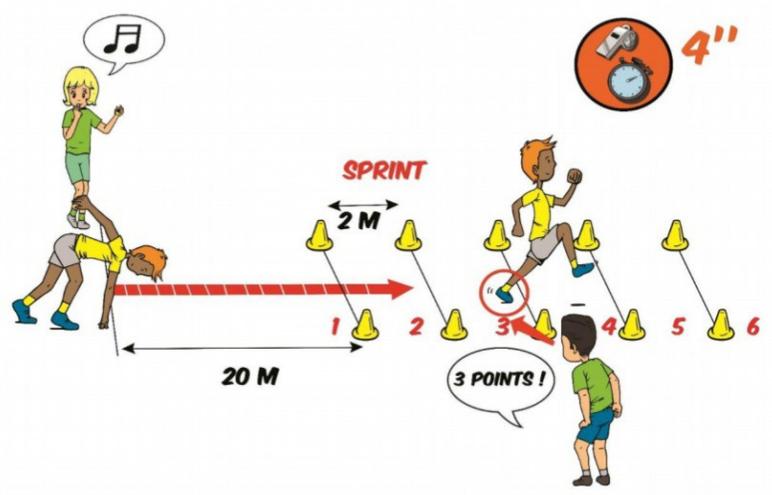


▶ POUSS'ATHLON

Niveau PO Niveau PO

Éducateur
But : Après un départ en trépid, 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 trépid. 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

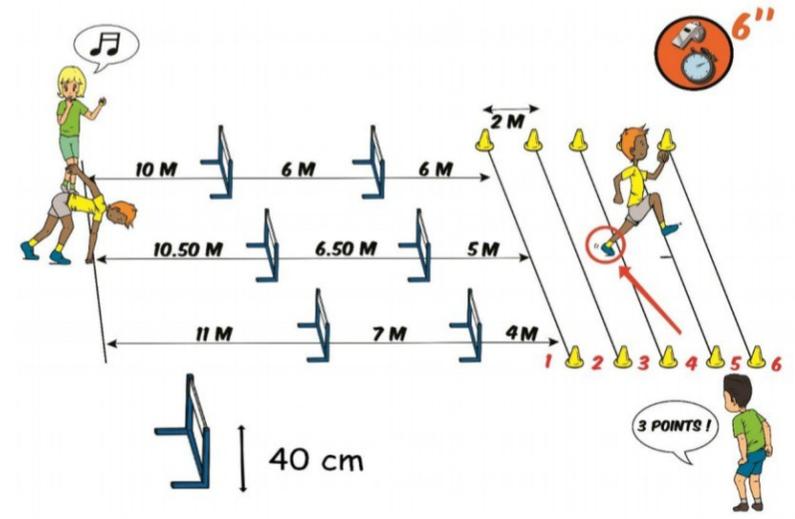
Nombre de point	1	2	3	4	5	6
Distance	< 20 m	20 m - 22 m	22 m - 24 m	24 m - 27 m	27 m - 30 m	> 30 m

▶ POUSS'ATHLON

Niveau PO Epreuve #2 Course de haies sur 6"

Éducateur
But : Après un départ en trépid, 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 trépid. 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



POUSS'ATHLON

Niveau
PO

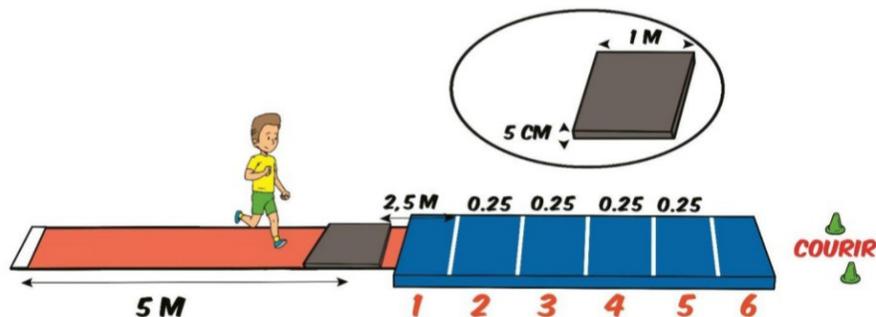
Épreuve
#5 Saut en longueur

Éducateur

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

Situation

Matériel : une latte souple, un plinthe 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



POUSS'ATHLON

Niveau
PO

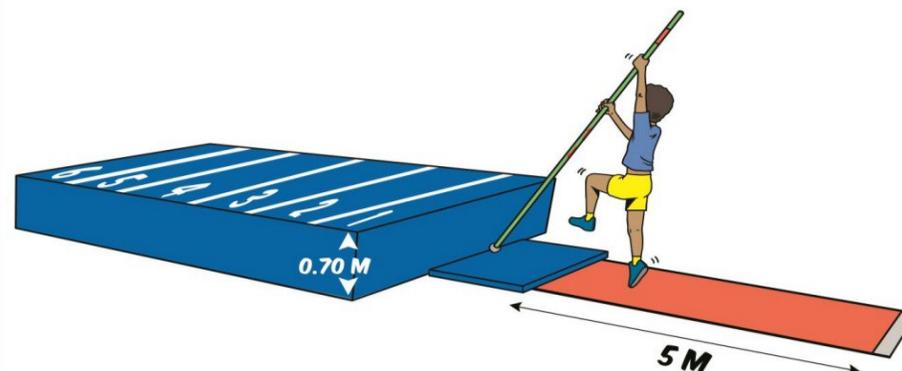
Épreuve
#7 Saut à la perche en longueur

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



POUSS'ATHLON

Niveau
PO

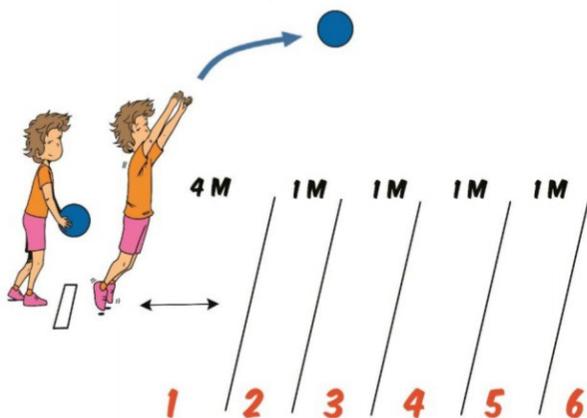
Épreuve
#10 Lancer de medecine-ball en avant

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 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.

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



POUSS'ATHLON

Niveau
PO

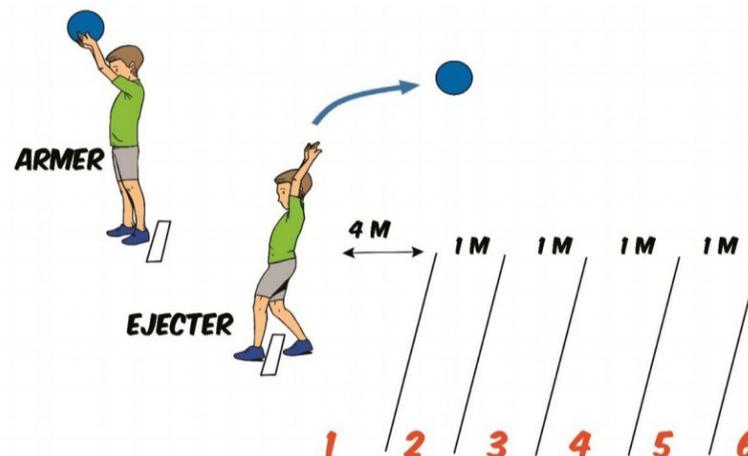
Épreuve
#9 Lancer de medecine-ball en arrière

Éducateur

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.



Descriptif : Placé derrière une ligne tracée ou une latte souple, l'enfant éjecte le medecine-ball en arrière 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

