



**ATLÉ**  
COMITÉ DÉPARTEMENTAL

# LIVRET JEUNES U10 À U12

Règlements des rencontres départementales  
Saison 2021 2022

Commission des Jeunes  
2021 2022

---

# TABLE DES MATIÈRES

---

<b><u>EDITO DE LA PRESIDENTE</u></b>	<b>3</b>
<b><u>CONTACTS DU COMITE</u></b>	<b>4</b>
COORDONNEES	4
COMMISSION DES JEUNES 33 (CDJ 33)	4
<b><u>LICENCES ET CATEGORIES D'AGE</u></b>	<b>5</b>
TYPES DE LICENCES	5
CATEGORIES D'AGES AU 15 NOVEMBRE 2021	5
<b><u>PARTICIPATION A UNE COMPETITION ET CONDITIONS DE SECURITE REQUISES</u></b>	<b>6</b>
EXTRAIT DE LA CHARTE ETHIQUE ET DEONTOLOGIE DE L'ATHLETISME, P4	6
CONDITIONS DE SECURITE	8
PROTOCOLE SANITAIRE (COVID OU AUTRE)	8
<b><u>MODALITES D'ENGAGEMENTS ET CONDITIONS DE PARTICIPATION</u></b>	<b>9</b>
PRECISIONS	9
LES DIFFERENTES DEMARCHES A EFFECTUER POUR L'ORGANISATION D'UNE POUSSINADE ET D'UN POUSS'CROSS	9
AVANT LA COMPETITION	10
SUR LE LIEU DE COMPETITION	10
<b><u>REGLEMENTS ET DEROULEMENT DES RENCONTRES</u></b>	<b>11</b>
POUSS'CROSS	11
POUSSINADES	14
PASS'ATHLE	16
<b><u>CALENDRIER HIVERNAL</u></b>	<b>20</b>
CROSS-COUNTRY : LES POUSS'CROSS	20
CROSS-COUNTRY : LE « CROSS EN LIGNE » U12	20
SALLE : LES POUSS'EN SALLE ET PASS ATHLE	20
<b><u>CALENDRIER ESTIVAL</u></b>	<b>20</b>
<b><u>LES CHALLENGES</u></b>	<b>21</b>

# Edito de la Présidente

La commission des jeunes du Comité de Gironde d'athlétisme a le plaisir de vous présenter ce livret U10 U12. Celui-ci regroupe l'ensemble des informations utiles pour les éveils athlé et les poussins.

Au cœur des préoccupations de cette commission se trouve l'envie d'offrir à tous les jeunes athlètes des rencontres variées et de qualité.

Pour les catégories éveil athlé et poussin, ces rencontres vont permettre d'apprendre à se confronter et à mesurer la performance, et de découvrir le plaisir de se surpasser, le tout de façon collective et individuelle.

La diversité des épreuves mises en place permet d'entretenir la motivation des jeunes athlètes. C'est pourquoi nous proposons, en collaboration avec les clubs girondins, un calendrier autour de plusieurs concepts :

- Les pouss'cross, qui permettent sur la saison hivernale de s'initier aux plaisirs du cross.
- Les poussinades (en salle ou en plein air), activités adaptées aux jeunes pour se confronter.
- Le pass'athlé, dispositif permettant d'évaluer les capacités nécessaires à la pratique athlétique et de mesurer la progression de chacun.

La CDJ est également au service des clubs et des entraîneurs, avec des salariés et une équipe technique dédiés qui vous accompagnent dans le développement de vos écoles d'athlétisme et dans la mise en place de vos évènements.

Nous vous souhaitons à tous une très belle saison sportive 2021-2022 !

Alexandra VALEGEAS  
Présidente CDJ 33

# Contacts du Comité

## Coordonnées



Maison Départementale des Sports  
153 rue David Johnston  
33000 BORDEAUX



05.56.80.56.53  
06.51.04.82.82



comite@athletisme33.fr



[www.comite33.athle.fr](http://www.comite33.athle.fr)



Comité de Gironde d'Athlétisme



comite33athle

## Commission des Jeunes 33 (CDJ 33)

La Commission Départementale des Jeunes 33 est présidée par **Alexandra VALEGEAS**  
- Bordeaux Athlé -



**Alexandra VALEGEAS**  
PRÉSIDENTE CDJ

### Cinq membres élus au Comité Directeur font partie de la commission :

- Julien ARGOUET - Stade Cubzaguais Athlétisme -
- Véronique DELRIEU (responsable jeunes juges) - C.A. Béglais -
- Andréa FILHASTRE - US Cenon Athlé -
- Olivier MAUFFREY - Léognan Athlétisme -
- Christophe SOUPÉ (Président de la CSO 33) - US Bazas -

### Les membres de droit :

- Éric FRADIN (Président du Comité de Gironde d'athlétisme)
- Caroline PUJOL (Vice-Présidente du Comité de Gironde d'athlétisme)
- Hélène HASLAY (Trésorière générale du Comité de Gironde d'athlétisme)

### Les salariés en charge des jeunes au Comité :

- Franck MIMBIELLE
- Amandine CONSTANTIN

# Licences et catégories d'âge

## Types de licences

### LES ACTIVITES ATHLE EN CLUBS / LES LICENCES ATHLE

<b>Licence Athlé Découverte</b>	Baby Athlé	Jeux de motricité, coordination	Eveil athlétique
	Ecolé d'Athlétisme 1 (ou Kangourou)		
	Ecole d'Athlétisme 2 (ou Ecuireuil)	Découverte des différentes disciplines Approche ludique multidisciplinaire	Poussins
<b>Licence Athlé Compétition</b>	Apprentissage des techniques d'Athlé	Découverte des disciplines	Benjamin
		Approche multidisciplinaires et collective des compétitions, développement des qualités physiques utiles aux pré-ados	Minimes
	Athlé Performance	Entraînement, début de spécialisation	Cadets
		Compétition Individuelles et collectives	
		Entraînement, spécialisation	
		Compétition Individuelles et collectives	Juniors, Espoirs à Vétérans
		Running Performance	Entraînement pour préparer des courses sur route en championnats

## Catégories d'âges au 15 novembre 2021

(Valable jusqu'au 31 octobre 2022, ces catégories changeront le 1<sup>er</sup> novembre 2022)

CATEGORIE	CODE	ANNEE DE NAISSANCE
Minimes	MI/U16	2007 et 2008
Benjamins	BE/U14	2009 et 2010
Poussins	PO/U12	2011 et 2012
École d'Athlétisme	EA/U10	2013 à 2015
Baby Athlé	BB	2016 et après

# Participation à une compétition et conditions de sécurité requises

Afin de garantir un déroulement serein des compétitions au bénéfice de tous, il est important de garder à l'esprit la nécessité de respecter et de faire respecter les règles.

## Extrait de la charte Ethique et Déontologie de l'Athlétisme, p4

### **« L'ENGAGEMENT DES ACTEURS DE L'ATHLETISME**

Tout acteur, adhérent ou non de la F.F.A, est dépositaire de ces valeurs fondamentales et s'engage, individuellement et collectivement pour leur défense et leur mise en valeur. Chacun est appelé à adhérer aux principes ci-après et à participer à leur promotion en toutes circonstances.

#### ***Respecter les règles***

L'Athlétisme implique l'élaboration de règlements.

L'égalité des chances étant l'essence même du sport, l'ensemble de ces règlements définit les conditions de la pratique de l'athlétisme.

La règle est ainsi le reflet de l'usage de la liberté du sportif. Elle est en évolution permanente car le sport est création. Elle tient compte d'une morale qui fait que le sport est culture humaniste à part entière.

Il faut respecter la règle.

#### ***Respecter l'autre***

La compétition est avant tout une rencontre où tous se retrouvent en un même lieu, au même moment, où l'on peut échanger dans un respect mutuel.

L'adversaire, le juge, le public... sont des partenaires indispensables.

Tout manque de respect doit être sanctionné.

## ***Bannir la tricherie***

Les activités physiques et sportives constituent un facteur important d'équilibre, de santé, d'épanouissement de chacun. Elles sont un élément fondamental de l'éducation, de la culture et de la vie sociale. Par sa diversité l'Athlétisme offre à chacun une égale possibilité de les pratiquer.

La tricherie entraîne une rupture dans l'égalité des chances.

Le dopage est à la fois une tricherie ultime, une violence contre soi, une atteinte à sa santé et à sa dignité. Il en est de même pour l'instigation au dopage qui constitue, comme le dopage, un délit pénalement réprimé.

Tous les acteurs de l'athlétisme doivent combattre le fléau du dopage et toute autre forme de tricherie.

## ***Être maître de soi***

L'Athlétisme comme le sport est passion et émotion. Mais cette passion, essentielle à la performance et facteur de dépassement de soi, doit être maîtrisée.

L'émotion relève d'un imaginaire qui ne doit pas pour autant faire oublier le réel. Le sport doit rester le sport, quelles que soient les dimensions médiatiques et économiques atteintes.

Si, parfois, le désir de victoire et l'envie de dépassement de soi peuvent inciter à des prises de risques jusqu'à la "liberté d'excès" (Pierre de Coubertin) le respect de son propre corps ne doit pas en souffrir.

Il faut maîtriser sa passion et respecter son propre corps.

## ***Être loyal et fair-play***

L'Athlétisme est une école de citoyenneté. Ainsi ne peut-on attendre des autres que ce que l'on est prêt à donner soi-même.

Avoir l'esprit sportif, c'est respecter les règles mais aussi rester modeste dans la victoire, sans rancœur dans la défaite.

Il faut être fair-play en toutes circonstances. »

## Conditions de sécurité

Tout participant à une rencontre devra être licencié FFA et bénéficier ainsi d'une assurance.

Chaque acteur devra être attentif à sa sécurité et à celle des autres :

- Ne pas traverser la piste sans regarder,
- Ne pas couper la piste d'élan (longueur, triple, hauteur et perche) lorsqu'un athlète s'élanche pour son essai,
- Ne jamais tourner le dos à un lanceur,
- Ne pas traverser les aires de lancers,
- Ne pas utiliser d'écouteurs ou de téléphones sur l'aire de compétition.

Dès que l'épreuve est terminée, les athlètes doivent quitter l'aire de compétition de sorte à réduire au maximum le risque d'accident.

Dans la mesure du possible, les athlètes doivent s'échauffer en dehors de l'aire de compétition.

## Protocole sanitaire (COVID ou autre)

Toutes les personnes présentes lors d'une compétition (sur l'aire de compétition ou autour : aire d'échauffement, tribunes, toilettes, vestiaires, etc...) doivent se plier aux règles sanitaires en vigueur.

De plus, si un protocole sanitaire particulier à la manifestation est établi, l'application de ce protocole est obligatoire et tous les participants à la rencontre s'engagent à s'y soumettre.



# Modalités d'engagements et conditions de participation

## Précisions

- a) Les engagements préalables des athlètes facilitent la préparation à la rencontre, apportent un gain de temps important le jour J et évitent un grand nombre d'erreurs.
- b) Les athlètes doivent être licenciés au titre de leur club au plus tard la veille du début de la compétition (Article 3.2.1.3 des Règlements Généraux).

## Les différentes démarches à effectuer pour l'organisation d'une Poussinade et d'un Pouss'cross

- Réunion plénière avec les organisateurs de pouss'cross et poussinades lundi 27 septembre (en visio à 19h) pour proposition de calendrier.
- Envoyer toutes les informations de la rencontre au Comité ([comite@athletisme33.fr](mailto:comite@athletisme33.fr)) un mois et demi avant la date (épreuves, plan du stade, horaires, affiche).
- Toutes les informations seront sur le site du Comité au plus tard 3 semaines avant la rencontre.
- Les résultats seront saisis par le Comité sur le logiciel Logica. Pour cela il est nécessaire de récupérer les fiches de résultats de tous les clubs - **avec numéro de licence CORRECT** -. Merci de donner ces fiches soit au responsable du Comité présent sur place, ou de les faire parvenir au siège du Comité (153 rue David Johnston 33000 BORDEAUX) la semaine suivant la poussinade.

## Avant la compétition

- a) Engagement du nombre d'athlètes de chaque club par le biais du lien qui vous sera envoyé par mail la semaine précédant la manifestation (avant le jeudi matin 8h00 précédant la rencontre).
- b) Info encadrement : obligation d'un encadrant par tranche de 10 enfants.

## Sur le lieu de compétition

- a) Dès leur arrivée sur le site de la rencontre, les entraîneurs confirment la participation du nombre d'athlètes de leur club au plus tard 45 mn avant l'épreuve. Passé ce délai, il n'est plus possible de confirmer un nouvel athlète.
- b) Exemple d'horaire commun à toutes les Poussinades (Pouss'cross et Pouss'salle et Poussinade) :
  - 12h10 – 12h20 : Confirmation des inscriptions
  - 12h20 – 12h30 : Constitution des groupes par l'organisateur
  - 12h30 – 12h40 : Briefing avec les accompagnateurs
  - 12h40 – 13h00 : Mise en place
  - 13h00 : Début de la rencontre
  - xxhxx : Fin de la rencontre

# Règlements et déroulement des rencontres

## Pouss'cross

Cette nouvelle forme de rencontre, mise en place par la CDJ répond à la nouvelle politique « Saison des U 12 - De l'entraînement à la Compétition » de la FFA.

Dans tous les jeux Kid'Cross, les enfants décident, quand ils le veulent, de courir ou de marcher. Compte tenu de leurs capacités (aspect physiologique) et de leur volonté (aspect psychologique), ils peuvent ainsi de façon individualisée construire leur propre rapport à l'effort.

### Objectif du « manège »:

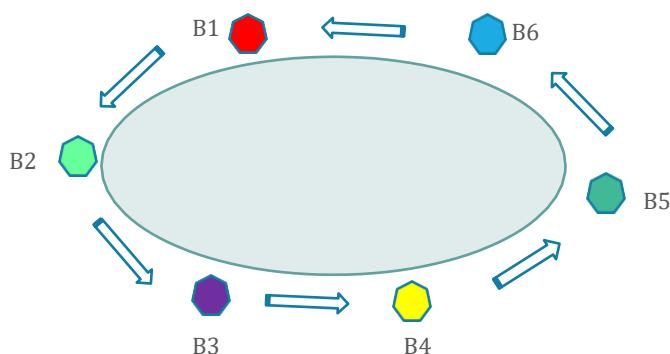
- Produire un effort continu sur une durée imposée (6 minutes) dans un environnement naturel.
- La durée de course doit être adaptée aux possibilités des enfants (âges et niveaux de préparation), aux conditions climatiques, à l'environnement. Si besoin, en cours de rencontre, elle peut être augmentée, diminuée ou fractionnée différemment.

### Catégorie :

- EAF et EAM (2013 à 2015) et POF et POM (2011-2012)

### Le Parcours :

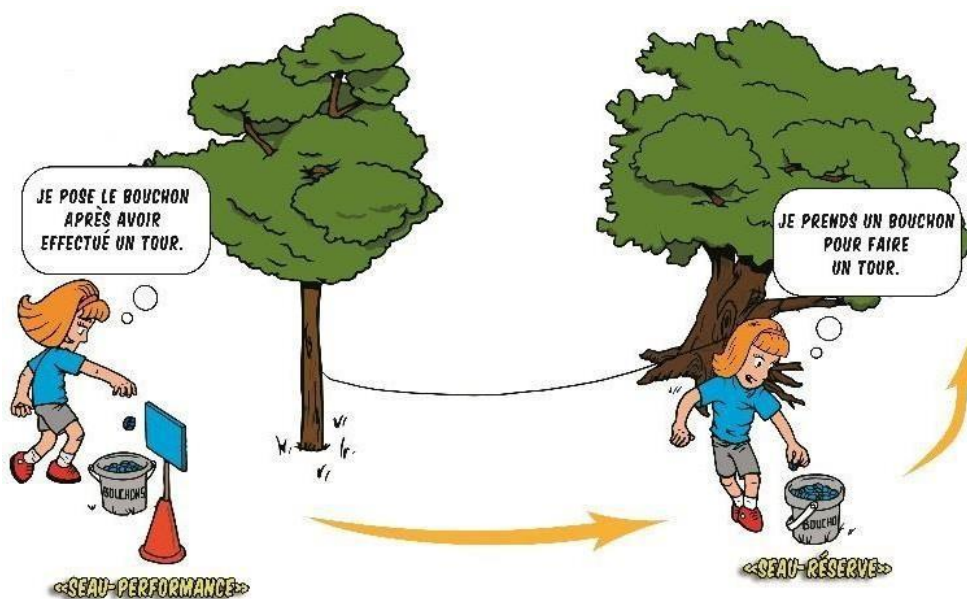
- Le parcours est matérialisé par une rubalise. Tout autour du parcours sont disposées les bases des équipes (B1 pour l'équipe 1, B2 pour l'équipe 2, etc....)



- A chaque base se situe un seau où se trouve des bouchons (« seau réserve » = SR) et un seau vide (« seau performance » = SP)

## Déroulement de l'Epreuve :

- Avant le départ, chaque coureur de l'équipe prend **un** bouchon de son « SR ».
- Si l'effectif des équipes n'est pas homogène, il faut identifier, dans les équipes les moins nombreuses, des enfants qui prendront 2 bouchons au lieu d'un à chaque tour.
- Au signal sonore de départ, tous les enfants de toutes les équipes partent dans le même sens.
- A chaque passage par sa base de départ, le bouchon transporté est déposé dans son « SP » puis **un** autre bouchon est pris dans son « SR » et ainsi de suite (le responsable de la base s'assure de la dépose et de la prise **d'UN bouchon**)
- Avant la fin du jeu, le « maître du temps » annonce aux coureurs la **dernière minute**, puis les **30 dernières secondes**.
- Tout tour commencé avant le signal sonore de fin de course sera comptabilisé et le bouchon sera donc déposé dans le seau « SP ».



## Consignes à donner aux enfants :

- **But** : je dois faire le plus de tours possible pour rapporter un maximum de bouchons.
- **Critère de réalisation** : je me déplace constamment en courant ou en marchant.
- **Critère de validation** : je ne prends qu'un seul bouchon à la fois (sauf pour l'enfant désigné si besoin)
- **Sécurité** : je ne reviens jamais en arrière.
- **Performance** : la quantité totale de bouchons déposés par l'équipe dans le « Saut Performance »

## Organisation :

- Les équipes sont réparties sur les bases ;
- Les enfants sont répartis de façon à obtenir des équipes à effectifs homogènes (8 à 10 enfants).

## Info pour les encadrants :

- Merci d'amener un maximum de bouchons afin d'avoir du contenant pour nos seaux.

Vous trouverez les informations complémentaires sur le site du Comité [rubrique ATHLE JEUNES -> U10 U12](#).

## **ATTENTION**

Cette formule n'est pas unique, d'autres formules peuvent-être créées et utilisées, sur le même principe : [autres situations de rencontres U10 U12- FFA –](#)

**= pas de cross « course en ligne » pour les U10, un seul « cross en ligne » pour les U12 par saison mis en place par le Comité de Gironde le jour du championnat de Gironde de cross**

# Poussinades

Les formes de compétitions proposées aux enfants devront permettre simultanément :

- D'acquérir les bases motrices des gestes techniques sans être un modèle réduit des compétitions d'adultes.
- Mais aussi une comparaison avec le champion, source de motivation et de progrès.

Durant la période estivale et automnale les jeunes enfants pourront participer à au moins 8 « Poussinades ».

Des épreuves multiples leur seront proposées, ces épreuves sont une évolution vers l'athlétisme traditionnel, l'ultime phase avant l'athlétisme de performance (mesure au centimètre ou au dixième).

Un échantillon de 14 épreuves est mis à disposition des responsables de clubs. 10 de ces épreuves seront au programme de chaque compétition, avec un équilibre entre les 3 familles (course, saut, lancer).

Les mesures des « performances » se feront par zones de couleur associées à un nombre de 1 à 5 points et les enfants participent à au moins 3 épreuves (1 dans chaque famille). A la fin de la journée l'enfant comptabilisera les 10 épreuves où il a obtenu les meilleurs résultats afin de réaliser le Décathlon le plus performant. A l'issue de la saison, le jeune doit avoir fait connaissance avec toutes les épreuves qui lui sont proposées.

(Orange 1 point, vert 2 points, jaune : 3 points, bleu 4 points, rouge 5 points.)

## Répertoire d'épreuves pour les Ecoles d'Athlétisme

- Les courses :

Courses sprint : 30 m - 30m haies – Echelle de Vitesse – Relais

Courses d'endurance : 4 min - marche 3 min – parcours ludique- le relais

- Les sauts :

Saut en croix - Saut à la corde - Coordination cerceaux - Saut en Hauteur - Saut en Longueur - Saut à la perche dans le sable – Triple Bonds

- Les lancers :

Lancer de précision - Lancer arrière - Lancer medecine-ball poids - Vortex – Lancer en rotation anneaux lestés

## Répertoire d'épreuves pour les Poussins

- Les courses :

Courses sprint : 40 m - 40m haies – Relais – Echelle de Vitesse

Courses d'endurance : 4 min - marche 3 min – Parcours ludique – Le relais

- Les sauts :

Triple bond - Saut à la corde - Triple saut banalisé - Saut en Hauteur - Saut en Longueur - Saut à la perche dans le sable - Coordination cerceaux

- Les lancers :

Lancer de précision - Lancer arrière - Lancer medecine-ball poids - Vortex – Lancer rotation « Ludidisc »

*Le triathlon (1 course, 1 saut, 1 lancer) pourra être pratiqué pour les poussins en fin de saison, les préparant ainsi aux compétitions benjamins.*

*Les performances seront alors mesurées traditionnellement.*

Vous trouverez les informations complémentaires sur le site du Comité [rubrique ATHLE JEUNES -> U10 U12](#).

### Catégorie :

- EAF et EAM (2013 à 2015), et POF et POM (2011 2012)

# Pass'Athlé

Le Pass'Athlé a été créé dans le but d'évaluer et valider les progrès des enfants dans le domaine de l'habilité motrice.

## Les enjeux :

- Pour l'enfant : Mesurer ses progrès, apprendre à se fixer des objectifs, valider le passage d'une motricité habituelle vers une motricité athlétique nécessaire pour acquérir les futures techniques athlétiques.
- Pour l'entraîneur : Permettre aux entraîneurs de mesurer les savoirs faire des enfants et de mieux les accompagner en proposant un contenu optimal.
- Pour les clubs : Mesurer la qualité et la structuration de l'école d'athlé.
- Pour les parents : Permettre de suivre et d'accompagner son enfant.

## Catégorie :

- EAF et EAM (2013 à 2015), et POF et POM (2011 2012)

## Le contenu du Pass'Athlé :

Le Pass'Athlé se décline pour chaque année d'âge et correspond à un diplôme.

- Témoin Vert : 7 ans
- Témoin Rouge : 8 ans
- Témoin Bronze : 9 ans
- Témoin Argent : 10 ans
- Témoin Or : 11 ans

Pour chaque année d'âge, 6 ateliers sont proposés. Pour valider le diplôme l'enfant doit réussir 5 des 6 ateliers proposés.

Un Passeport sera donné à chaque enfant à la fin de la journée.

Vous trouverez les informations complémentaires sur le site du Comité [rubrique ATHLE JEUNES -> U10 U12](#).



## Les ateliers

- Le pass'éveil

La structuration des habiletés motrices, l'amélioration de la coordination, mais aussi le goût de l'effort, l'esprit d'équipe et la socialisation permettront de construire une motricité organisée.

➤ **POUR OBTENIR LE TÉMOIN VERT (7 ANS)**, l'enfant sera capable de :

- **Bondir et rebondir** : enchaîner la marelle sans temps d'arrêt ni doubles bonds sans toucher les coupelles.
- **Coordonner et rebondir** : réaliser 20 rebonds sur place avec la corde à sauter en posant les 2 pieds simultanément au sol.
- **Équilibrer et gagner** : enfoncer le trampoline jambes tendues et arriver sur le contre-haut dos au trampoline, debout, droit et équilibré.
- **Courir vite** : réaliser une roulade avant et une course en restant dans le couloir et arriver dans la limite du temps imparti.
- **Se déplacer** : se déplacer en arrière puis en avant dans un couloir d'1m en finissant le parcours dans la limite du temps imparti.
- **Transmettre une force** : lancer le vortex en restant équilibré sur le butoir de profil (banc) bras cassé au-dessus de la ligne d'épaule au-delà de sa ligne repère dans la limite d'un couloir de 2 m de large.

➤ **POUR OBTENIR LE TÉMOIN ROUGE (8 ANS)**, l'enfant sera capable de :

- **Bondir et rebondir** : enchaîner marelle pied gauche, croix pieds joints et marelle pied droit (sans temps d'arrêt ni double bond).
- **Coordonner et rebondir** : réaliser 10 rebonds pieds joints sur place puis des rebonds (sur 5 m) puis à nouveau 10 sur place.
- **Équilibrer et gagner** : rebondir d'un contre-haut sur le trampoline jambes tendues puis arriver sur le tapis, debout, droit et équilibré après avoir réalisé un demi-tour en suspension.
- **Courir vite** : enchaîner roulade et course (30 m) en slalom en arrivant dans la limite du temps imparti (9 s).
- **Se déplacer** : alterner des déplacements en pas chassés puis croisés vers la gauche, sur les quatre côtés d'un carré (10 m / 10).
- **Transmettre une force** : faire un saut pieds joints départ accroupi et lancer un médecine-ball (1 kg) en suspension et à deux mains au-delà de la ligne repère placée (5 m).

➤ **POUR OBTENIR LE TÉMOIN DE BRONZE (9 ANS)**, l'enfant sera capable de :

- **Bondir et rebondir** : enchaîner saut en croix et marelle du pied droit puis du pied gauche (sans temps d'arrêt/double bonds en repassant à 2 pieds sur le 0 du saut en croix).
- **Coordonner et rebondir** : réaliser 10 rebonds pieds joints sur place puis des rebonds (sur 5 m) puis à nouveau sur place 5 cloches gauche et 5 cloches droit.
- **Équilibrer et gagner** : rebondir d'un contre-haut sur le trampoline jambes tendues puis arriver sur le tapis, debout, droit et équilibré après avoir réalisé un tour complet en suspension.
- **Courir vite** : enchaîner roulade et course avec 3 obstacles (30 m) en arrivant dans la limite du temps imparti (9 s).
- **Se déplacer** : réaliser la plus grande distance possible en 4 rotations équilibrées dans un couloir d'1m.
- **Transmettre une force** : enchaîner roulade avant, Medecine-ball (1 kg) tenu sur la poitrine, et lancer au-delà d'une ligne repère (5 m).

- Le pass'pouss

L'affinement des qualités motrices et des coordinations, l'apprentissage des fondamentaux athlétiques et le plaisir de partager en équipe installent la motricité athlétique.

➤ **POUR OBTENIR LE TÉMOIN D'ARGENT (10 ANS)**, l'enfant sera capable de :

- **Bondir et rebondir** : réaliser les enchaînements de bonds demandés, sans temps d'arrêt en arrivant en fente équilibrée et stabilisée.
- **Lancer en rotation** : réaliser un déplacement en rotation bras tendu dans un couloir puis lancer l'anneau à bras tendu dans un espace délimité par-dessus un élastique et au-delà de la ligne des 10 m.
- **Lancer en translation** : réaliser un déplacement en pas chassés puis lancer le vortex à bras tendu dans un espace délimité par-dessus un élastique et au-delà de la ligne des 12 m.
- **Courir vite** : courir en moins de 10" sur 30 m en franchissant 4 haies (40 cm et respectant 3 appuis dans chaque intervalle).
- **Sauter haut** : réaliser après un élan réduit (4/5 appuis), une impulsion à un pied pour toucher de la main une cible située 20 cm plus haut que la hauteur maximale atteinte, 1 bras tendu verticalement, puis de se réceptionner de façon équilibrée en poursuivant son déplacement.

- **Sauter avec un engin** : piquer la perche tenue correctement dans la zone délimitée après une course d'élan sur 6 appuis puis passer du bon côté de la perche pour atterrir équilibré sur les 2 pieds dans la zone délimitée sans lâcher la perche.

➤ **POUR OBTENIR LE TÉMOIN D'OR (11 ANS)**, l'enfant sera capable de :

- **Bondir et rebondir** : réaliser les enchaînements de bonds demandés, sans temps d'arrêt en arrivant en fente avant équilibrée et stabilisée.
- **Lancer en rotation** : réaliser un déplacement en rotation Medecine-ball (1 kg) tenu sous le menton à 2 mains dans un couloir puis le lancer dans un espace délimité par-dessus un élastique en poussant à 1 main, au-delà de la ligne des 6 m.
- **Lancer en translation** : réaliser un déplacement en pas chassés puis de lancer le Medecine-ball tenu à deux mains bras cassés au-dessus de la tête dans un espace délimité par-dessus un élastique et au-delà de la ligne des 6 m.
- **Courir vite** : courir en moins de 7" sur 30 m (départ fléchi mains sur 2 cônes) en franchissant 4 haies de 40 cm et respectant l'alternance 3 et 4 appuis dans les intervalles.
- **Sauter haut** : réaliser après un élan sur une boucle, une impulsion à un pied pour toucher de la main une cible située 25 cm plus haut que la hauteur maximale atteinte, 1 bras tendu verticalement, puis se réceptionner de façon équilibrée et poursuivre son déplacement.
- **Sauter avec un engin** : piquer la perche correctement dans la zone délimitée après une course d'élan sur 6 appuis puis passer du bon côté de la perche en effectuant un demi-tour pendant la suspension pour atterrir équilibré sur les 2 pieds dans la zone délimitée, sans lâcher la perche.

# Calendrier hivernal

*Attention, possibilité de modifications du calendrier au cours de la saison. Merci de penser à regarder régulièrement sur le site du Comité le calendrier FFA.*

## Cross-country : les Pouss'cross

- Pouss'cross U10 U12 de l'US Bazas : samedi 13 novembre 2021
- Pouss'cross U10 U12 de Bègles : samedi 11 décembre 2021
- Pouss'cross U10 de Gironde : dimanche 9 janvier 2022 à Bègles
- Pouss'cross U10 U12 du CAV : samedi 15 janvier 2022
- Pouss'cross U10 U12 du CM Floirac : dimanche 23 janvier 2022

## Cross-country : **LE** « cross en ligne » U12

- Cross de Gironde U12 : dimanche 9 janvier 2022

## Salle : les Pouss'en salle et Pass Athlé

- Pouss'en salle de Gironde : samedi 20 novembre 2021
- Pass'athlé 33 : samedi 5 mars 2022
- Pouss'en salle de Gironde : dimanche 20 mars 2022

# Calendrier estival

*Attention, possibilité de modifications du calendrier au cours de la saison. Merci de penser à regarder régulièrement sur le site du Comité le calendrier FFA.*

- Poussinades
- Pass'Athlé

**Merci de vous positionner ICI sur la date qui vous conviendrez pour organiser une Poussinade dans votre club (attention, la validation de votre date se fera par la CDJ)**

# Les challenges

- Challenge des écoles d'athlé Girondines
  - Catégories : U10 et U12 (2011 à 2015)
  - Règlement : Afin de respecter l'équité entre les différents clubs, le règlement s'articule autour de deux règles.
    - Règle N°1 : Le nombre de Poussinades auxquelles le club aura participé pendant la saison. (Une saison = Pouss'en salle, Pouss'Cross, Poussinade estivale)
    - Règle N°2 : Le pourcentage d'enfants du club présents sur les Poussinades.

Un premier classement sera fait à partir de la règle N°1, puis si ex aequo, les clubs seront classés en appliquant la règle N°2.

Le classement final sera établi à la suite de la dernière Poussinade de la saison, et les récompenses seront remises le jour même.

Une mise à jour du classement sera faite régulièrement sur le site de Comité.

- Récompense :
  - Le club vainqueur se verra remettre une coupe qu'il gardera dans son club pendant la saison qui suit, avant de la remettre en jeu la saison suivante. Après trois victoires le club pourra garder la coupe.
  - Un bon d'achat sera donné par le Comité aux trois premiers clubs afin qu'ils puissent s'équiper en petit matériel.