

REGISTRE DES ÉPREUVES « EVEIL ATHLÉ »

- Cross-country :

L'hiver, les jeunes participent à des épreuves adaptées de cross country, les courses en ligne avec classement individuel sont proscrites. Seules les formules de cross adaptées et par équipe sont autorisées.

- Salle et plein air :

Le Kids' athletics sera la compétition de référence des jeunes de 7, 8, 9 ans. 17 épreuves différentes sont proposées. 6 à 10 de ces épreuves seront choisies lors de l'organisation d'une rencontre. Au cours d'une saison, les jeunes devront participer à toutes les épreuves (voir CD ou livret Kids' athletics).

Registre des épreuves poussins

- Cross-country :

L'hiver, les poussins débutent la saison par des épreuves adaptées de cross-country, les courses en ligne avec classement par équipe (le classement individuel n'est pas conseillé) ne font leur apparition qu'en janvier et les enfants ne participent pas à plus de 2 ou 3 cross traditionnels.

- Salle et plein air :

- Le Kids' athletics est la compétition de référence des jeunes de 10 et 11 ans en début de saison. Un échantillon de 10 épreuves est mis à disposition des responsables de clubs. 6 à 8 de ces épreuves sont au programme de chaque rencontre poussins. Ces épreuves sont une évolution vers l'athlétisme traditionnel.

- Les épreuves multiples sont l'ultime phase avant l'athlétisme de performance (mesure au centimètre ou au dixième). Les mesures se font par zones de 1 à 6 points et les enfants participent à 6 épreuves plus un relais. A l'issue de deux compétitions sous cette forme, le jeune a fait connaissance avec toutes les épreuves de l'athlétisme qu'un poussin est capable de maîtriser.

- Le triathlon (1 course, 1 saut, 1 lancer) sera pratiqué par les jeunes qui auront fait preuve d'une grande maîtrise lors des compétitions Kids' et des épreuves multiples. Une limite de 2 triathlons par an pour les Poussins 2^{ème}



année qui passent benjamins est conseillée.

Triathlon en salle : 30m, 30m haies, pentabond, relais en épingle, medecine-ball avant, medecine-ball arrière.

Triathlon en plein air : 50m, 50m haies (11 - 7), 1000m, 1000m marche, longueur, hauteur, lancer de balles, lancer de vortex, lancer de disque, relais 4x50m

Récompenses

Eveil athlétique :

- Le kangourou de Bronze pour 2 participations aux rencontres
- Le kangourou d'Argent pour 4 participations aux rencontres
- Le kangourou d'Or pour 6 participations aux rencontres
- Pass' éveil

Poussins :

- Ecureuil de Bronze pour 4 participations
- Ecureuil d'Argent pour 6 participations
- Ecureuil d'Or pour 8 participations
- Pass' pouss

