but : je cours le plus vite possible.
CHIFFRES DE RÉALISATION :

- je franchis tous les obstacles en courant
- l'anneau est toujours en mouvement.

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ : je respecte le sens de circulation.

CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE
PERFORMANCE : le nombre de parcours que j'ai réalisés.
MESURE DE LA PERFORMANCE : un tour réussi donne droit à un bouchon.
RÉSULTAT : à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe ; réaliser un deuxième puis un troisième relais ; garder la meilleure performance ; à la fin de l'atelier, les bouchons sont échangés contre des tickets-umbis.

ADAPTATION AUX RÉSULTATS REPÉRÉS
Éléments obligés : les distances inter-obstacles sont régulières ; passage de l'anneau dans une zone.



Ateliers EA (3/7)

- Le vol de Peter Pan (n°6) :
 - 2 zones de saut
 - Performance (8 par équipe):
 - 3 tentatives par enfant
 - 1, 2 ou 3 points par essai
 - Somme des 3 essais
 - Matériel :
 - 2 Bancs
 - 2 Tapis 1x2m
 - 2 Trampolines
 - Affiches points + scotch de marquage

22/14



Ateliers EA (4/7)

- La marelle (n°5) :
 - 2 zones de coordination
 - Durée de 4 minutes
 - Performance : nombre de bouchons
 - Matériel par couloir (x2):
 - 17 Cerceaux
 - 2 Lattes
 - 2 Seaux Performance
 - Scotch de Marquage
 - Scotch/Rilsan pour fixer les cerceaux

The screenshot shows a digital activity guide for 'La marelle' (n°5). The top bar includes icons for home, search, and navigation, along with the text 'Semaine Avenir Athlé' and '2017'. The title 'GS / CP' and 'Se projeter' are at the top right, with '#5' and 'LA MARELLE' below it. The guide is divided into sections: 'ÉDUCATEUR' (Objectif: rebondir et rythmer son déplacement), 'SITUATION' (MATERIEL: 21 dalles de 30 x 30 cm ou des carreaux tracés à la craie, un sablier, des bouchons et deux récipients), 'ENFANT' (je réalise le parcours en rebondissant), 'CRITÈRE DE DÉCALAGE' (je respecte l'enchaînement pieds serrés / pieds écartés), 'APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ' (je respecte le sens de circulation), and 'CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE' (PERFORMANCE: le nombre de parcours que j'ai réalisés. MÉDÉAUX DE LA PERFORMANCE: un parcours aller et retour donne droit à un bouchon. RÈGLES: à la fin du premier relais, comptabiliser les points de l'équipe; réaliser un deuxième puis un troisième relais. Garder la meilleure performance.). A blue button at the bottom right says 'ADAPTATION AUX RÉSULTATS REPÉRÉS' with 'Éléments obligatoires: dimensions et écartements des dalles.' and the 'Avenir Athlé' logo.



Ateliers EA (5/7)

- La course du géant (n°26) :
 - 2 zones de saut
 - Performance (8 par équipe):
 - 3 tentatives par enfant
 - 1 à 9 points par essai
 - Meilleur des 3 essais
 - Matériel par couloir (x2):
 - 2 Plots
 - 10 Lattes
 - Scotch de Marquage

ÉDUCATEUR
OBJECTIF : décoller le pied pour aller le plus en plus loin.

SITUATION
MATERIEL : 8 bandes souples ou plus ou des tracés à la craie, fiche de performance de la rencontre.

INSCRIPTION :
l'enfant se place en position pieds joints derrière la ligne de départ. Il essaie d'aller le plus loin possible en ne posant qu'un seul appui dans chaque espace déterminé par deux lattes consécutives. Des que l'enfant pose deux appuis dans une zone, l'exercice est terminé.

ENFANT
DUT : l'essaye d'aller le plus loin possible.

CRITÈRE DE RÉALISATION :
je dois poser un seul pied dans chaque zone déterminée par 2 lattes consécutives.

CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE
PERFORMANCE : la zone inter lattes que j'atteins.
MESURE DE LA PERFORMANCE : 1^{re} zone interlattes = 1 point, 2^{re} zone interlattes = 2 points...
RÉSULTAT : chaque enfant notera son meilleur score ; à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS
Éléments obligés : progression de l'espacement entre les lattes.



Ateliers EA (6/7)

- Le pousse pousse grenouille (n°20) :
 - 2 zones de lancer
 - Performance (8 par équipe):
 - 3 tentatives par enfant
 - 1, 2 ou 3 points par essai
 - Somme des 3 essais
 - Matériel par zone (x2):
 - 3 Dalles 50x50 ou Cerceaux
 - 2x5 Coupelles
 - 3 Médecine Ball 1Kg
 - Affiches points et scotch de Marquage

ÉDUCATEUR
OBJECTIF : déclencher le lancer à partir des jambes pour lancer loin.

SITUATION
MATERIEL : 3 médecine-ball (1 kg), 3 tapis de dimensions 1 m x 50 cm, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles, fiche de performance de la rencontre.

DESCRIPTION :
L'enfant se place en position semi-réchue, le médecine-ball est tenu à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine). Il enchaîne successivement 2 bonds en position semi-réchue et lance. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.

ENFANT
BUT : je lance le plus loin possible.

CRITÈRES DE RÉALISATION :

- je rebondis sur les tapis en position semi-réchue
- au dernier rebond, je lance le médecine-ball (initier le lancer à partir de l'extension des jambes)

APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ :

- je ramasse les projectiles
- je mets les temps que mes commandes et au signal de l'adulte :
- dans le lancer, je respecte les règles de lancer et de chute des projectiles.

CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE
PERFORMANCE : la zone-cible que l'attire.
MÉTHODE DE LA PERFORMANCE : les points obtenus.
RÉSULTAT : chaque enfant réalisant son meilleur score ;
à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

ADAPTATION AUX BESOINS REPÉRÉS
Éléments obligés : lancer du médecine-balls ; distances entre ceux-ci ; position et consignes de lancer.



Ateliers EA (7/7)

- Le lancer sur mur (kid athlé n°7) :
 - 2 zones de lancer
 - Performance (8 par équipe):
 - 3 tentatives par enfant
 - 1 à 5 points par essai
 - Somme des 3 essais
 - Matériel par zone (x2):
 - 5 Dalles grises 50x50
 - 5 Plots
 - 3 Vortex
 - Affiches points + scotch de Marquage



Résultats anim'athlé

- Vérification des points par le responsable d'atelier (certains clubs n'hésitent pas à tricher...)
- Feuille de score à compléter par le chef de groupe

Nom de l'équipe :		Chef de groupe :						
Nom – Prénom :		Bottes de Sept Lieues (Nombre de Bouchon)	Le Guépard Bondissant (Nombre de Bouchon)	Pousse Pousse Grenouille (Somme des 3 essay)	Le Lancer sur Mur (Somme des 3 essay)	Vol de Peter Pan (Somme des 3 essay)	La Marelle (Nombre de Bouchon)	La Course du Géant (Meilleurs des 3 essay)
Résultats :								
<small>Les règles avec le descriptif, sont présente sur chaque atelier. En cas de question une personne sera présente sur chaque atelier pour vous guider et donner les résultats.</small>								

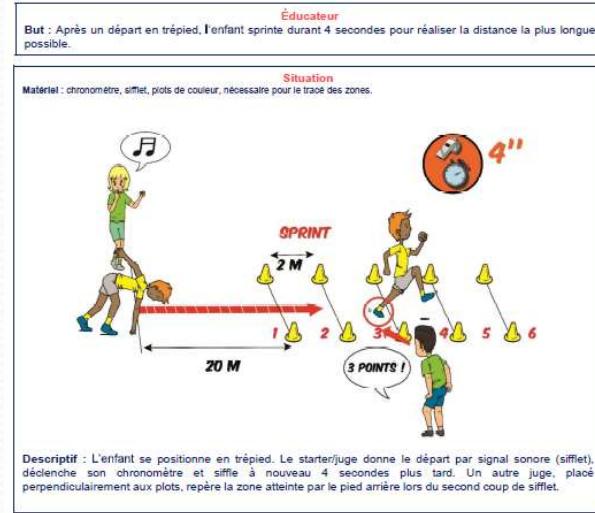
Pouss'athlon PO

- Lieu : gymnase 2



Epreuves PO (1/6)

- Course de vitesse 4'' (#1)
 - 3 à 6 couloirs en parallèle
 - Performance :
 - Temps chronométré (4'')
 - 1 essai
 - 1 à 6 points (grille)
 - Matériel :
 - 1 Chrono et 1 Sifflet
 - 6 plots de départ
 - Au moins 30 Plots
 - Scotch de Marquage



Mesure de performance

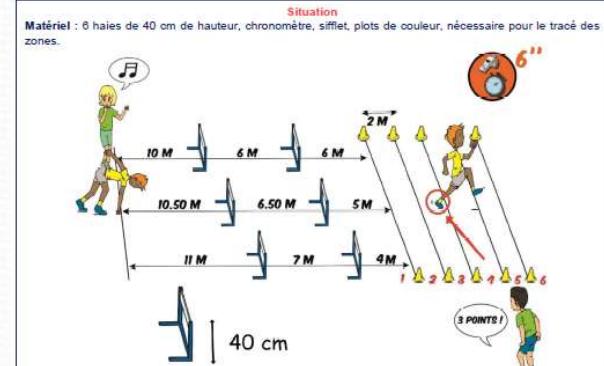
Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 20 m	20 m - 22 m	22 m - 24 m	24 m - 27 m	27 m - 30 m	> 30 m



Epreuves PO (2/6)

- Course de haies 65'' (#2)
 - 2 x 3 couloirs au choix
 - Performance :
 - Temps chronométré (5'')
 - Tests des 3 parcours mais 1 seul essai
 - 1 à 6 points (meilleur score)
 - Matériel :
 - 1 Chrono et 1 Sifflet
 - 6 plots de départ
 - 12 Haies métal et 12 Lattes
 - Au moins 30 Plots + scotch marquage

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



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 - 30 m	> 30 m



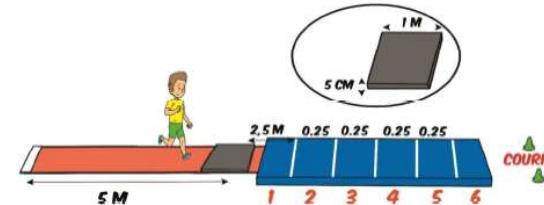
Epreuves PO (3/6)

- Saut en longueur (#5)
 - 2 zones de saut
 - Performance :
 - 3 essais
 - 1 à 6 points (meilleur score)
- Matériel :
 - 2 Tapis épais (gymnase)
 - 2 Lattes souples
 - 2 Plinthes larges
 - Scotch de Marquage

Éducateur
But : L'enfant doit se projeter le plus loin possible à la suite d'un élan couru.

Situation

Matériel : une latte souple, un plinth de 5 cm de hauteur et de 1 m de longueur, rubalise ou nécessaire pour le tracé des zones, fosse à sable ou tapis de réception d'épaisseur 20 cm.



Descriptif : A la suite d'un élan limité à 5 m, l'enfant impulse à 1 pied sur le contre-haut. Sur une réception dans le sable, c'est l'empreinte la plus proche de la zone d'impulsion qui est prise en compte. Sur un tapis, la réception du pied avant indique la zone atteinte et l'enfant doit enchaîner une course jusqu'à la porte de sortie matérialisée par les plots pour valider son essai.

Mesure de performance

Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Longueur	< 2 m 50	2 m 50 - 2 m 75	2 m 75 - 3 m	3 m - 3 m 25	3 m 25 - 3 m 50	> 3 m 50



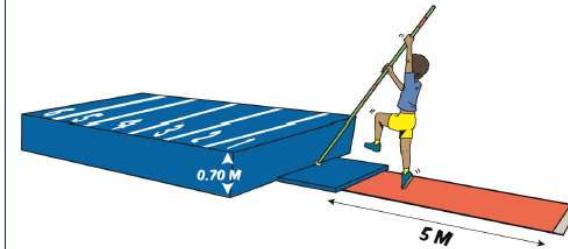
Epreuves PO (4/6)

- Saut à la perche en longueur (#7)
 - 2 zones de saut
 - Performance :
 - 3 essais
 - 1 à 6 points (meilleur score)
- Matériel :
 - 2 Perches
 - 2 Tapis épais (gymnase)
 - 2 Mini-tapis 0,5 x 1 m
 - 2 Lattes souples
 - Scotch de Marquage

Éducateur
But : L'enfant doit se projeter le plus loin possible en utilisant un engin.

Situation

Matériel : une perche, un mini tapis de 0,5 x 1 m, une latte souple, un tapis d'épaisseur 70 cm, le nécessaire pour le tracé des zones.



Descriptif : A la suite d'un élan limité à 5 m, l'enfant impulse avec sa perche en prenant appui sur un mini tapis (0,5 x 1 m) en butée du tapis de réception. L'essai n'est pas mesuré si la perche n'est pas placée sur le mini tapis et/ou si les 2 mains ne restent pas sur la perche à la réception. C'est le point d'impact des talons qui fait référence pour la prise de performance.

Mesure de performance

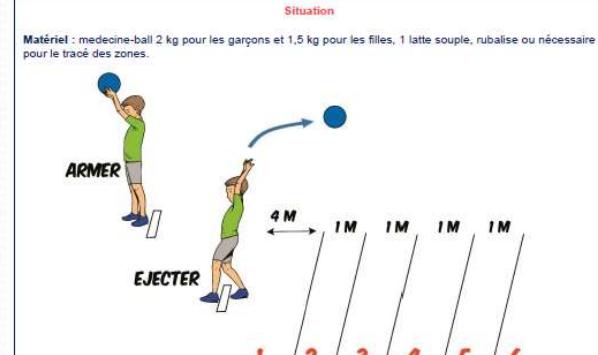
Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Longueur	< 1 m 50	1 m 50 - 2 m	2 m - 2 m 50	2 m 50 - 3 m	3 m - 3 m 50	> 3 m 50



Epreuves PO (5/6)

- Lancer de médecine ball AR (#9)
 - 1 zone de lancer
 - Performance :
 - 3 essais
 - 1 à 6 points (meilleur score)
 - Matériel par zone (x2):
 - 3 Médecine ball 1,5 kg (fille)
 - 3 Médecine ball 2 kg (garçon)
 - 2 Grands Plots et 10 Petits Plots
 - Scotch de Marquage

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



Descriptif : Placé derrière une ligne tracée ou une latte souple, l'enfant éjecte le médecine-ball en arrière à 2 mains par-dessus la tête. Afin d'éviter la cambrure du dos, délesté lors de l'éjection, il faut obliguer le lancer à accompagner la projection du médecine-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

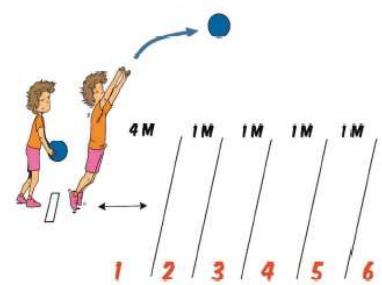


Epreuves PO (6/6)

- Lancer de médecine ball AV (#10)
 - 1 zone de lancer
 - Performance :
 - 3 essais
 - 1 à 6 points (meilleur score)
 - Matériel par zone (x2):
 - 3 Médecine ball 1,5 kg (fille)
 - 3 Médecine ball 2 kg (garçon)
 - 2 Grands Plots et 10 Petits Plots
 - Scotch de Marquage

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

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



Descriptif : Placé derrière une ligne tracée ou une latte souple, l'enfant tient le medecine-ball à 2 mains bras tendus devant lui. De cette position, il éjecte le medecine-ball en avant de soi à 2 mains. Lors de cette projection, le lanceur doit accompagner le medecine-ball en franchissant la ligne.

Meure 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



Résultats pouss'athlon

- Annonce des points par les juges
- Feuille de score à compléter par le chef de groupe

<u>NOM :</u>	<u>CLUB :</u>			
<u>PRENOM :</u>	<u>N° DE LICENCE :</u>			
<u>Année de naissance :</u>				
EPREUVES	1er essai	2ème essai	3ème essai	Meilleure Performance
HAIES				
SPRINT				
LONGUEUR				
PERCHE				
LANCER AV				
LANCER AR				
			TOTAL	