


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 / Pous's 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

Pous's Athlon Poussins (2015/2016) : Gymnase 1
6 Ateliers : _ Sprint 4" (n°1) _ Course de Haies sur 6" (n°2)
_ Saut en Longueur (n°5) _ Saut à la Perche en Longueur (n°7)
_ Lancer de Médecine Ball en Avant (n°10)
_ Lancer de Médecine Ball en Arrière (n°9)

Anim' Athlé Eveil Athlé (2017/2018/2019) : Gymnase 2
7 Ateliers :
_ Bottes de Sept Lieues (n°4)
_ Le Guepard Bondissant (n°18)
_ Le Poussé Poussé 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 données 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, Fondettes, 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.	<i>Kévin G.</i>	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.	<i>Bernard G.</i>	Florence N.
12	<i>Gaétan R.</i>		Yvonne S.	<i>Kévin G.</i>	<i>Anita M. et Angèle C.</i>

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.	<i>Kévin G. (F)</i>
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.	
	Juges bonus	Sauts	Yvonne S.		

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	
	<i>Bonus</i>	<i>Angèle C. et Anita M.</i>	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>
			<i>Elu mairie</i>
			<i>Elu mairie</i>
			<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 :

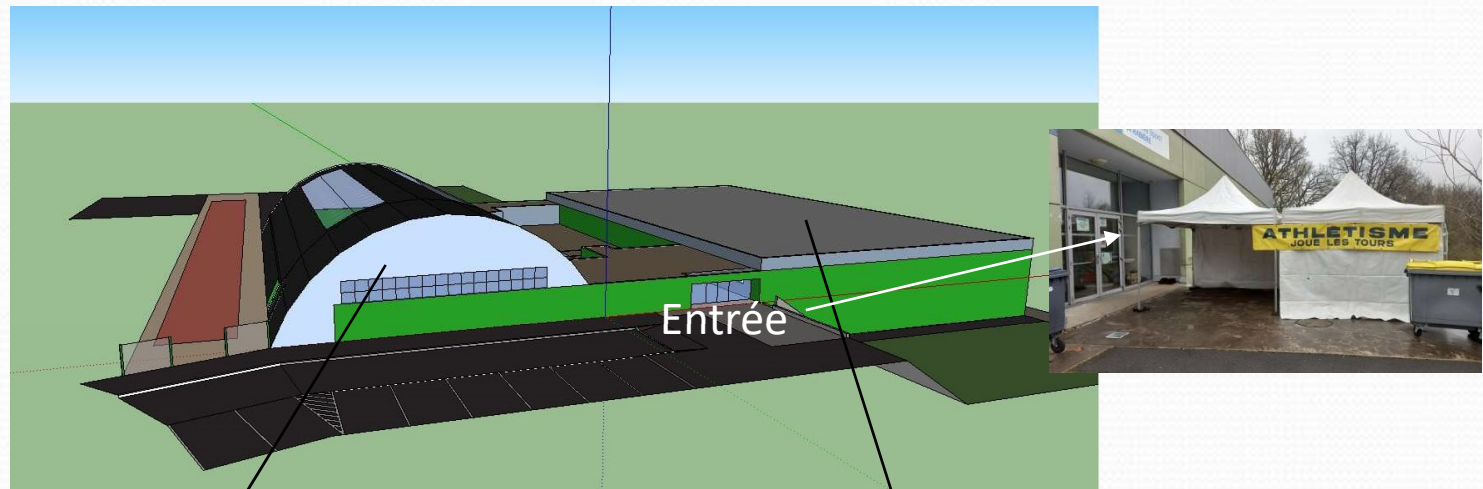
- Sucette (à l'unité) :	0,50 €
- Bonbons (paquet 30 à 40 g) :	1 €
- Part de gâteau (maison) :	1 €
- Crêpe nature ou sucre :	1,50 €
- Crêpe chocolat, caramel ou confiture :	2,00 €



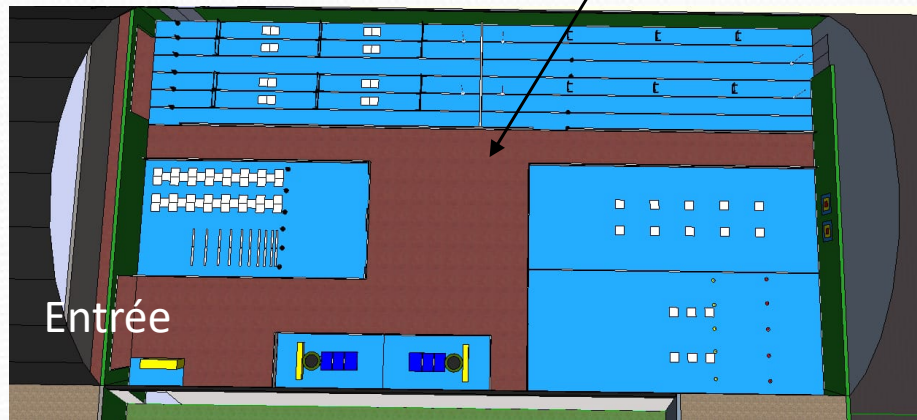


Détails des ateliers et de la logistique

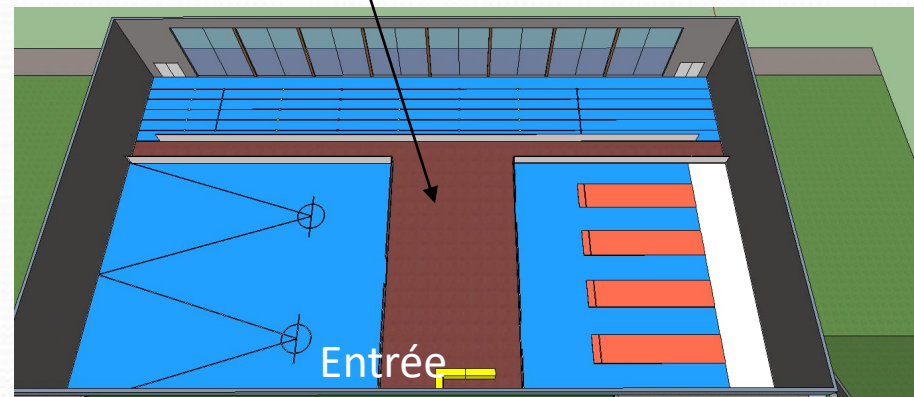
Agencement des 2 gymnases



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

The image shows a digital activity card titled "LES BOTTES DE 7 LIEUES" (The Seven Leagues Boots) for level "GS / CP". The card is part of a series "Se projeter #4". It includes sections for "ÉDUCATEUR" (Teacher) and "ENFANT" (Child). The teacher section describes the goal: to make the child jump over obstacles while running. The child section includes a "RÔLE" (Role) of jumping over obstacles as fast as possible, a "CRITÈRE DE RÉUSSITE" (Success Criterion) of jumping over all obstacles without stopping, and a "CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE" (Performance Notion Construction) section. A diagram shows a 25m course with obstacles. The card also includes a note on "ADAPTATION AUX BESOINS SPÉCIFIQUES" (Adaptation to Specific Needs) and a page number "20/143".



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

The image shows a digital interface for an activity titled "Se déplacer #18 LE GUÉPARD BONDISSANT". The interface is in French and includes the following sections:

- ÉDUCATEUR**: Objectif: courir vite, avec et sans obstacles.
- SITUATION**: 3 rails haies hauteur moyenne du genou des enfants, un anneau, 4 plots, deux jalons, un chronomètre à gros chiffres, des bouchons et deux récipients, 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 derrière 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 récipient de son équipe. Le deuxième enfant effectue son parcours et l'activité continue jusqu'au signal de fin.
- ENFANT**: Objectif: je cours le plus vite possible.
 - CONTENUS UNICÉLÉBRES**: 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 réalisé 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-unités.

At the bottom, there is a red box with the text: "ADAPTATION AUX BESOINS SPÉCIFIQUES: Éléments obligés : les distances inter-obstacles sont régulières ; passage de l'anneau dans une zone." and a small logo in the bottom right corner.



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

The screenshot shows a digital activity card titled 'Se projeter #6 LE VOL DE PETER PAN'. It is designed for 'GS / CP' (Grande Section / Cours Préparatoire) and is for 'ÉDUCATEUR' (Teacher). The card includes the following sections:

- OBJECTIF:** s'équilibrer durant le vol.
- SITUATION:**
 - INTÈRES:** un mini trampoline, un contre haut dont la hauteur ne dépasse pas de 5 cm celle du mini trampoline, un tapis de réception (épaisseur 4 cm), des bouchons et un récipient.
 - DESCRIPTION:** l'enfant part debout sur le contre haut, puis rebondit à 2 pieds sur le trampoline, tend son corps vers le haut en cherchant à sauter le plus loin possible.
- ENFANT:**
 - BUT:** je rebondis pour sauter le plus loin possible.
 - CRITÈRE DE RÉALISATION:** je me réceptionne sur les 2 pieds.
 - CRITÈRE DE VALÉRIATION:** je me réceptionne debout (sûreté à contrôler les rotations gênées).
 - APPRENTISSAGE DE LA SÉCURITÉ:** je me réceptionne debout et sur les 2 pieds.
- CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE:**
 - PERFORMANCE:** la zone de réception que j'atteins.
 - MEASURE DE LA PERFORMANCE:** un point est égal à un bouchon.
 - RÉSULTAT:** chaque enfant retient son meilleur score ; à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.
- ADAPTATION AUX BESOINS SPÉCIFIÉS:**
 - Éléments obligés:** hauteur du contre-haut par rapport au trampoline ; largeur des zones d'atterrissage ; consigne par rapport à la réception.

The card also features an illustration of a child jumping on a trampoline into a blue mat with numbered zones (1, 2, 3). The page number '22/14' is visible in the bottom right corner.



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

Se projeter #5

ÉDUCATEUR

OBJECTIF rebondir et rythmer son déplacement.

SITUATION

MATÉRIEL
21 dalles de 30 x 30 cm ou des carreaux tracés à la craie, un sauteur, des bouchons et deux récipients.

DESCRIPTION
Le premier enfant effectue le parcours aller. Sur la première dalle, les deux pieds sont serrés, puis il rebondit en alternant pieds écartés (un pied sur chaque dalle) / pieds serrés (les deux pieds sur la même dalle). Il termine le parcours aller pieds écartés, dépose un bouchon dans le récipient et fait demi-tour en sautant. Le retour s'effectue en respectant les mêmes consignes.

Durée du jeu : 90" par enfant (Ex. pour 6 enfants : 6 x 30" = 3 minutes). À la fin du temps, tout parcours commencé est comptabilisé.

ENFANT

OBI
je réalise le parcours en rebondissant.

CRITÈRE DE RÉALISATION
je respecte l'enchaînement pieds serrés / pieds écartés.

APPREHENSION DE LA SÉCURITÉ
je respecte le sens de circulation.

CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE

PERFORMANCE le nombre de parcours que j'ai réalisés.

MEASURE DE LA PERFORMANCE : un parcours aller et 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 BESOINS REPÉRÉS
Éléments obligés : dimensions et espacements des dalles.

21/14



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

Se projeter #26

ÉDUCATEUR
OBJECTIF : décaler le pied pour aller de plus en plus loin.

SITUATION
MATERIEL : 10 bandes souples ou plus ou des tracés à la craie, fiche de performance de la recourte.

DESCRIPTION
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. Dès que l'enfant pose deux appuis dans une zone, l'exercice est terminé.

ENFANT
OUI : l'essai 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^e zone interlattes = 2 points...
RÉSULTAT : chaque enfant noté sur 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.

42/14



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

The image shows a digital interface for an activity titled "Le Pousse-Pousse Grenouille" (n°20). The interface is in French and includes the following sections:

- EDUCATEUR**:
 - OBJECTIF**: déclencher le lancer à partir des jambes pour lancer loin.
 - SITUATION**: 3 médecine-balls (1 kg), 3 tapis de dimensions 1 m x 50 cm, des traces au sol matérialisant les zones de chute des projectiles, fiche de performance de la rencontre.
 - DESCRIPTION**: l'enfant se place en position semi-flexée, le médecine-ball est tenu à 2 mains au niveau de la poitrine (les poignets touchent la poitrine), il enchaîne successivement 2 bonds en position semi-flexée et lance. Chaque enfant réalise 3 lancers consécutifs.
- ENFANT**:
 - OBJETIF**: je lance le plus loin possible.
 - CONTENUS DE REALISATION**:
 - je rebondis sur les tapis en restant en position semi-flexée ;
 - au dernier rebond, je lance le médecine-ball (entier le lancer à partir de l'extension des jambes).
 - AVANTAGES DE LA SECURITE**:
 - je ramasse les projectiles en même temps que mes camarades et au signal de l'adulte ;
 - durant le lancer, je respecte les espaces de lancer et de chute des projectiles.
 - CONSTRUCTION DE LA NOTION DE PERFORMANCE**:
 - PERFORMANCE**: la zone-cible que j'atteins.
 - MEASURE DE LA PERFORMANCE**: les points obtenus.
 - RESULTAT**: chaque enfant notant son meilleur score ; à la fin de toutes les séries, ceux-ci sont additionnés pour donner le résultat de l'équipe.

The interface also features a diagram of the activity setup with a 3m x 3m target area and a 3m x 3m launch area. The page number 36/14 is visible in the bottom right corner.



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



Pouss'athlon PO

- Lieu : gymnase 2

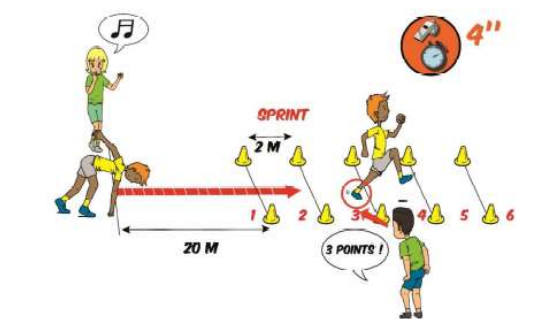


Epreuves PO (1/6)

- 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

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 traçé 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



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 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

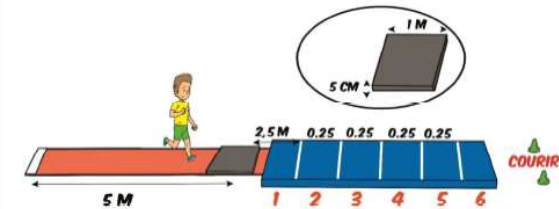


Epreuves PO (3/6)

- 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

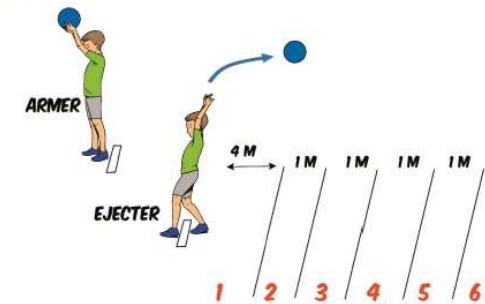


Epreuves PO (5/6)

- 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.

Situation
Matériel : médecine-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 traçée 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, délétere lors de l'éjection, il faut obliger le lanceur 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

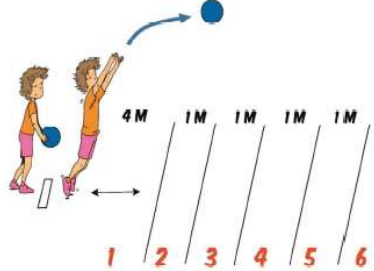


Epreuves PO (6/6)

- 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 médecine-ball en avant le plus loin possible.

Situation
Matériel : médecine-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 médecine-ball à 2 mains bras tendus devant lui. De cette position, il éjecte le médecine-ball en avant de soi à 2 mains. Lors de cette projection, le lanceur doit accompagner le médecine-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



Résultats pouss'athlon

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

NOM :

CLUB :

PRENOM :

N° DE LICENCE :

Année de naissance :

EPREUVES	1er essai	2ème essai	3ème essai	Meilleure Performance
HAIES				
SPRINT				
LONGUEUR				
PERCHE				
LANCER AV				
LANCER AR				
			TOTAL	