PASS' ATHLÉ

FICHES PASS'EVEIL

ATHLÉ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

Version 2020

TEMOIN VERT

Vous trouverez ci-après les fiches des 6 situations d'évaluation à faire passer aux Eveils Athlétiques 1ère année.
Pour rappel, pour valider le témoin vert, **5 situations sur 6 doivent être validées**.

Sur chaque fiche, vous pouvez voir la situation en vidéo.
Pour cela, cliquez sur le bouton "VIDEO" ou sur l'image de la situation.

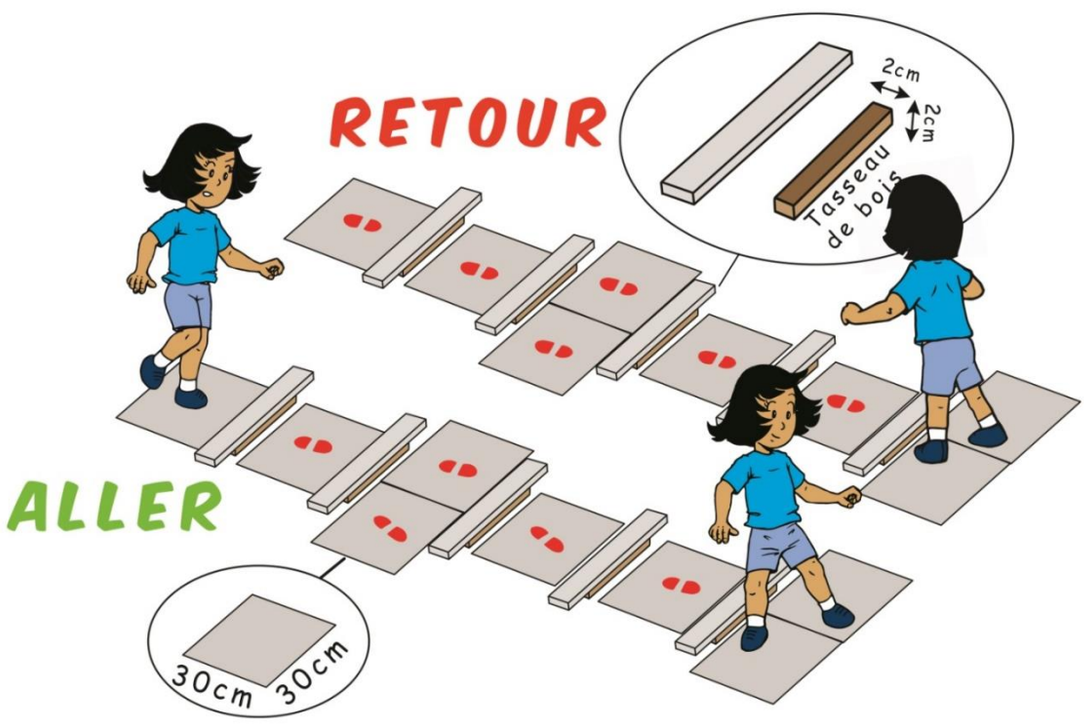
PASS'EVEIL

OBJECTIFS	NIVEAUX
Bondir et rebondir Coordonner et rebondir Equilibrer et gainer Courir vite Me déplacer Transmettre une force	TEMOIN VERT

MATERIEL

8 dalles 30 X 30 cm, 5 lattes rigides, 5 tasseaux en bois de 2 cm de largeur x 2 cm de hauteur

DISPOSITIF



CONSIGNES

Je respecte l'enchaînement de rebonds suivant :

- Aller : 2 cloche-pieds, pose 2 pieds, 2 cloche-pieds, pose 2 pieds, demi-tour 2 pieds,
- Retour : 2 cloche-pieds, pose 2 pieds, 2 cloche-pieds

Les cloche-pieds se font sur le même pied que j'ai choisi.

CRITERES DE VALIDATION

Je réussis si je suis capable de respecter l'enchaînement de rebonds sans :

- temps d'arrêt,
- double bond sur la même dalle,
- renverser une latte.

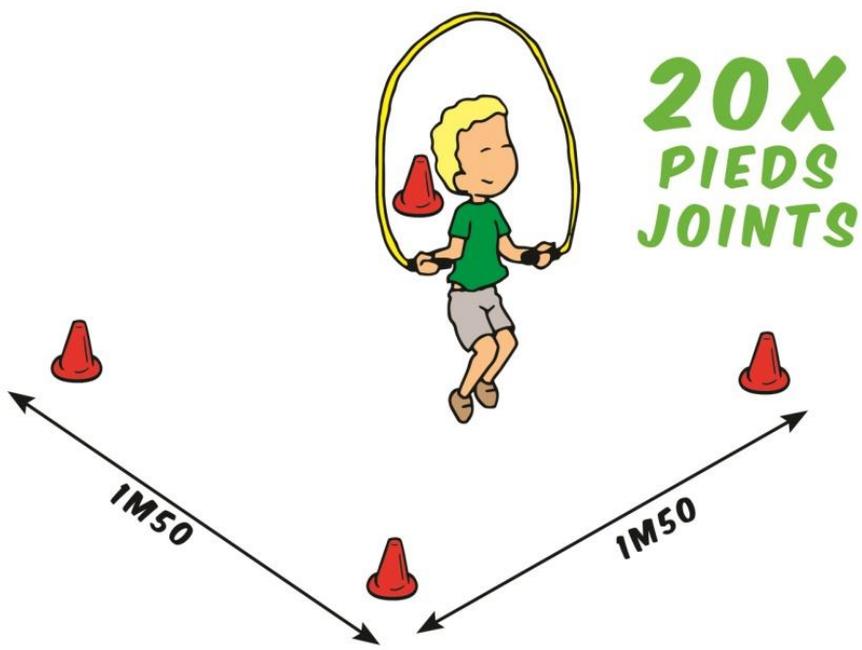
PASS'EVEIL

OBJECTIFS	NIVEAUX
Bondir et rebondir **Coordonner et rebondir** Equilibrer et gainer Courir vite Me déplacer Transmettre une force	TEMOIN VERT

MATERIEL

Corde à sauter, 4 plots moyens (30 cm)

DISPOSITIF



CONSIGNES

Je réalise 20 rebonds pieds joints avec une corde à sauter en restant dans la zone délimitée

CRITERES DE VALIDATION

Je réussis si je suis capable de rebondir 20 fois de suite sans interruption de rotation de la corde et en restant dans la zone délimitée.

PASS'EVEIL

OBJECTIFS	NIVEAUX
Bondir et rebondir Coordonner et rebondir **Equilibrer et gainer** Courir vite Me déplacer Transmettre une force	TEMOIN VERT

MATERIEL

Plinth de 30 cm de hauteur, mini trampoline de 25 cm de hauteur, tapis de 1 x 2m

DISPOSITIF

CONSIGNES

Je respecte l'enchaînement d'actions suivant :

- sans élan et pieds joints, je m'élance du plinth,
- je rebondis à 2 pieds et une seule fois sur le mini trampoline,
- je me réceptionne sur le tapis de face (= même orientation que la direction du déplacement).

CRITERES DE VALIDATION

Je réussis si je suis capable d'enchaîner :

- un rebond sur le trampoline avec le corps tendu (faible déformation de l'alignement vertical),
- une réception de face et stabilisée par une posture tenue : pieds côte à côte, corps tendu, bras levés.

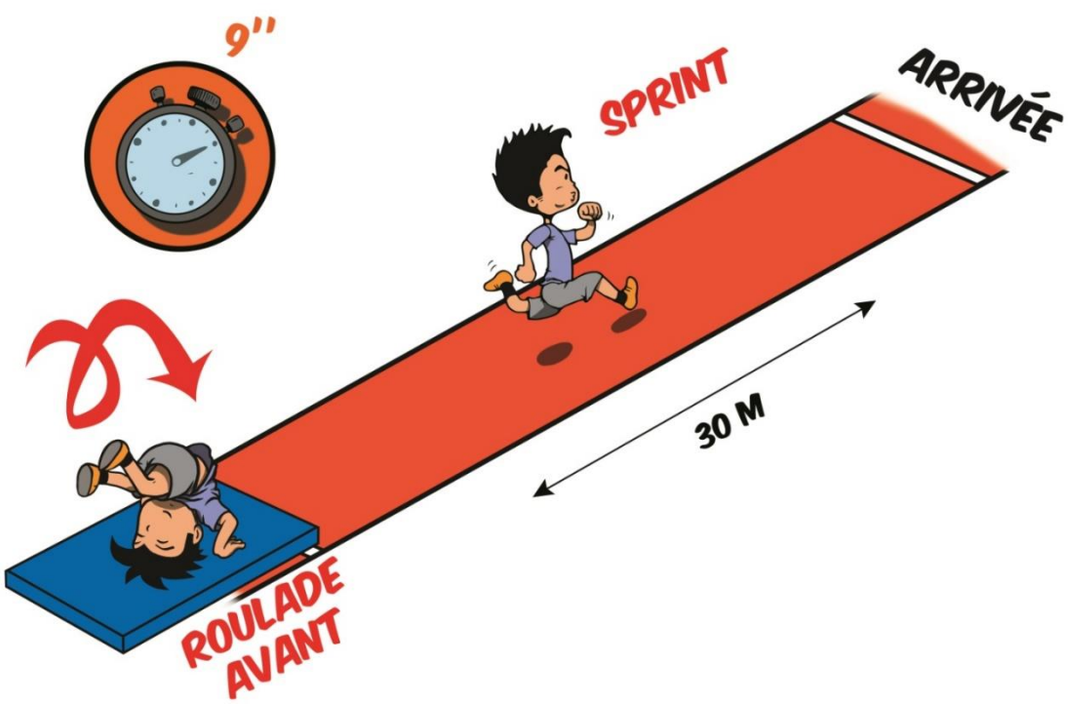
PASS'EVEIL

OBJECTIFS	NIVEAUX
Bondir et rebondir Coordonner et rebondir Equilibrer et gainer **Courir vite** Me déplacer Transmettre une force	TEMOIN VERT

MATERIEL

Tapis de 1 x 2 m, chronomètre, latte souple

DISPOSITIF



CONSIGNES

J'enchaîne une roulade avant et une course de 30 m..

CRITERES DE VALIDATION

Je réussis si je suis capable **:**

- de rester dans le couloir,
- d'enchaîner la roulade et les 30 mètres en moins de 9 secondes.

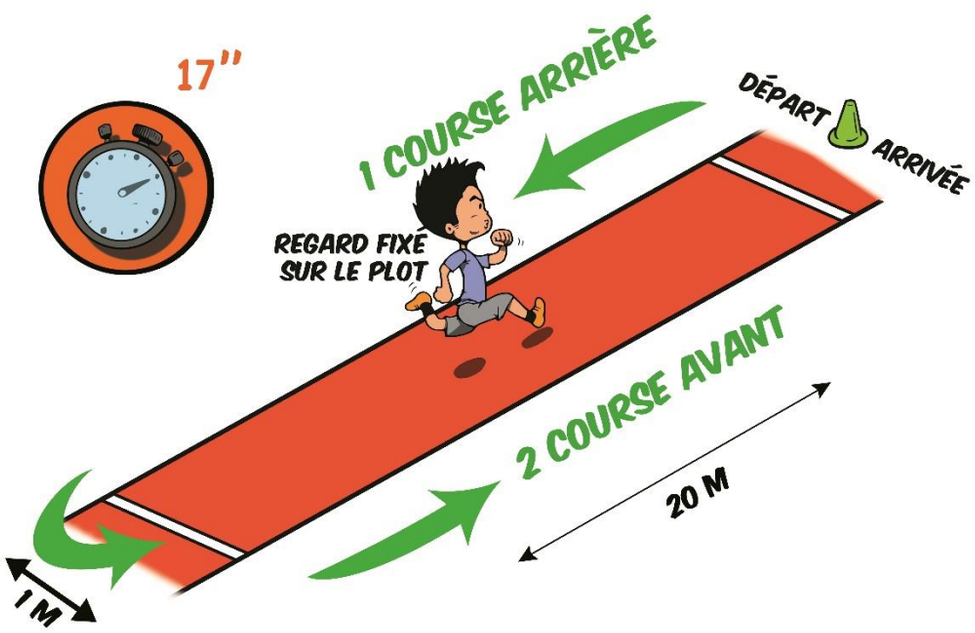
PASS'EVEIL

OBJECTIFS	NIVEAUX
Bondir et rebondir Coordonner et rebondir Equilibrer et gainer Courir vite **Me déplacer** Transmettre une force	TEMOIN VERT

MATERIEL

2 lattes souples, chronomètre, grand plot (50 cm)

DISPOSITIF



CONSIGNES

Je réalise une course arrière sur 20 m. Dès que la ligne est dépassée, je reviens en une course avant.

CRITERES DE VALIDATION

Je réussis si je suis capable :

- de rester dans le couloir,
- de fixer du regard un repère lors des courses arrière et avant,
- d'enchaîner l'aller et le retour en moins de 17 secondes.

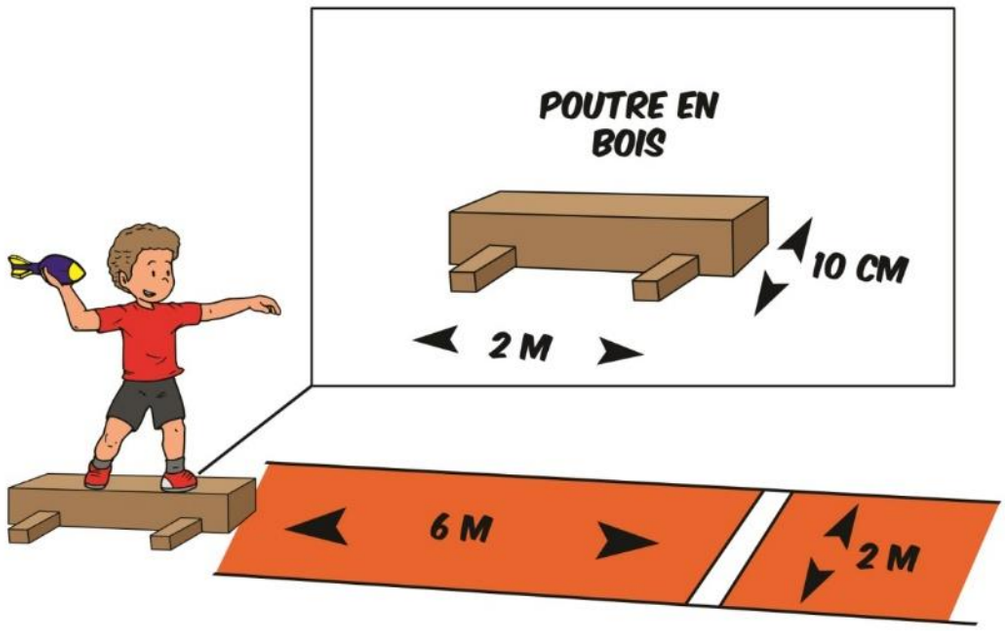
PASS'EVEIL

OBJECTIFS	NIVEAUX
Bondir et rebondir Coordonner et rebondir Equilibrer et gainer Courir vite Me déplacer **Transmettre une force**	TEMOIN VERT

MATERIEL

Vortex, rubalise, poutre en bois (0,10 x 2 m) avec des équerres, latte souple

DISPOSITIF



CONSIGNES

De profil sur la poutre, je lance le vortex au-delà de la ligne repère.

CRITERES DE VALIDATION

Je réussis si je suis capable de lancer le vortex :

- en conservant la posture de profil et à l'amble,
- à bras cassé, coude au-dessus de la ligne d'épaules,
- en restant équilibré sur la poutre à l'issue du lancer, dans un couloir de 2 m de large et au-delà de la ligne repère à 6 m.

TEMOIN ROUGE

Vous trouverez ci-après les fiches des 6 situations d'évaluation à faire passer aux Eveils Athlétiques 2ème année.
Pour rappel, pour valider le témoin rouge, **5 situations sur 6 doivent être validées**.

Sur chaque fiche, vous pouvez voir la situation en vidéo.
Pour cela, cliquez sur le bouton "VIDEO" ou sur l'image de la situation.

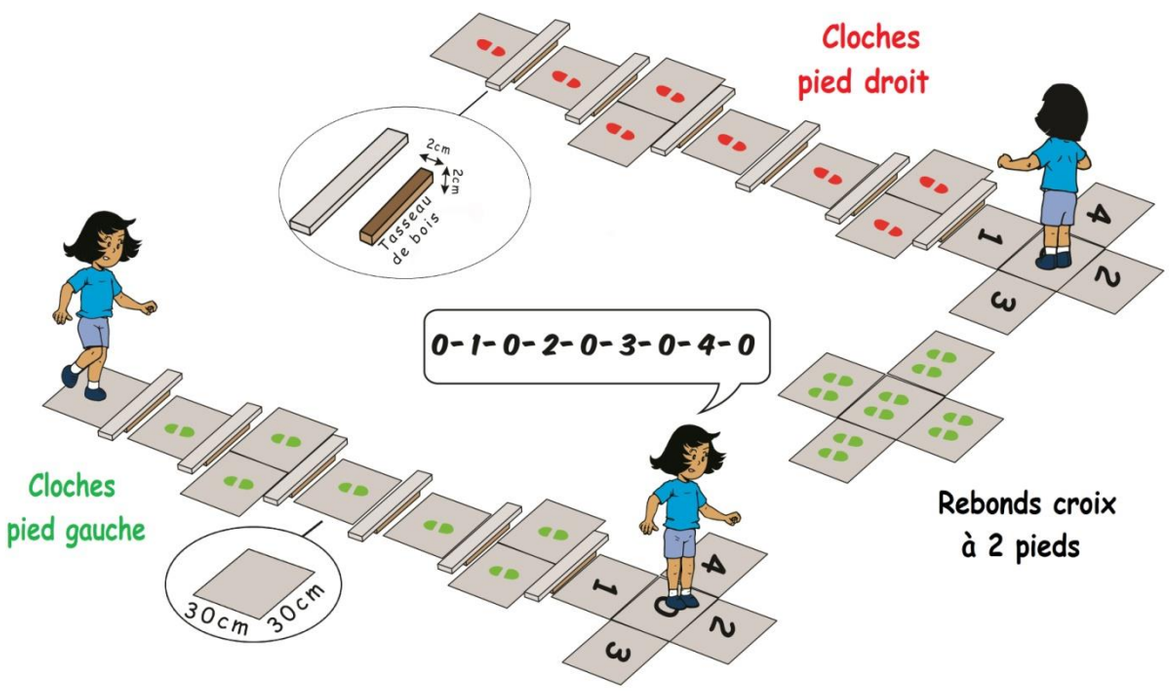
PASS'EVEIL

OBJECTIFS	NIVEAUX
Bondir et rebondir Coordonner et rebondir Equilibrer et gainer Courir vite Me déplacer Transmettre une force	TEMOIN ROUGE

MATERIEL

13 dalles 30 X 30 cm, 6 lattes rigides, 6 tasseaux en bois de 2 cm de largeur x 2 cm de hauteur

DISPOSITIF



CONSIGNES

Je respecte l'enchaînement de rebonds suivant :

- Aller (1) : 2 cloches **pied gauche**, pose 2 pieds, 2 cloches **pied gauche**, pose 2 pieds, rebond pour rejoindre directement la dalle « 0 » de la croix (sans passage par la dalle n°1 de la croix),
- Croix (2) : rebonds à 2 pieds en respectant l'ordre suivant : 0 – 1 – 0 – 2 – 0 – 3 – 0 – 4 – 0
- Retour (3) : rebond de la case 0 pour rejoindre directement la pose 2 pieds (sans passage par la dalle n°1 de la croix), 2 cloches **pied droit**, pose 2 pieds, 2 cloches **pied droit**.

CRITERES DE VALIDATION

Je réussis si je suis capable de respecter l'enchaînement de rebonds sans :

- temps d'arrêt,
- double bond sur la même dalle,
- renverser une latte.

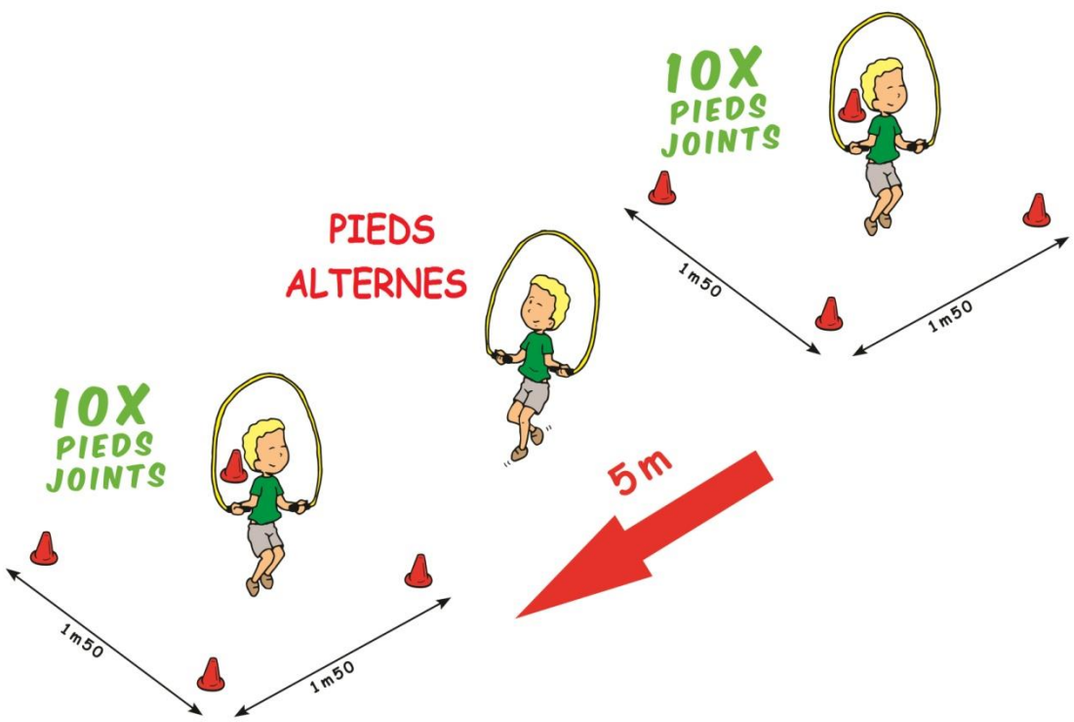
PASS'EVEIL

OBJECTIFS	NIVEAUX
Bondir et rebondir **Coordonner et rebondir** Equilibrer et gainer Courir vite Me déplacer Transmettre une force	TEMOIN ROUGE

MATERIEL

Corde à sauter, 8 plots moyens (30 cm)

DISPOSITIF



CONSIGNES

Je respecte l'enchaînement d'actions suivant :

- 10 rebonds pieds joints avec une corde à sauter en restant dans la zone délimitée,
- un déplacement sur une distance de 5 m en sautant à la corde sur un pied puis sur l'autre,
- 10 rebonds pieds joints avec une corde à sauter en restant dans la zone délimitée.

CRITERES DE VALIDATION

J'ai réussi si je suis capable de respecter l'enchaînement des séquences de rebonds sans arrêt et sans interruption de rotation de la corde.

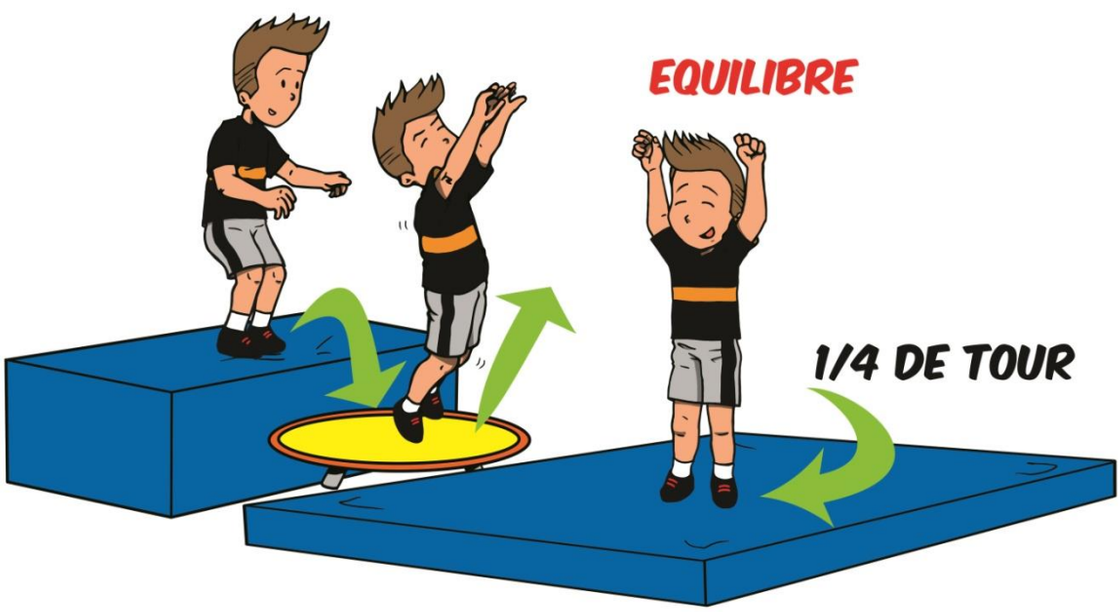
PASS'EVEIL

OBJECTIFS	NIVEAUX
Bondir et rebondir Coordonner et rebondir **Equilibrer et gainer** Courir vite Me déplacer Transmettre une force	TEMOIN ROUGE

MATERIEL

Plinth de 30 cm de hauteur, mini trampoline de 25 cm de hauteur, tapis de 1 x 2 m

DISPOSITIF



CONSIGNES

Je respecte l'enchaînement d'actions suivant :

- sans élan et pieds joints, je m'élance du plinth,
- je rebondis à 2 pieds et une seule fois sur le mini trampoline,
- je me réceptionne sur le tapis de profil par rapport à la direction du déplacement.

CRITERES DE VALIDATION

Je réussis si je suis capable d'enchaîner :

- un rebond sur le trampoline avec le corps tendu (faible déformation de l'alignement vertical),
- une réception de profil et stabilisée par une posture tenue : pieds côte à côte, corps tendu, bras levés.

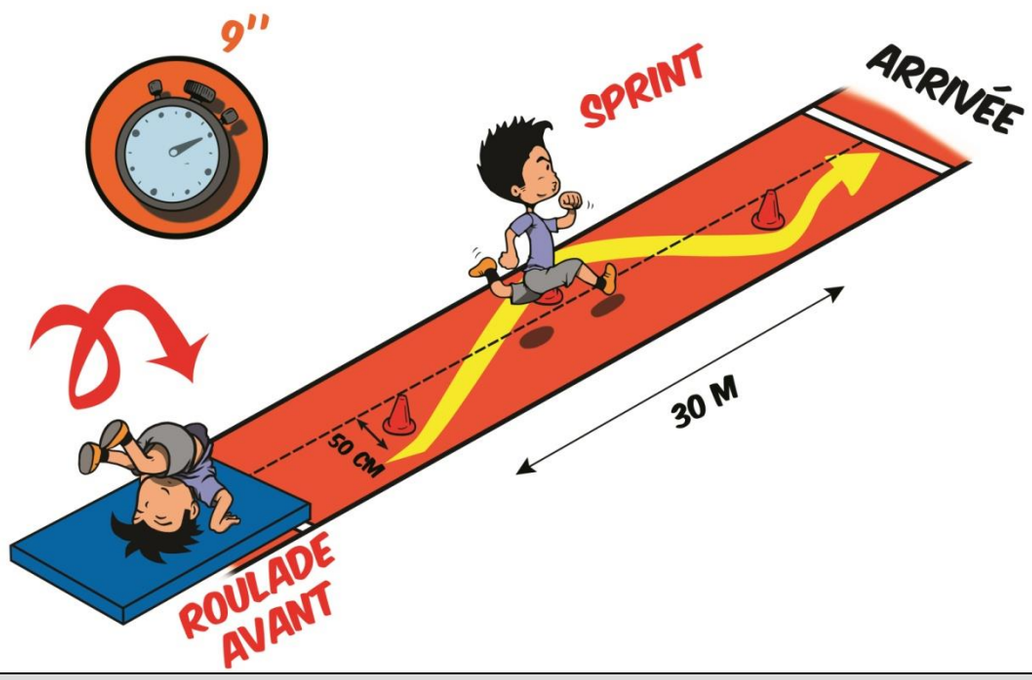
PASS'EVEIL

OBJECTIFS	NIVEAUX
Bondir et rebondir Coordonner et rebondir Equilibrer et gainer **Courir vite** Me déplacer Transmettre une force	TEMOIN ROUGE

MATERIEL

Tapis de 1 x 2 m, 3 grands plots (50 cm), chronomètre, latte souple

DISPOSITIF



CONSIGNES

J'enchaîne une roulade avant et un slalom de 30 m.

CRITERES DE VALIDATION

Je réussis si je suis capable **:**

- de rester dans le couloir,
- d'enchaîner la roulade et les 30 mètres de slalom en moins de 9 secondes.

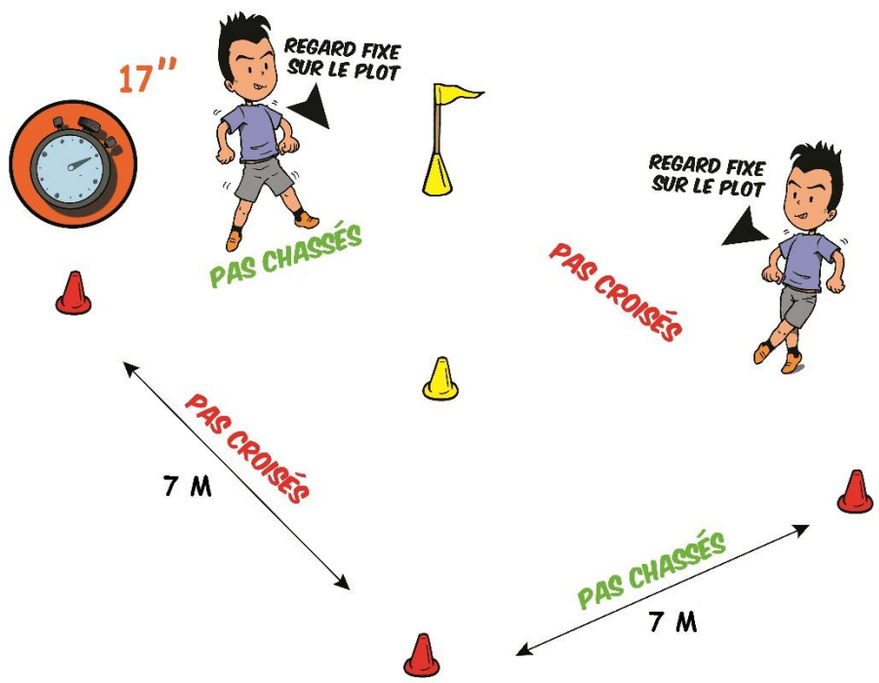
PASS'EVEIL

OBJECTIFS	NIVEAUX
Bondir et rebondir Coordonner et rebondir Equilibrer et gainer Courir vite **Me déplacer** Transmettre une force	TEMOIN ROUGE

MATERIEL

3 plots moyens (30 cm), un grand plot (50 cm), jalon, chronomètre

DISPOSITIF



CONSIGNES

Départ du jalon, je choisis le sens de réalisation du parcours. J'effectue des pas croisés sur 2 côtés opposés et des pas chassés sur les 2 autres côtés.

CRITERES DE VALIDATION

Je réussis si je suis capable :

- de me déplacer en pas chassés en suivant une ligne,
- de me déplacer en pas croisés sur la ligne suivante,
- de rester de profil par rapport au sens de déplacement en fixant le plot central pendant tout le déplacement,
- d'effectuer le parcours carré en moins de 17 secondes.

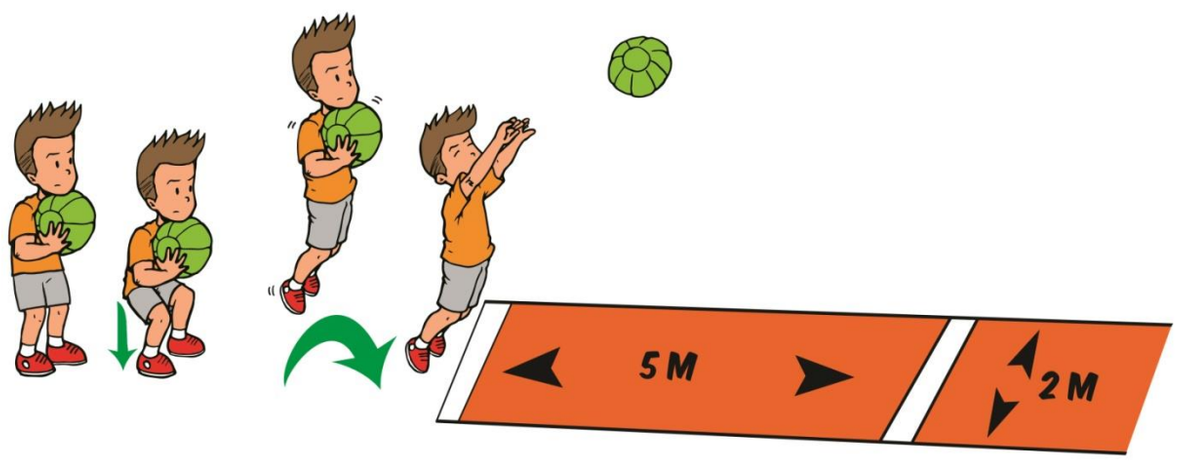
PASS'EVEIL

OBJECTIFS	NIVEAUX
Bondir et rebondir Coordonner et rebondir Equilibrer et gainer Courir vite Me déplacer **Transmettre une force**	**TEMOIN ROUGE**

MATERIEL

Medecine-ball, rubalise, 2 lattes souples

DISPOSITIF



CONSIGNES

Je tiens le medecine-ball de 1 kg à 2 mains, à hauteur de poitrine et avec les coudes relevés. A la suite d'une flexion des 2 jambes, j'effectue un bond à 2 pieds vers l'avant. Dès réception au sol, j'éjecte le medecine-ball au-delà de la ligne repère.

CRITERES DE VALIDATION

Je réussis si je suis capable d'éjecter le medecine-ball :

- en le maintenant à 2 mains à hauteur de poitrine avec les coudes relevés lors du déplacement,
- en enchaînant sans interruption ni rupture la réception du bond et l'éjection immédiate du medecine-ball (par compression/extension des jambes),
- en me réceptionnant avant la latte, dans un couloir de 2 m de large et au-delà de la ligne repère à 5 m.

TEMOIN DE BRONZE

Vous trouverez ci-après les fiches des 6 situations d'évaluation à faire passer aux Eveils Athlétiques 3ème année.
Pour rappel, pour valider le témoin de bronze, **5 situations sur 6 doivent être validées**.

Sur chaque fiche, vous pouvez voir la situation en vidéo.
Pour cela, cliquez sur le bouton "VIDEO" ou sur l'image de la situation.

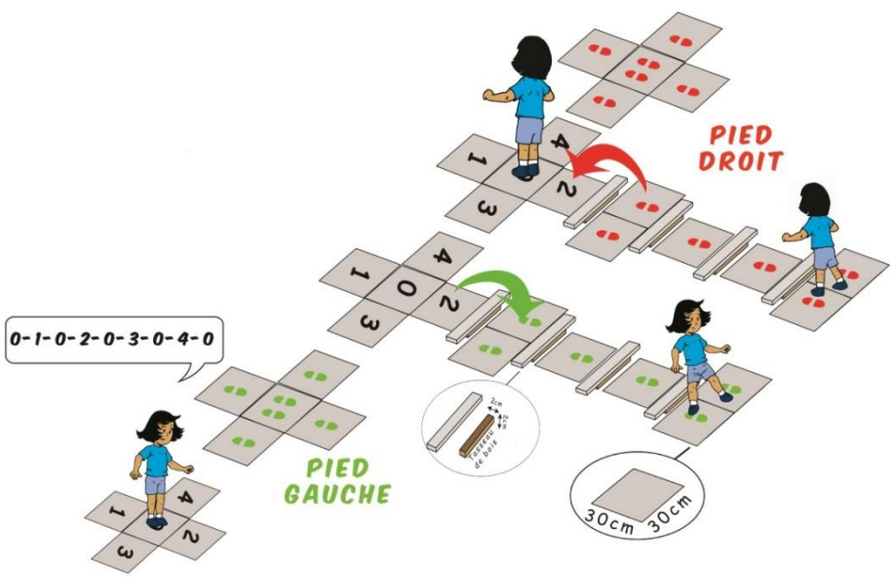
PASS'EVEIL

OBJECTIFS	NIVEAUX
Bondir et rebondir Coordonner et rebondir Equilibrer et gainer Courir vite Me déplacer Transmettre une force	TEMOIN DE BRONZE

MATERIEL

11 dalles 30 X 30 cm, 4 lattes rigides, 4 tasseaux en bois de 2 cm de largeur x 2 cm de hauteur

DISPOSITIF



CONSIGNES

Je respecte l'enchaînement de rebonds suivant :

- Croix (1) : pose 2 pieds sur la dalle « 0 », cloche **pied gauche** sur les autres dalles de la croix en respectant l'ordre suivant : 0 – 1 – 0 – 2 – 0 – 3 – 0 – 4 – 0,
- Aller (2) : rebond de la case 0 pour rejoindre directement la pose 2 pieds (sans passage par la dalle n°2 de la croix), 2 cloches pied gauche, pose 2 pieds, demi-tour 2 pieds,
- Retour (3) : 2 cloches pied droit, pose 2 pieds, rebond pour rejoindre directement la dalle « 0 » de la croix (sans passage par la dalle n°2 de la croix),
- Croix (4) : pose 2 pieds sur la dalle « 0 », cloche **pied droit** sur les autres dalles de la croix en respectant l'ordre suivant : 0 – 1 – 0 – 2 – 0 – 3 – 0 – 4 – 0..

CRITERES DE VALIDATION

Je réussis si je suis capable de respecter l'enchaînement de rebonds sans :

- temps d'arrêt,
- double bond sur la même dalle,
- renverser une latte.

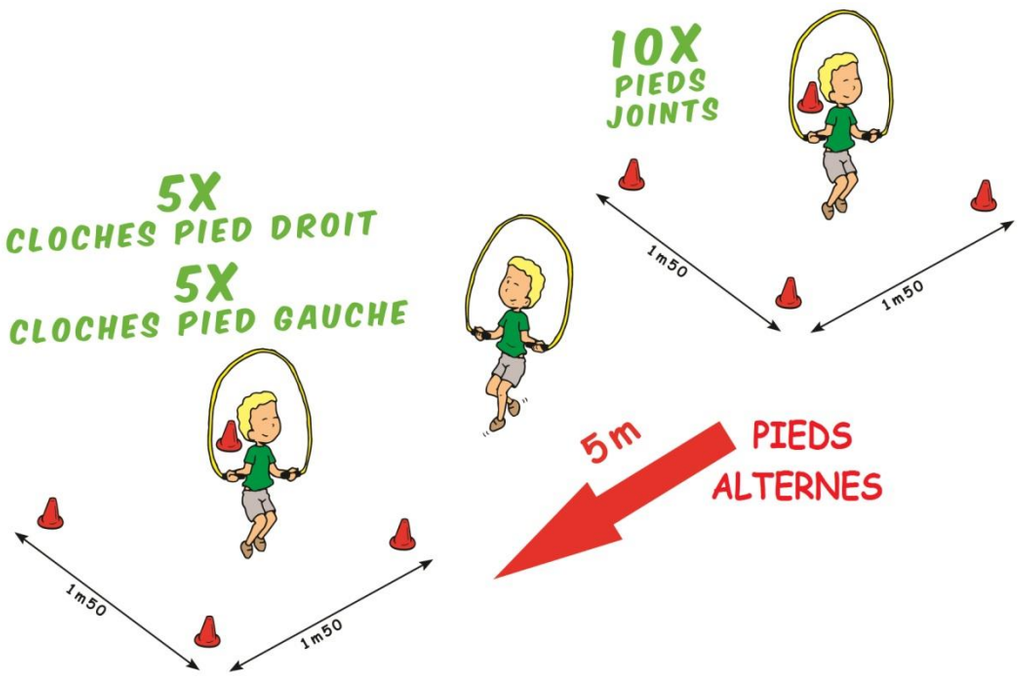
PASS'EVEIL

OBJECTIFS	NIVEAUX
Bondir et rebondir **Coordonner et rebondir** Equilibrer et gainer Courir vite Me déplacer Transmettre une force	TEMOIN DE BRONZE

MATERIEL

Corde à sauter, 8 plots moyens (30 cm)

DISPOSITIF



CONSIGNES

Je respecte l'enchaînement d'actions suivant :

- 10 rebonds pieds joints avec une corde à sauter en restant dans la zone délimitée,
- un déplacement sur une distance de 5 m en sautant à la corde sur un pied puis sur l'autre,
- 5 cloches pied droit puis 5 cloches pied gauche.

CRITERES DE VALIDATION

J'ai réussi si je suis capable de respecter l'enchaînement des séquences de rebonds sans arrêt et sans interruption de rotation de la corde.

PASS'EVEIL

OBJECTIFS	NIVEAUX
Bondir et rebondir Coordonner et rebondir **Equilibrer et gainer** Courir vite Me déplacer Transmettre une force	TEMOIN DE BRONZE

MATERIEL

Plinth de 30 cm de hauteur, mini trampoline de 25 cm de hauteur, tapis de 1 x 2 m

DISPOSITIF

CONSIGNES

Je respecte l'enchaînement d'actions suivant :

- sans élan et pieds joints, je m'élance du plinth,
- je rebondis à 2 pieds et une seule fois sur le mini trampoline,
- je me réceptionne sur le tapis de dos (= orientation contraire à la direction du déplacement).

CRITERES DE VALIDATION

Je réussis si je suis capable d'enchaîner :

- un rebond sur le trampoline avec le corps tendu (faible déformation de l'alignement vertical),
- une réception de dos et stabilisée par une posture tenue : pieds côte à côte, corps tendu, bras levés.

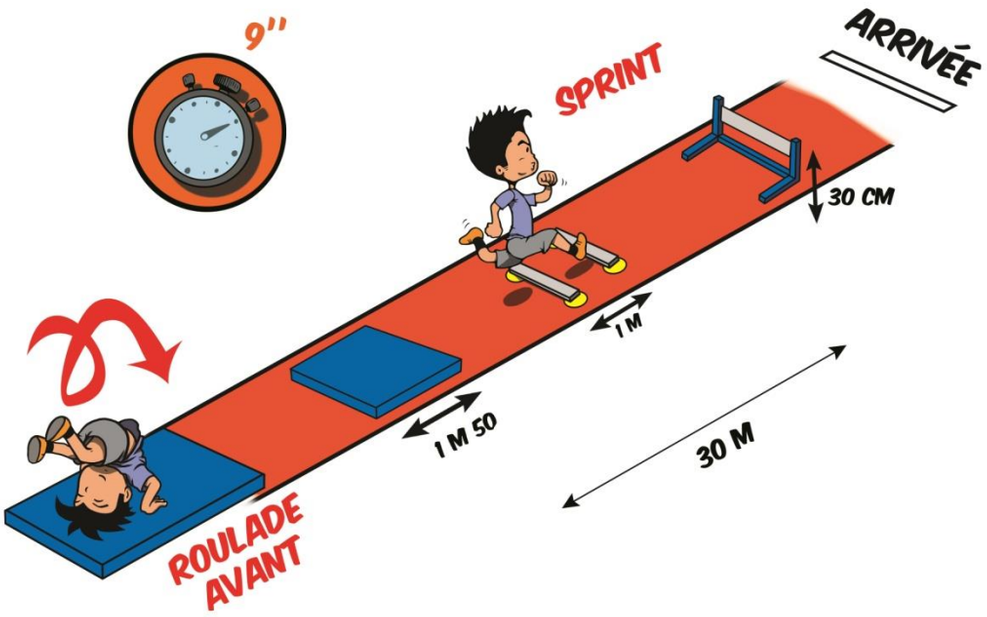
PASS'EVEIL

OBJECTIFS	NIVEAUX
Bondir et rebondir Coordonner et rebondir Equilibrer et gainer **Courir vite** Me déplacer Transmettre une force	TEMOIN DE BRONZE

MATERIEL

Tapis de 1 x 2 m, tapis de 0,50 x 1 m, 2 lattes rigides, 2 coupelles, mini haie basculante de 30 cm de hauteur, latte souple, chronomètre

DISPOSITIF



CONSIGNES

J'enchaîne une roulade avant et une course de 30 m avec 3 obstacles différents.

CRITERES DE VALIDATION

Je réussis si je suis capable :

- de rester dans le couloir,
- d'enchaîner la roulade et les 30 mètres avec obstacles en moins de 9 secondes.

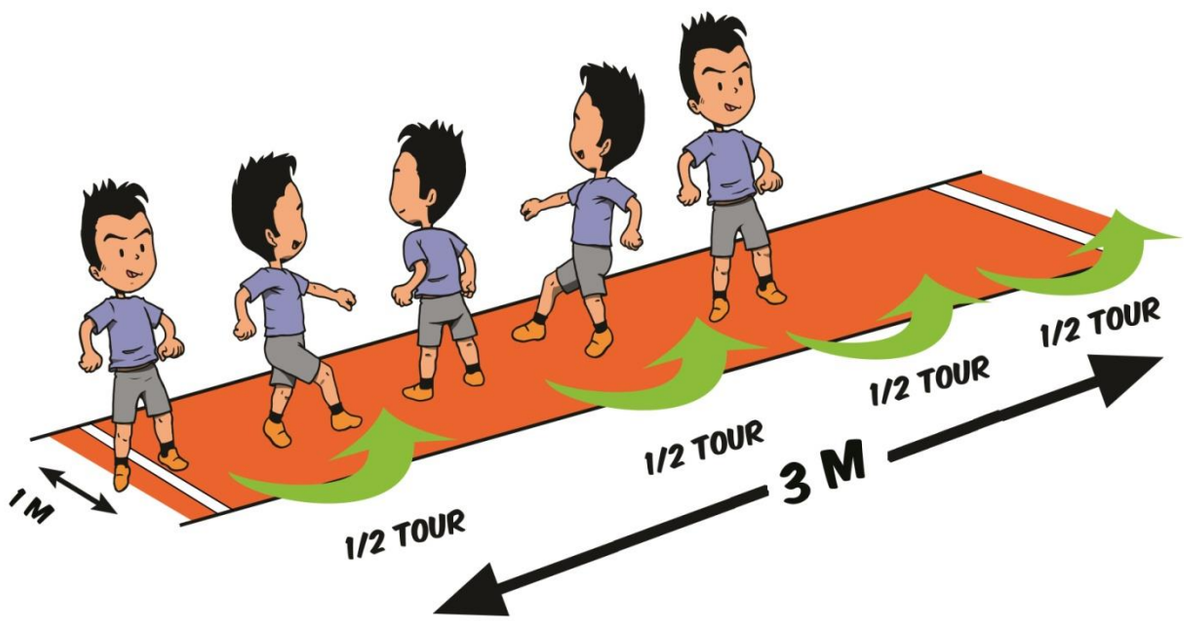
PASS'EVEIL

OBJECTIFS	NIVEAUX
Bondir et rebondir Coordonner et rebondir Equilibrer et gainer Courir vite **Me déplacer** Transmettre une force	TEMOIN DE BRONZE

MATERIEL

2 lattes souples

DISPOSITIF



CONSIGNES

Je me déplace en enchaînant 4 demi-tours.

CRITERES DE VALIDATION

Je réussis si je suis capable :

- de rester dans le couloir de 1 mètre de large,
- d'enchaîner les 4 demi-tours sans arrêt et sans déséquilibre,
- de réaliser la plus longue distance possible.

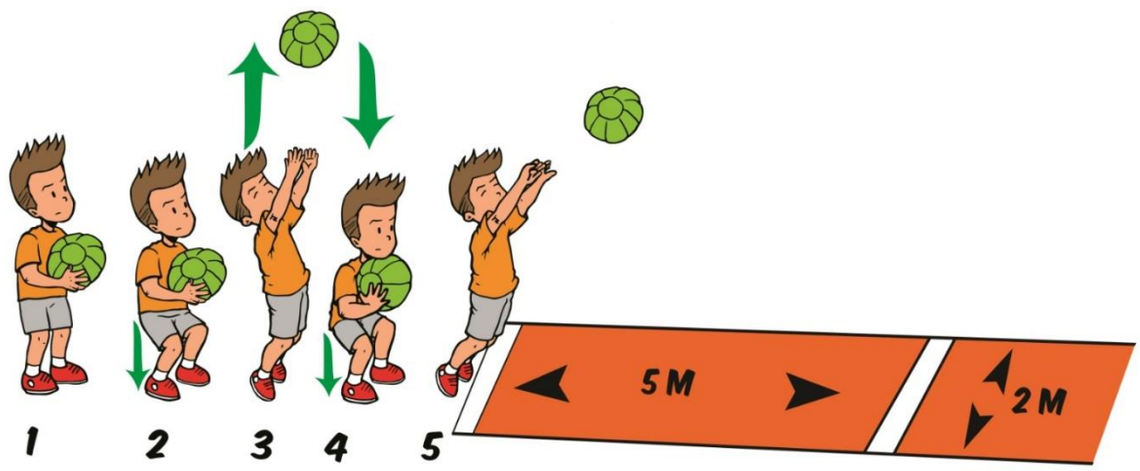
PASS'EVEIL

OBJECTIFS	NIVEAUX
Bondir et rebondir Coordonner et rebondir Equilibrer et gainer Courir vite Me déplacer **Transmettre une force**	TEMOIN DE BRONZE

MATERIEL

Medecine-ball, rubalise, 2 lattes souples

DISPOSITIF



CONSIGNES

Tenu à 2 mains, je lance le medecine-ball de 1 kg en l'air. A la suite et sans rupture, j'enchaîne :

- la réception du medecine-ball avec mes 2 mains à hauteur de poitrine, les coudes relevés et en fléchissant les jambes,
- la projection immédiate du medecine-ball par une extension des jambes au-delà d'une ligne repère.

CRITERES DE VALIDATION

Je réussis si je suis capable d'éjecter le medecine-ball :

- en enchaînant sans interruption ni rupture la réception/éjection du medecine-ball (par compression/extension des jambes),
- en me réceptionnant avant la latte, dans un couloir de 2 m de large et au-delà de la ligne repère à 5 m.