

POUSS'ATHLON

DIMANCHE 29 MARS 2026

Règlement

SECRÉTARIAT

Ouverture à 13h 15

DÉBUT DES EPREUVES

14h- 16h30

Inscription

- Elle se déroule sur le site du CDAVO, via le lien en cliquant sur le carré vert (en haut à droite)
- Chaque équipe prévoit au moins un juge .
- Le coût de l'engagement sera de 1 euro par enfant.

Composition des équipes

CONSTITUTION

- Les équipes seront composées de 6 à 10 athlètes
- Chaque équipe devra comporter au moins trois filles.
- Chaque club favorisera la mixité

Récompenses

DEUX CLASSEMENTS

- Trophée individuel pour les tous les coéquipiers/ ière des trois premiers.
- Individuel, les trois premiers chez les filles et les garçons.
- Médaille individuelle pour tous les participant(e)s.

Petit goûter offert

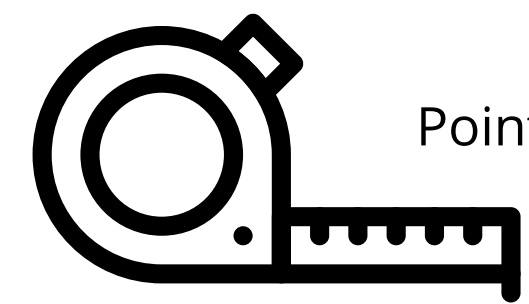
Stade Miche Hidalgo
2 boulevard de l'Entente
95210 Saint - Gratien

A.C.S.G.S
Athlétic Club Saint-Gratien Sannois



ATELIER POUSSATHLON 2026

EFCVO
ST GRATIEN SANNOIS



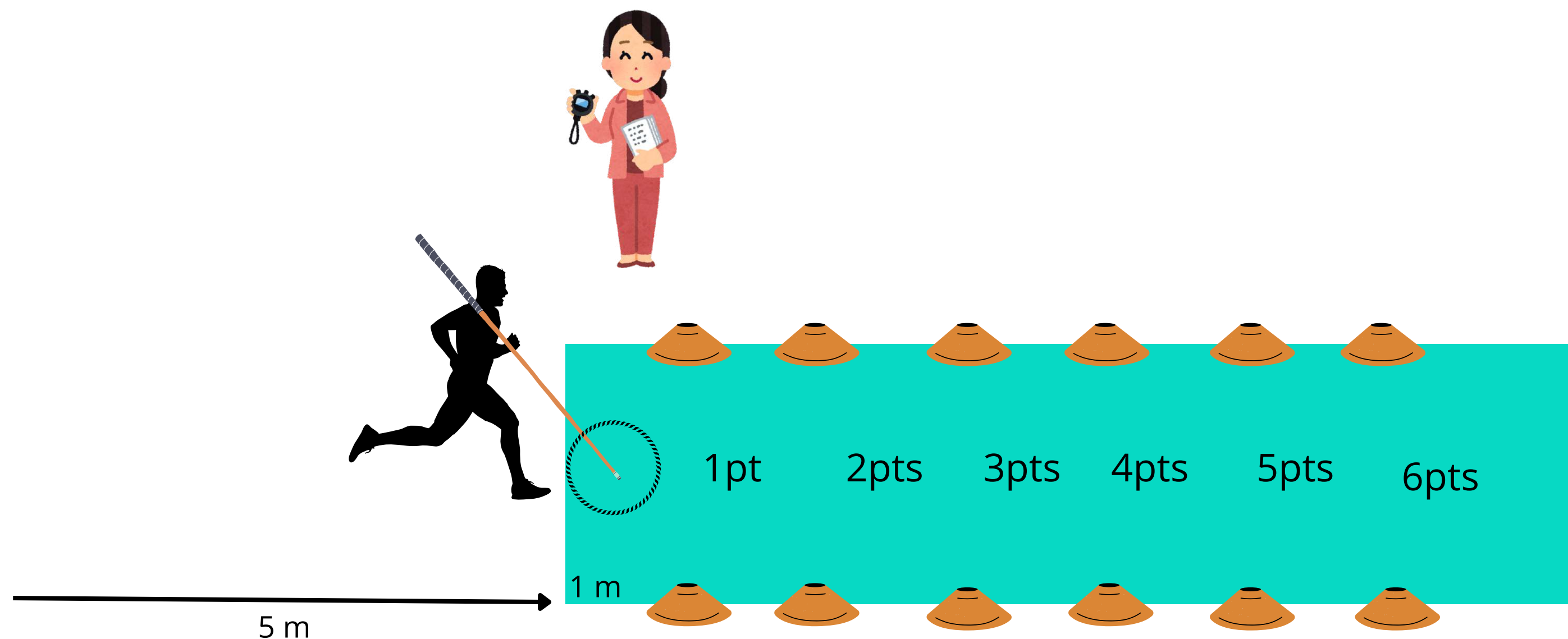
Points en fonction de la Zone

N°17: Impulser vers le haut



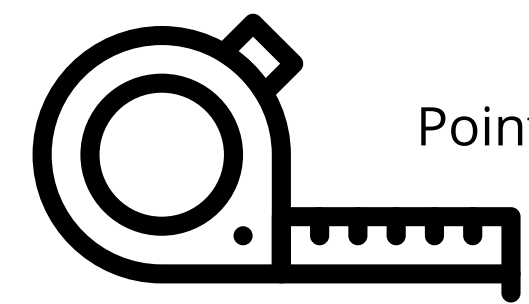
MATERIEL:

- 12 plots
- 1 perche
- 1 bac à sable



Descriptif : impulsion au bout de 5m d'élan dans un cerceau posé dans le sable.

Mesure : il est impératif que la perche soit plantée dans le cerceau et les deux mains sur la perche



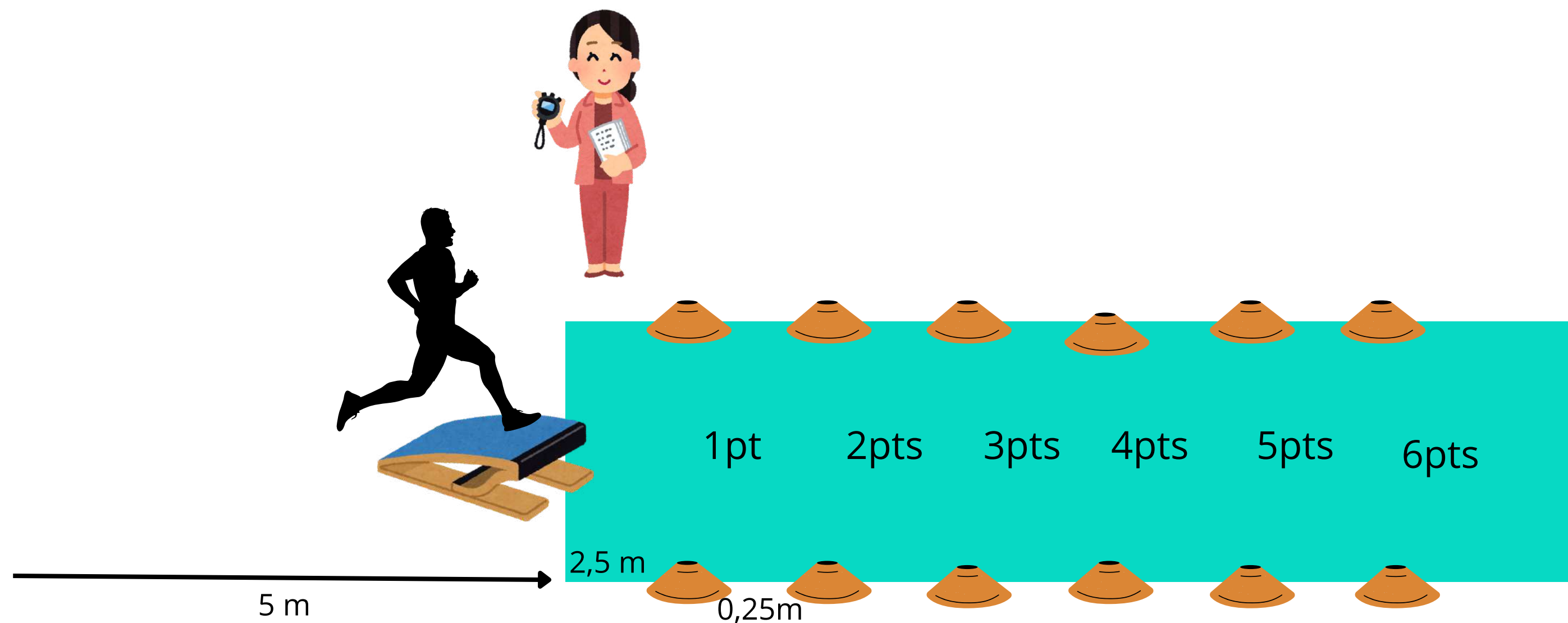
Points en fonction de la Zone

N°5 : La rampe de lancement



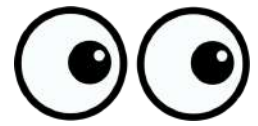
MATERIEL:

- 1 Bac à sable
- 1 tremplin
- 12 plots



Descriptif : course sur 5 m et impulsion à un pied sur le tremplin.

Mesure : la dernière marque laissée par l'athlète



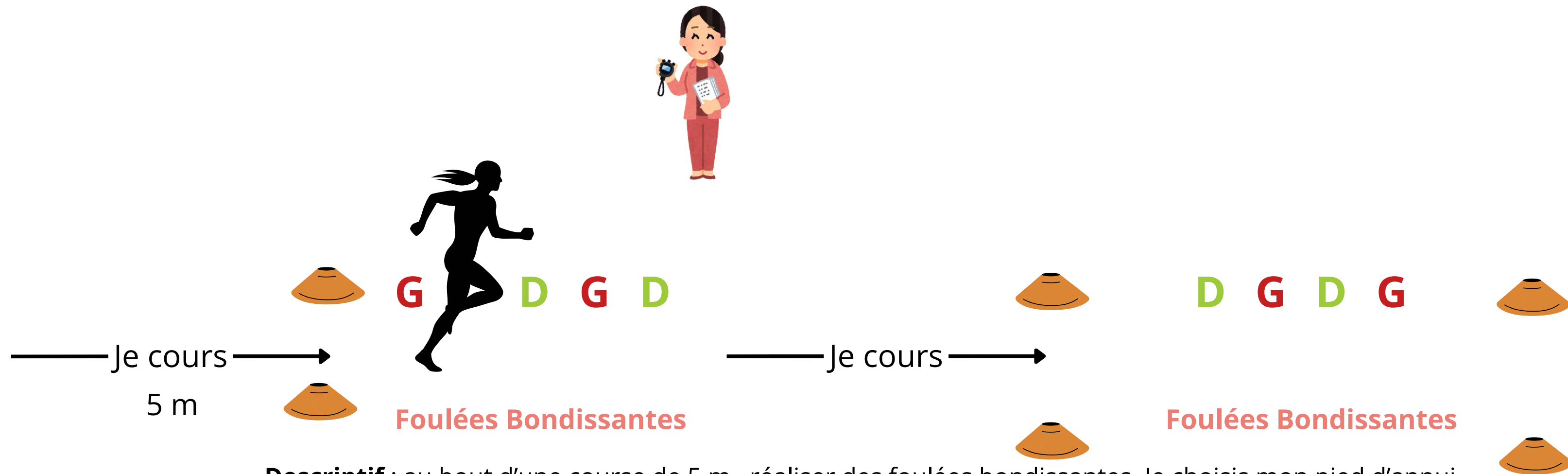
Points en fonction du
nombre d'erreur

N°4: Courir rebondir



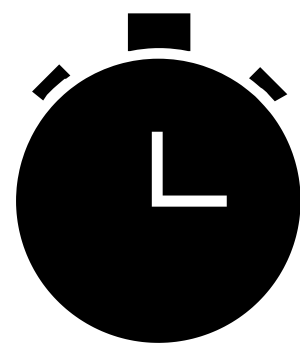
MATERIEL:

- 6plots



Descriptif : au bout d'une course de 5 m , réaliser des foulées bondissantes. Je choisis mon pied d'appui.

Mesure : Ils choisissent librement une alternance d'appuis (**G-D-G-D ou D-G-D-G**), mais doivent obligatoirement réaliser les deux combinaisons l'une après l'autre (**ex : D-G-D-G puis G-D-G-D**, ou inversement). Il est interdit de faire deux fois la même suite.



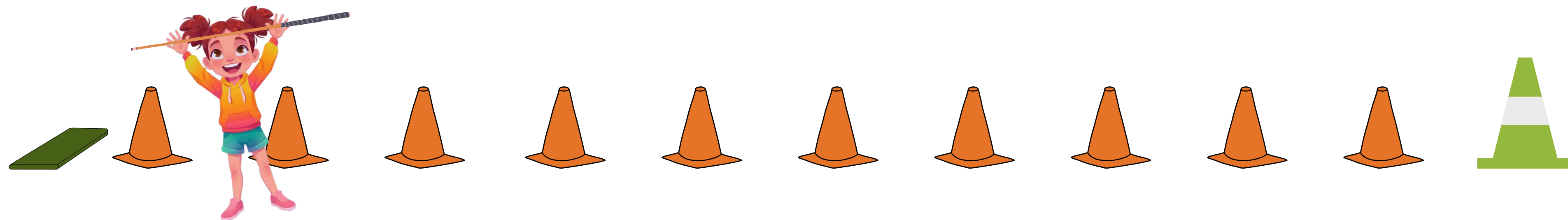
Points en fonction du
du chronomètre individuel

N°14: Le slalom de coordination



MATERIEL:

- 2 chronos
- 20 plots hauts
- 2 lattes départ
- 2 plots pour le demi tours

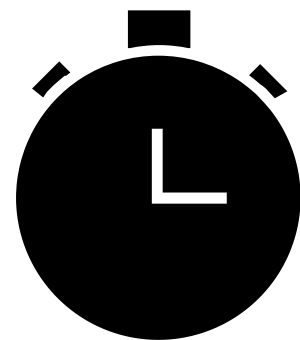


slalom bâton au dessus des bras en marche rapide

10 m

Descriptif : Départ derrière la latte, slalom en marche rapide avec un bâton tenu au-dessus de la tête (bras tendus), demi-tour autour des plots prévus, puis retour en slalom jusqu'à la ligne de départ.

Le temps est pris individuellement (2 chronomètres).
Les points sont attribués en fonction du temps réalisé.



Points en fonction du temps

N°2: Rel'Haies



MATERIEL:

- 1 chronos
- 8 petites haies
- 8 petits plots
- 2 grands plots (retour)

Départ au niveau des plots

4m25 de course

Franchissement de la première haie

puis 6m50 de course

Franchissement de la 2eme haie

4m25 de course puis tours de plot

IDEM sur le retour



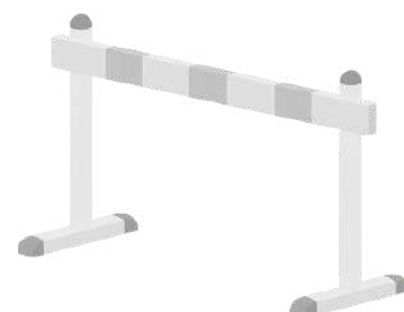
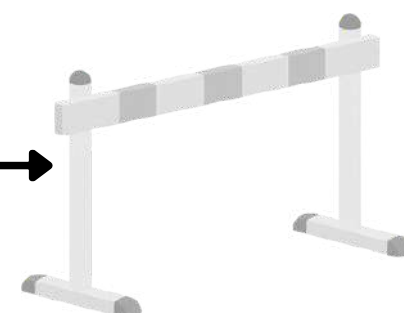
Départ



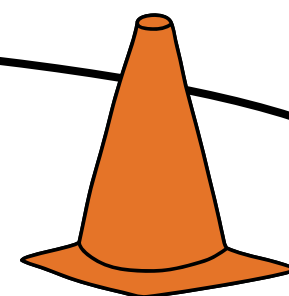
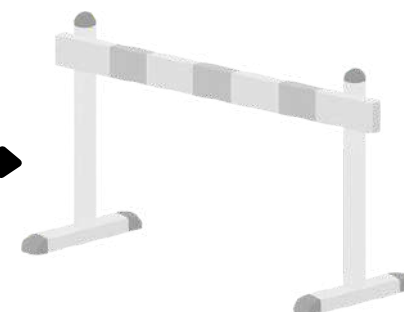
Arrivée



6m50

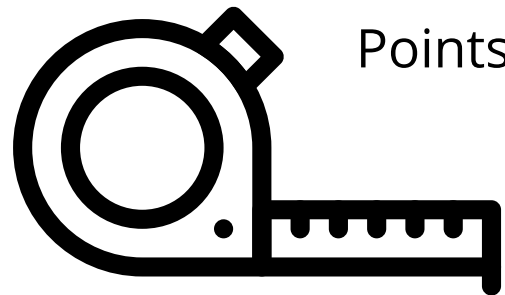


6m50



Saut de haies aller retour (tourne au plot)

15 m



Points en fonction de la zone atteinte

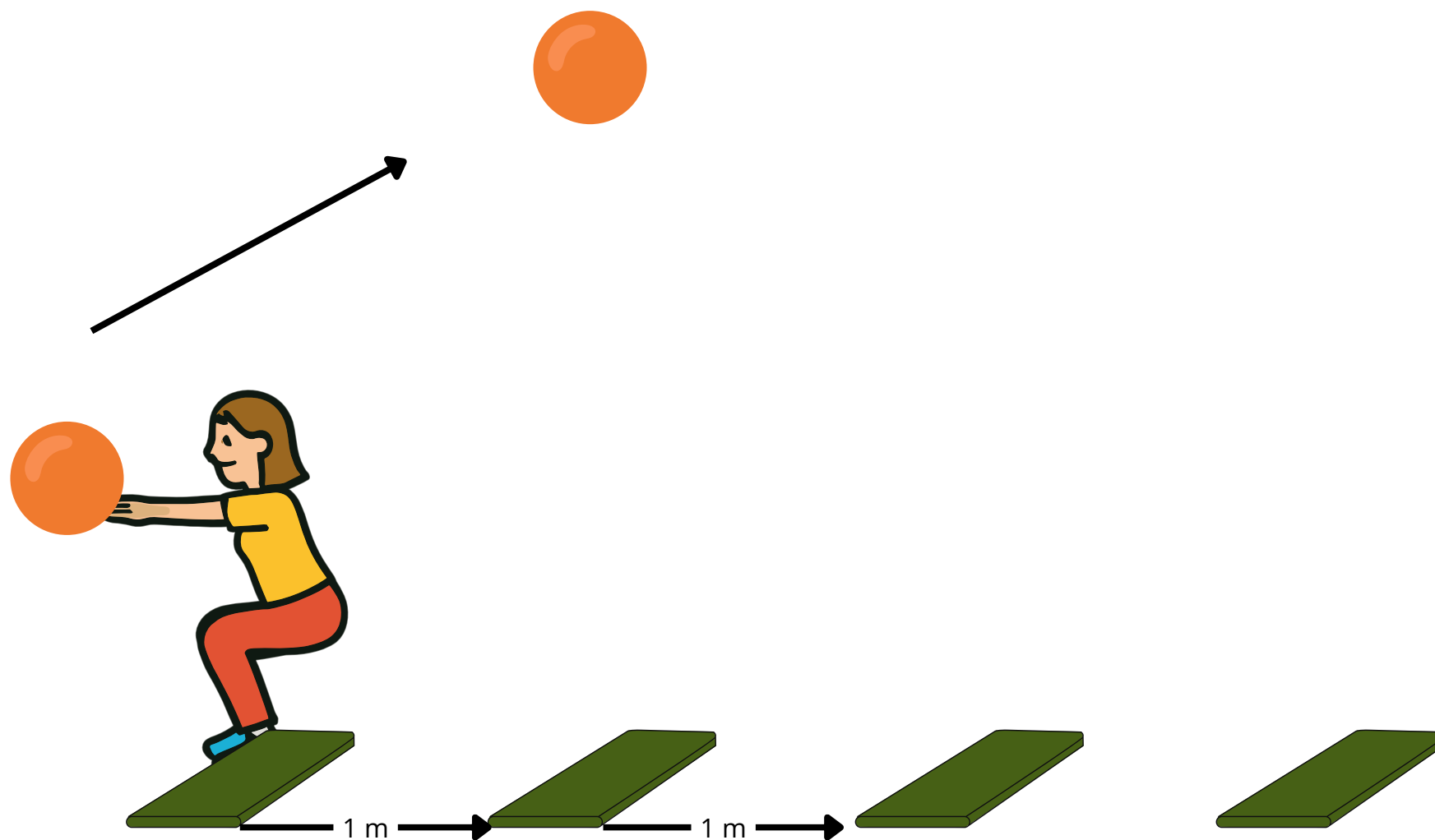
N°9: Lancer de MB arrière

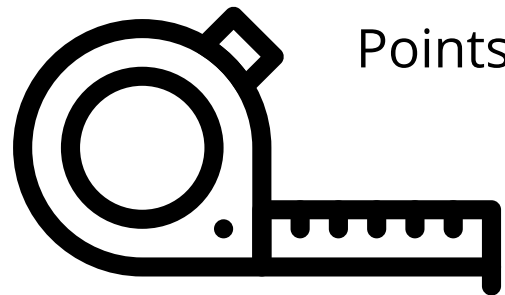


MATERIEL:

- 4 médecine Balls 2kgs
- 12 petites lattes (délimiter les zones)

Départ : devant la latte
Lancer : Garder les 2 pieds devant la latte et lancer le médecine ball en arrière en fléchissant les jambes.
Lancer le plus loin possible dans la zone de lancer (zones tous les 1 mètre).





Points en fonction de la zone atteinte

N°10: Saut de Grenouille

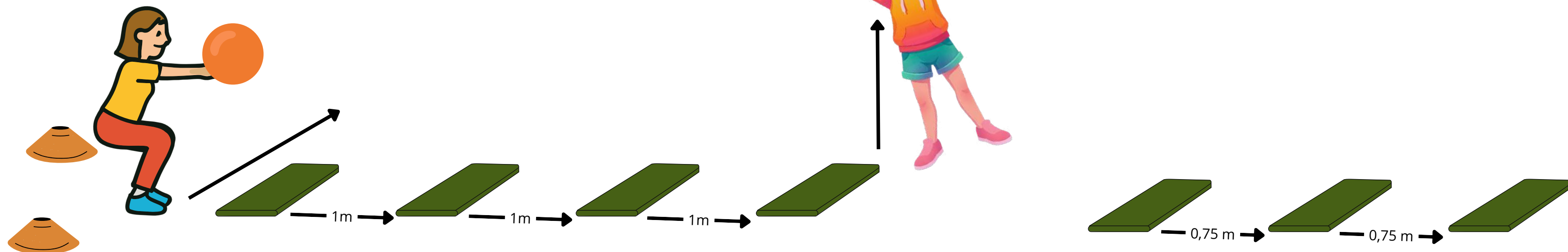


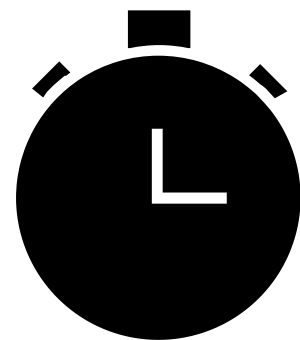
MATERIEL:

- 4 médecine Balls 2kgs
- 10 lattes
- 12 petits plots (délimiter les zones)



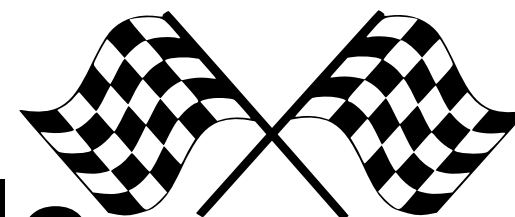
A la suite de 3 bonds SANS ARRÊT, espacés d'un mètre
l'enfant à la fin de son dernier bond lance son médecine ball
Après avoir fléchi et en lançant le plus loin possible, dans la zone de lancer





Points en fonction du
nombre de tours en 5 min

N°13: La diagonale



MATERIEL:

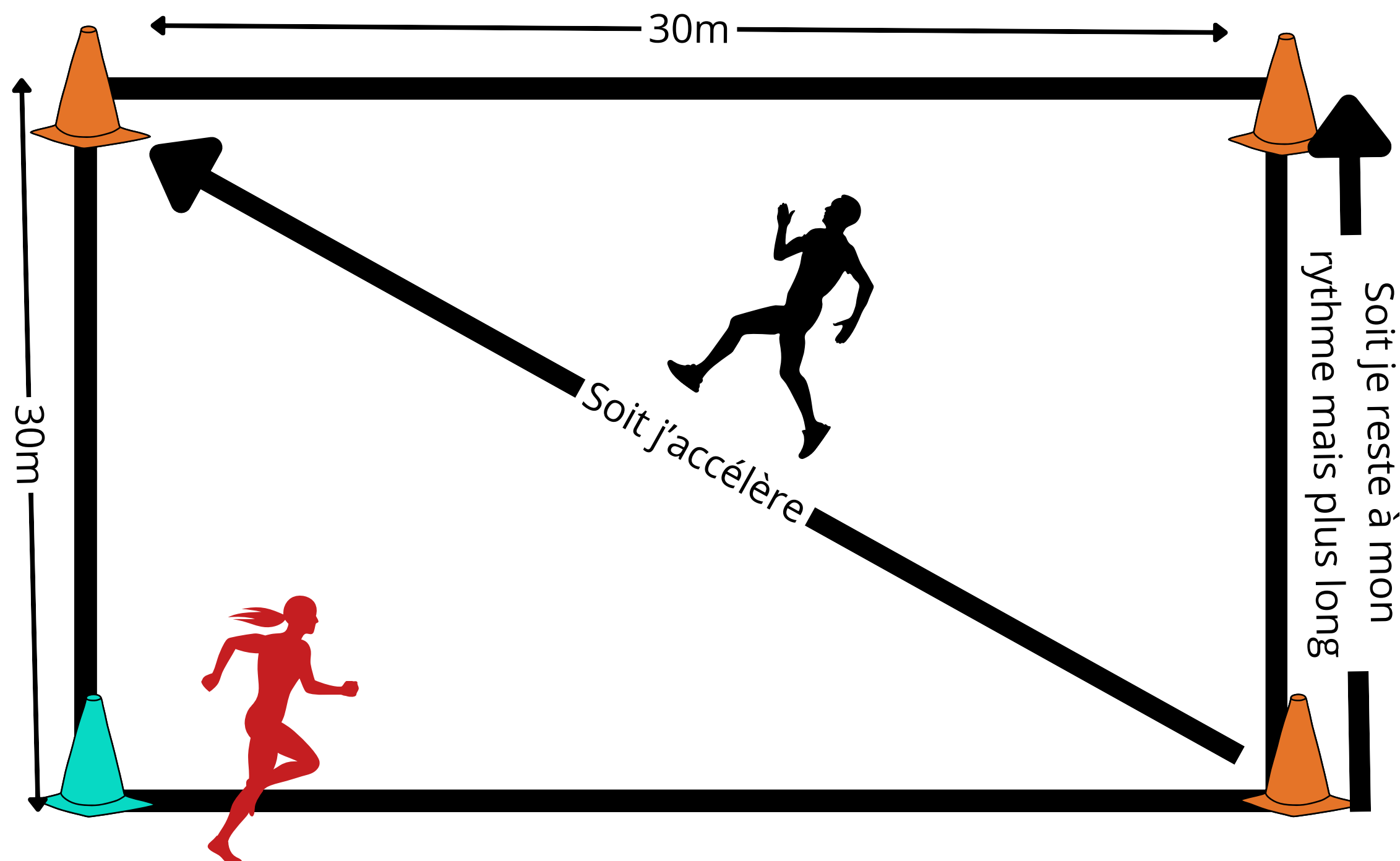
- 1 Chronos
- 4 plots
- 2 compteur score;ou petites balles de couleurs

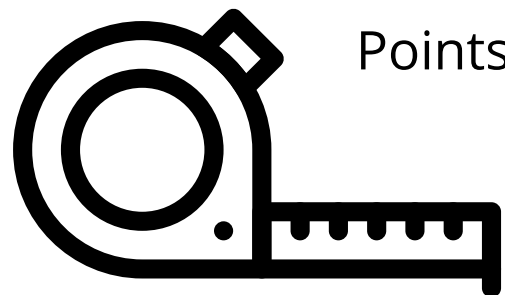
Durant 4 min, l'enfant doit réaliser
un maximum de tours.

2 possibilités:

- soit je fait un tour complet sans
changer d'allure
- soit je fait une diagonale en
accélérant OBLIGATOIREMENT
ce qui me permet de finir le
tour plus vite

L'enfant fait le choix à chaque tour
et peut changer à chaque tour





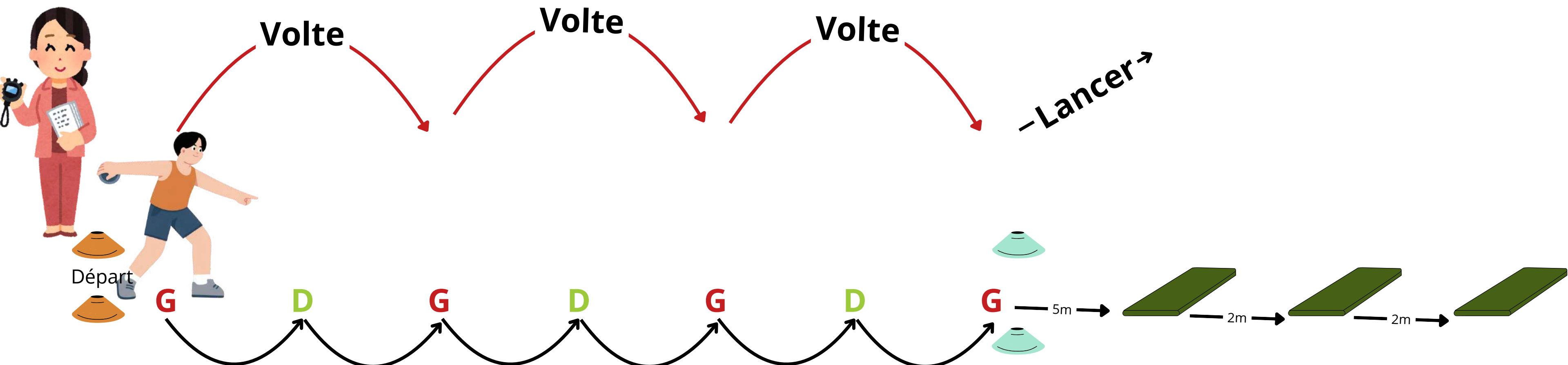
Points en fonction de la zone atteinte

N°19: 3 voltes



MATERIEL:

- 4 disques
- 4 plots (départs)
- 12 petits plots (délimiter les zones)



PS: Volte : 1 tours sur soi

Après avoir fait 3 voltes (tour sur soi même) l'enfant lance son disque SANS TEMPS D'ARRET, le plus loin possible dans la zone de lance

