PASS' ATHLÉ

# FICHES PASS'POUSS

ATHLÉ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

Version 2020

# TEMOIN D'ARGENT

Vous trouverez ci-après les fiches des 6 situations d'évaluation à faire passer aux Poussins 1ère année.
Pour rappel, pour valider le témoin d'argent, **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.**

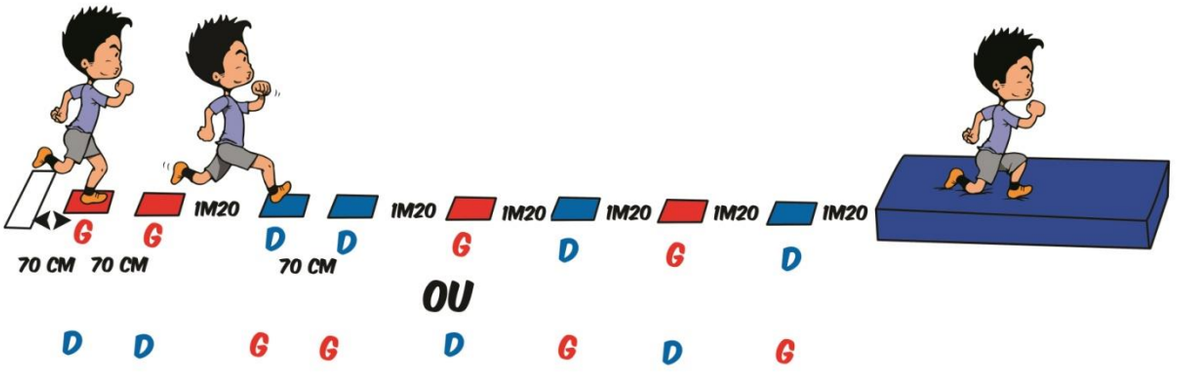
# PASS'POUSS

| OBJECTIFS | NIVEAUX |
|---|---|
| **Bondir et rebondir**<br>Lancer en rotation<br>Lancer en translation<br>Courir vite<br>Sauter haut<br>Sauter avec un engin | TEMOIN D'ARGENT |

## MATERIEL

4 dalles de 30 x 30 cm d'une couleur, 4 autres dalles d'une autre couleur, latte souple, tapis de réception de 20 cm d'épaisseur

## DISPOSITIF




## CONSIGNES

Je respecte l'enchaînement de rebonds et de bonds suivant :

- départ pieds décalés, je réalise 2 cloches (je choisis moi-même le pied par lequel je commence l'enchaînement),
- une foulée bondissante,
- 1 cloche,
- 5 foulées bondissantes,
- une réception en fente avant sur le tapis.

## CRITERES DE VALIDATION

Je réussis si je suis capable :

- de respecter sans rupture ni interruption la suite de cloches et de foulées bondissantes imposée,
- de bondir et de rebondir pour réaliser la distance imposée,
- de me réceptionner en fente avant stabilisée.

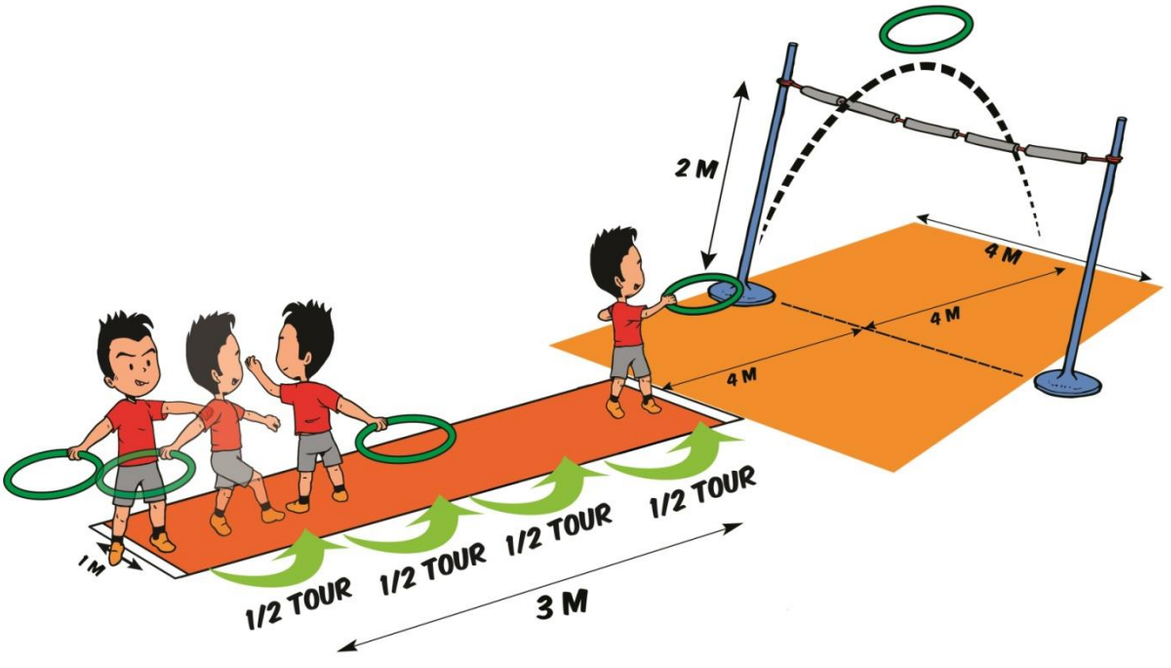
# PASS'POUSS

| OBJECTIFS | NIVEAUX |
|---|---|
| Bondir et rebondir<br>**Lancer en rotation**<br>Lancer en translation<br>Courir vite<br>Sauter haut<br>Sauter avec un engin | TEMOIN D'ARGENT |

## MATERIEL

Cerceau de 35 cm de diamètre, 2 poteaux de saut en hauteur, élastique avec manchons en mousse, rubalise, 2 lattes souples

## DISPOSITIF




## CONSIGNES

Départ de profil et pieds décalés par rapport à la latte, j'enchaîne :

- un déplacement sur 4 demi-tours,
- une éjection du cerceau

## CRITERES DE VALIDATION

Je réussis si je suis capable d'éjecter le cerceau :

- en enchaînant les 4 demi-tours sans arrêt et sans déséquilibre,
- en restant dans le couloir de 1 mètre de large,
- en conservant le bras tendu,
- en réalisant la plus longue distance possible de déplacement,
- en enchaînant sans interruption ni rupture le déplacement et l'éjection immédiate du cerceau sans dépasser la ligne des 3 mètres, dans un secteur de lancer de 4 m de large, par-dessus l'élastique et au-delà de la ligne repère à 8 m (4 m + 4 m).

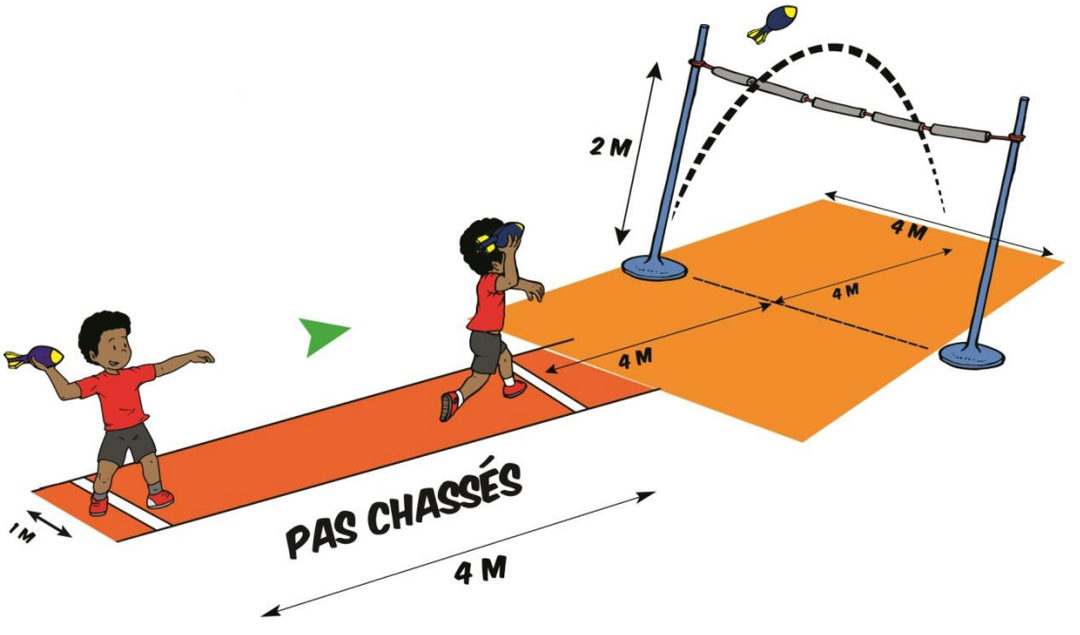
# PASS'POUSS

| OBJECTIFS | NIVEAUX |
|---|---|
| Bondir et rebondir<br>Lancer en rotation<br>**Lancer en translation**<br>Courir vite<br>Sauter haut<br>Sauter avec un engin | TEMOIN D'ARGENT |

## MATERIEL

Vortex, 2 poteaux de saut en hauteur, élastique avec manchons en mousse, rubalise, 2 lattes souples

## DISPOSITIF




## CONSIGNES

Départ de profil et pieds décalés par rapport à la latte, je tiens le vortex à bras cassé coude au-dessus de la ligne d'épaules. J'enchaîne :

- un déplacement en pas chassés sur une distance de 4 mètres,
- une éjection du vortex.

## CRITERES DE VALIDATION

Je réussis si je suis capable d'éjecter le vortex :

- en enchaînant les pas chassés sans arrêt, sans déséquilibre et en restant de profil,
- en restant dans le couloir de 1 mètre de large,
- en maintenant le vortex bras cassé au-dessus de la ligne d'épaules sur la distance du déplacement,
- en enchaînant sans interruption ni rupture le déplacement et l'éjection immédiate du vortex, coude au-dessus de la ligne d'épaules, sans dépasser la ligne des 4 mètres d'élan, dans un secteur de lancer de 4 m de large, par-dessus l'élastique et au-delà de la ligne repère à 8 m (4m + 4m).

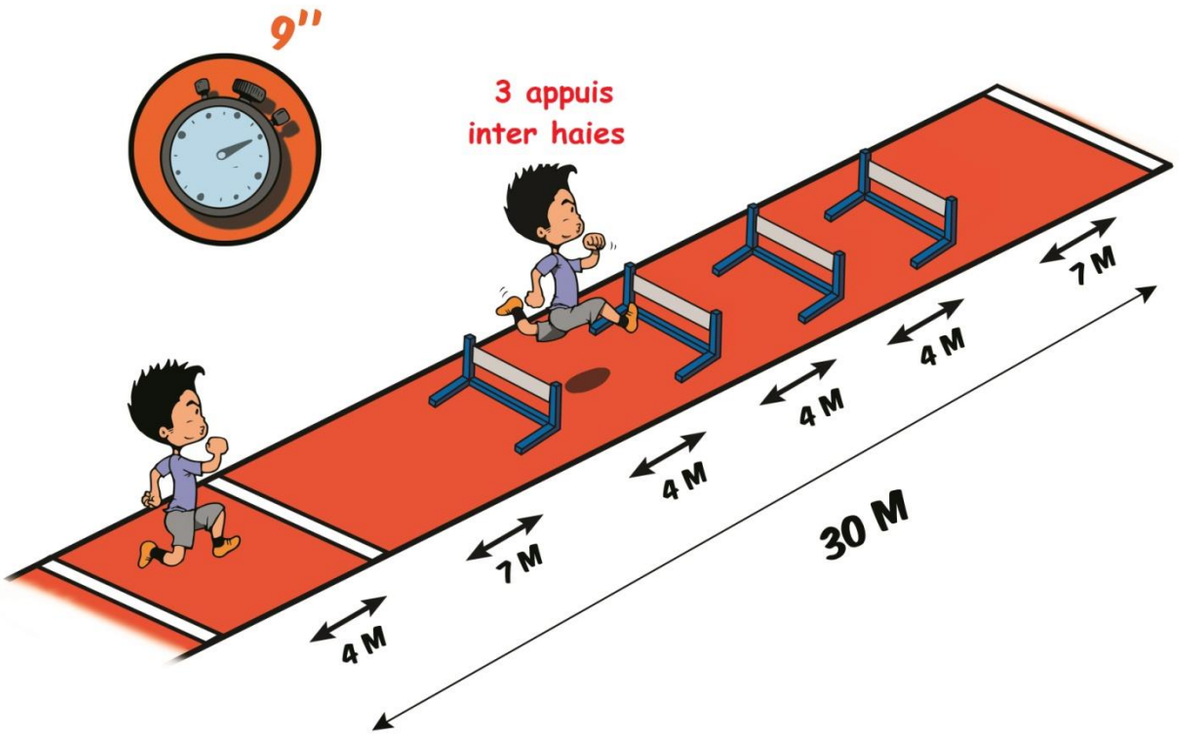
# PASS'POUSS

| OBJECTIFS | NIVEAUX |
|---|---|
| Bondir et rebondir<br>Lancer en rotation<br>Lancer en translation<br>**Courir vite**<br>Sauter haut<br>Sauter avec un engin | TEMOIN D'ARGENT |

## MATERIEL

4 haies de 40 cm de hauteur, 3 lattes souples, chronomètre

## DISPOSITIF




## CONSIGNES

J'enchaîne :

- un départ grâce à un déplacement jambes fléchies sur 4 mètres,
- une course de 26 m avec 4 haies.

## CRITERES DE VALIDATION

Je réussis si je suis capable :

- d'effectuer un départ en déplacement jambes fléchies,
- de rester dans le couloir lors du déplacement et de la course,
- de respecter une pose de 3 appuis entre chaque intervalle,
- de réaliser la distance de 30 mètres en moins de 9 secondes.

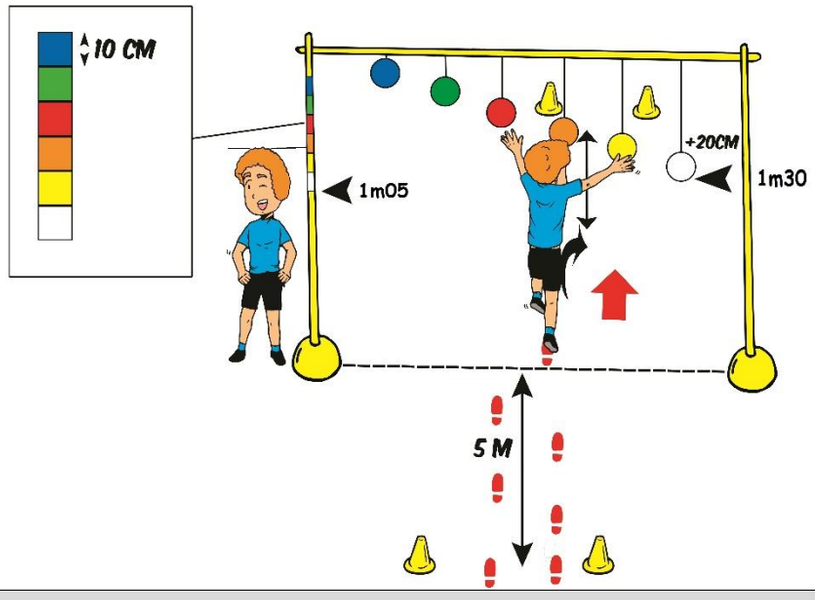
# PASS'POUSS

| OBJECTIFS | NIVEAUX |
|---|---|
| Bondir et rebondir<br>Lancer en rotation<br>Lancer en translation<br>Courir vite<br>**Sauter haut**<br>Sauter avec un engin | TEMOIN D'ARGENT |

## MATERIEL

2 poteaux, barre de saut en hauteur, 6 foulards ou coupelles de couleurs différentes, 4 plots moyens (30 cm), support cartonné avec 6 bandes couleurs de 10 cm

## DISPOSITIF




## CONSIGNES

La base de la toise est fixée à une hauteur de 1m05 sur le poteau de saut en hauteur (soit 1m10 pour le milieu de la zone blanche). Je me place à la verticale près du poteau pour repérer avec le sommet de mon crâne la couleur de la coupelle que je devrai toucher avec ma tête.
Départ au niveau des plots et de face par rapport à la barre, j'enchaîne :

- un déplacement couru rectiligne sur 5 à 6 appuis,
- une impulsion verticale à un pied sous la barre pour toucher avec le sommet de ma tête la coupelle de la couleur identifiée préalablement,
- une réception sur un pied pour continuer ma course jusqu'aux plots situés de l'autre côté de la barre.

## CRITERES DE VALIDATION

Je réussis si je suis capable :

- d'impulser à un pied et de toucher la coupelle qui me correspond à la suite d'une course d'élan rectiligne,
- d'enchaîner une réception sur un pied et une course.

# PASS'POUSS

| OBJECTIFS | NIVEAUX |
|---|---|
| Bondir et rebondir<br>Lancer en rotation<br>Lancer en translation<br>Courir vite<br>Sauter haut<br>**Sauter avec un engin** | TEMOIN D'ARGENT |

## MATERIEL

Perche d'initiation, tapis de 0,50 x 1 m, tapis de réception de 20 cm d'épaisseur ou fosse à sable, latte souple

## DISPOSITIF

## CONSIGNES

Je place mes mains sur la perche puis j'enchaîne :

- une course d'élan,
- un piqué sur la zone tapis,
- une réception debout sur le tapis épais et de face (= même orientation que la direction du déplacement).

## CRITERES DE VALIDATION

Je réussis si je suis capable :

- de tenir correctement ma perche,
- de me déplacer avec une perche,
- de piquer ma perche et d'enchaîner une impulsion,
- de passer du bon côté de la perche,
- de stabiliser ma réception en position debout et de face avec les 2 mains sur la perche.

# TEMOIN D'OR

Vous trouverez ci-après les fiches des 6 situations d'évaluation à faire passer aux Poussins 2ème année.
Pour rappel, pour valider le témoin d'or, **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.**

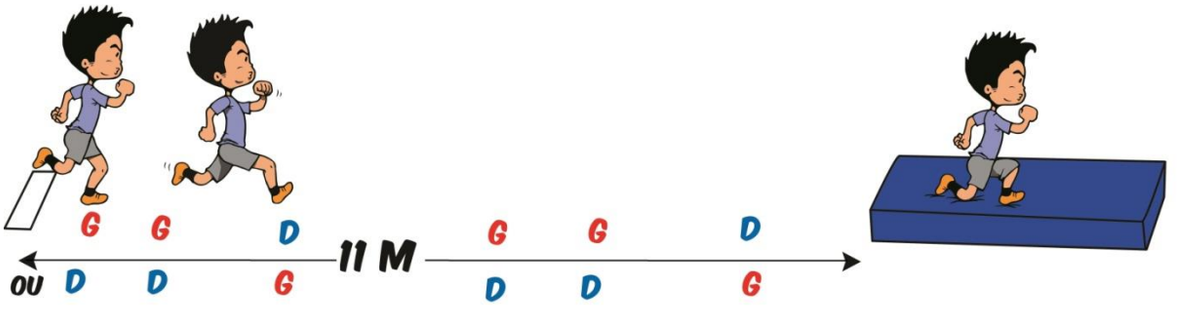
# PASS'POUSS

| OBJECTIFS | NIVEAUX |
|---|---|
| **Bondir et rebondir**<br>Lancer en rotation<br>Lancer en translation<br>Courir vite<br>Sauter haut<br>Sauter avec un engin | **TEMOIN D'OR** |

## MATERIEL

Latte souple, tapis de réception de 20 cm d'épaisseur

## DISPOSITIF




## CONSIGNES

Je respecte l'enchaînement de rebonds et de bonds suivant :

- départ pieds décalés, je réalise 2 cloches (je choisis moi-même le pied par lequel je commence l'enchaînement),
- 2 foulées bondissantes,
- 1 cloche,
- 2 foulées bondissantes,
- une réception en fente avant sur le tapis

## CRITERES DE VALIDATION

Je réussis si je suis capable :

- de respecter sans rupture ni interruption la suite de cloches et de foulées bondissantes imposée,
- de bondir et de rebondir pour réaliser la distance imposée,
- de me réceptionner en fente avant stabilisée.

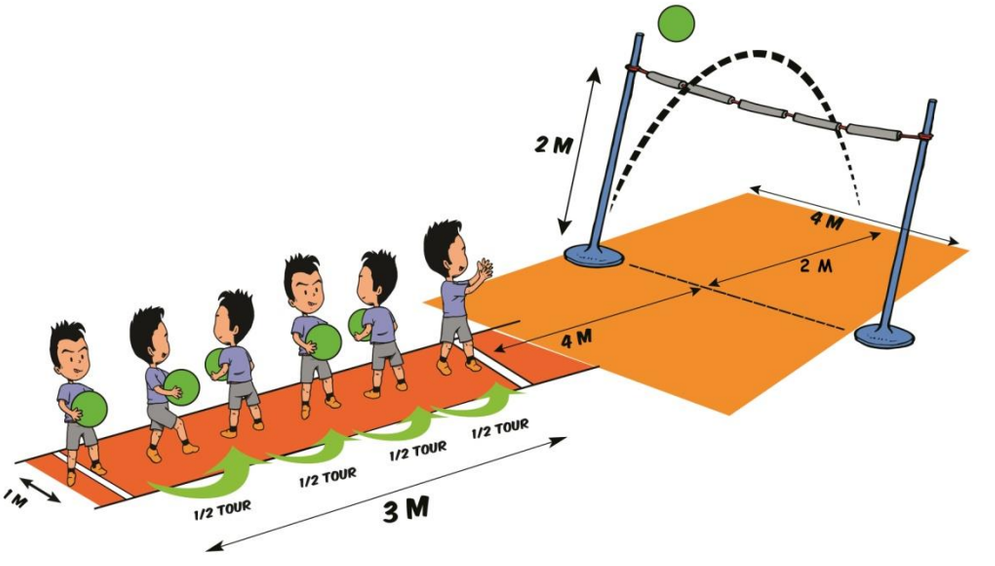
# PASS'POUSS

| OBJECTIFS | NIVEAUX |
|---|---|
| Bondir et rebondir<br>**Lancer en rotation**<br>Lancer en translation<br>Courir vite<br>Sauter haut<br>Sauter avec un engin | **TEMOIN D'OR** |

## MATERIEL

Medecine-ball de 1 kg, 2 poteaux de saut en hauteur, élastique avec manchons en mousse, rubalise, 2 lattes souples

## DISPOSITIF




## CONSIGNES

Départ de profil et pieds décalés par rapport à la latte, je tiens le medecine-ball de 1 kg à 2 mains, à hauteur de poitrine et avec les coudes relevés. J'enchaîne :

- un déplacement sur 4 demi-tours,
- une éjection du medecine-ball.

## CRITERES DE VALIDATION

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

- en enchaînant les 4 demi-tours sans arrêt et sans déséquilibre,
- en restant dans le couloir de 1 mètre de large,
- en maintenant le medecine-ball à 2 mains à hauteur de poitrine avec les coudes relevés sur la distance du déplacement,
- en réalisant la plus longue distance possible de déplacement,
- en enchaînant sans interruption ni rupture le déplacement et l'éjection immédiate du medecine-ball sans dépasser la ligne des 3 mètres, dans un secteur de lancer de 4 m de large, par-dessus l'élastique et au-delà de la ligne repère à 6 m (4 m + 2 m).

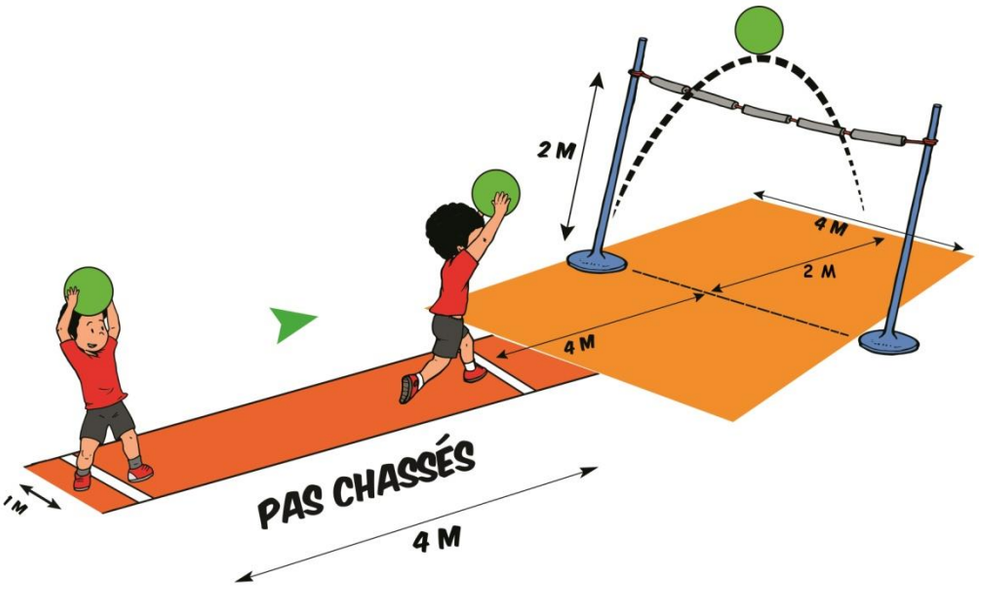
# PASS'POUSS

| OBJECTIFS | NIVEAUX |
|---|---|
| Bondir et rebondir<br>Lancer en rotation<br>**Lancer en translation**<br>Courir vite<br>Sauter haut<br>Sauter avec un engin | **TEMOIN D'OR** |

## MATERIEL

Medecine-ball 1 kg, 2 poteaux de saut en hauteur, élastique avec manchons en mousse, rubalise, 2 lattes souples

## DISPOSITIF




## CONSIGNES

Départ de profil et pieds décalés par rapport à la latte, je tiens le medecine-ball de 1 kg à 2 mains, bras tendus au-dessus de la tête. J'enchaîne :

- un déplacement en pas chassés sur une distance de 4 mètres,
- une éjection du medecine-ball.

## CRITERES DE VALIDATION

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

- en enchaînant les pas chassés sans arrêt, sans déséquilibre et en restant de profil,
- en restant dans le couloir de 1 mètre de large,
- en maintenant le medecine-ball à 2 mains, bras tendus au-dessus de la tête sur la distance du déplacement,
- en enchaînant sans interruption ni rupture le déplacement et l'éjection immédiate du medecine-ball, coudes au-dessus de la ligne d'épaules, sans dépasser la ligne des 4 mètres d'élan, dans un secteur de lancer de 4 m de large, par-dessus l'élastique et au-delà de la ligne repère à 6 m (4m + 2 m).

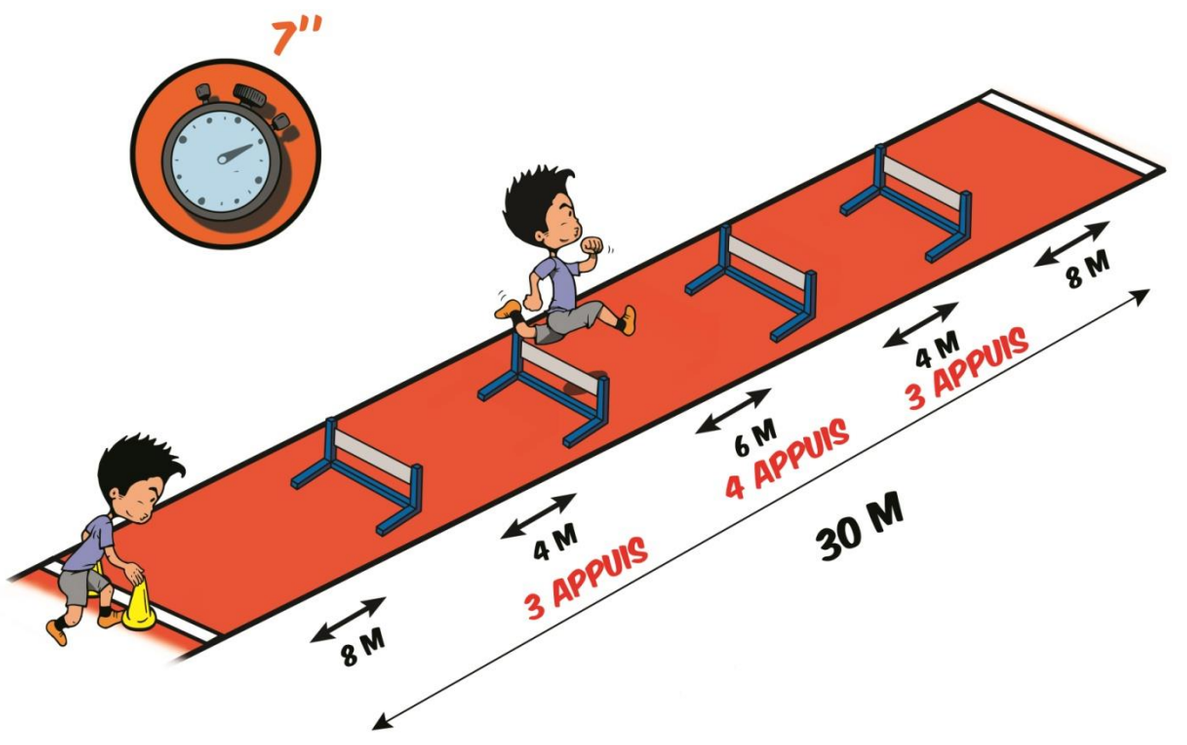
# PASS'POUSS

| OBJECTIFS | NIVEAUX |
|---|---|
| Bondir et rebondir<br>Lancer en rotation<br>Lancer en translation<br>**Courir vite**<br>Sauter haut<br>Sauter avec un engin | **TEMOIN D'OR** |

## MATERIEL

4 haies de 40 cm de hauteur, 2 lattes souples, 2 grands plots (50 cm), chronomètre

## DISPOSITIF




## CONSIGNES

Pour le départ, je fléchis mes jambes pour poser mes 2 mains sur le sommet des plots. J'enchaîne :

- un départ à l'arrêt en position semi fléchie,
- une course de 30 m avec 4 haies.

## CRITERES DE VALIDATION

Je réussis si je suis capable **:**

- d'effectuer un départ à l'arrêt d'une position semi fléchie,
- de rester dans le couloir lors de la course,
- de respecter l'enchaînement de pose d'appuis suivante entre les intervalles : 3 appuis, 4 appuis, 3 appuis,
- de réaliser la distance de 30 mètres en moins de 7 secondes.

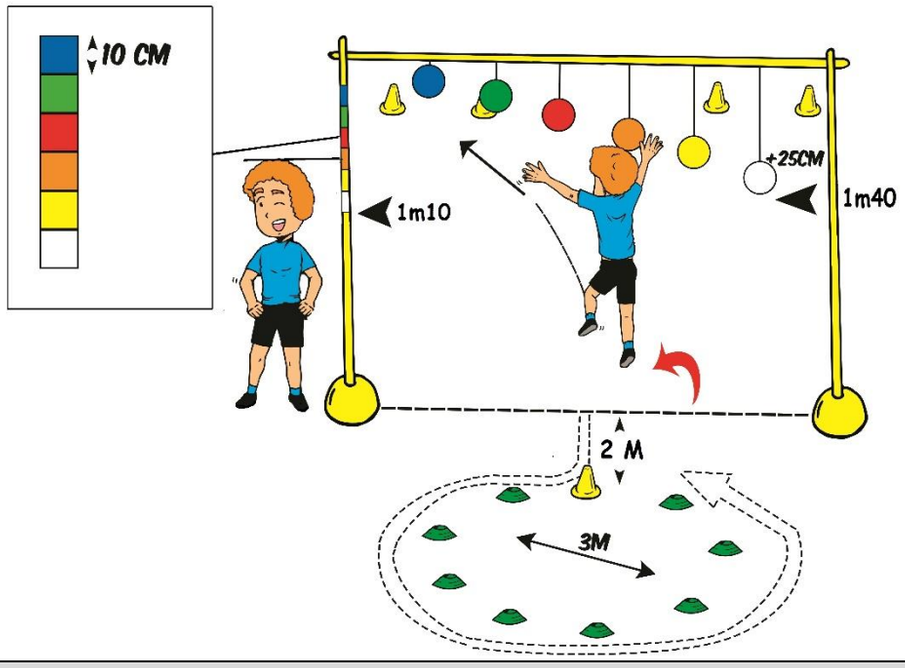
# PASS'POUSS

| OBJECTIFS | NIVEAUX |
|---|---|
| Bondir et rebondir<br>Lancer en rotation<br>Lancer en translation<br>Courir vite<br>**Sauter haut**<br>Sauter avec un engin | **TEMOIN D'OR** |

## MATERIEL

2 poteaux, barre de saut en hauteur, 6 foulards ou coupelles de couleurs différentes, 10 plots moyens (30 cm), 10 coupelles, support cartonné avec 6 bandes couleurs de 10 cm

## DISPOSITIF




## CONSIGNES

La base de la toise est fixée à une hauteur de 1m10 sur le poteau de saut en hauteur (soit 1m15 pour le milieu de la zone blanche). Je me place à la verticale près du poteau pour repérer avec le sommet de mon crâne la couleur de la coupelle que je devrai toucher avec ma tête.
Départ sous la barre et face au plot jaune, je pars du côté que j'ai choisi et j'enchaîne :

- un déplacement couru curviligne,
- une impulsion verticale à un pied sous la barre pour toucher avec le sommet de ma tête la coupelle de la couleur identifiée préalablement,
- une réception sur un pied pour continuer ma course jusqu'aux plots situés de l'autre côté de la barre.

## CRITERES DE VALIDATION

Je réussis si je suis capable :

- d'impulser à un pied et de toucher la coupelle qui me correspond à la suite d'une course d'élan curviligne,
- d'enchaîner une réception sur un pied et une course.

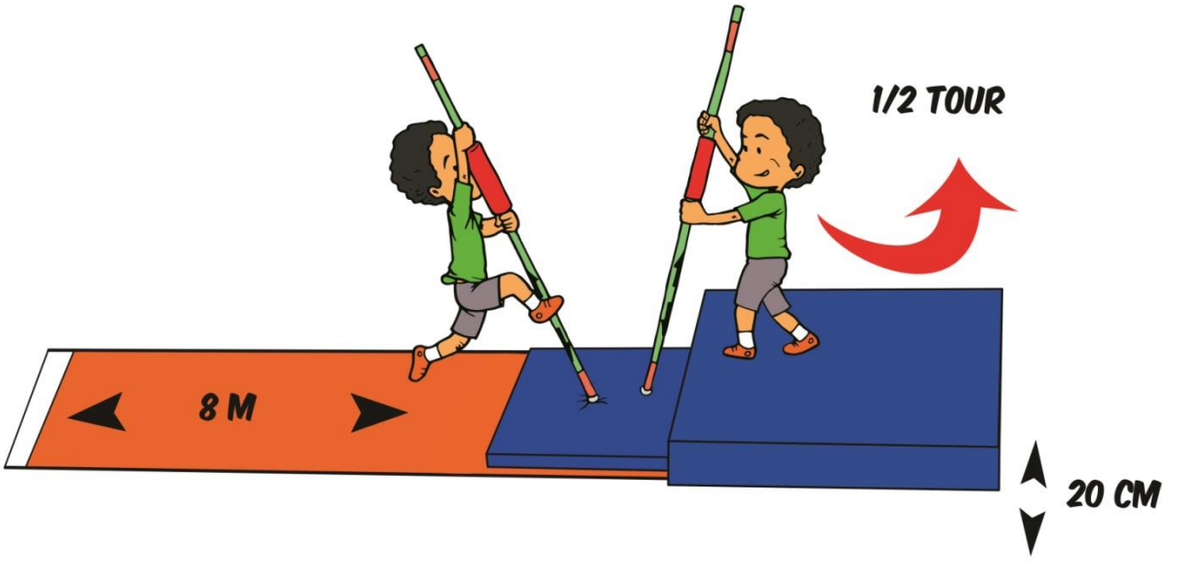
# PASS'POUSS

| OBJECTIFS | NIVEAUX |
|---|---|
| Bondir et rebondir<br>Lancer en rotation<br>Lancer en translation<br>Courir vite<br>Sauter haut<br>**Sauter avec un engin** | **TEMOIN D'OR** |

## MATERIEL

Perche d'initiation, tapis de 0,50 x 1 mètre, tapis de réception de 20 cm d'épaisseur ou fosse à sable, latte souple

## DISPOSITIF




## CONSIGNES

Je place mes mains sur la perche puis j'enchaîne :

- une course d'élan,
- un piqué sur la zone tapis,
- une réception debout sur le tapis épais et de dos (= orientation contraire à la direction du déplacement).

## CRITERES DE VALIDATION

Je réussis si je suis capable :

- de tenir correctement ma perche,
- de me déplacer avec une perche,
- de piquer ma perche et d'enchaîner une impulsion,
- de passer du bon côté de la perche,
- de stabiliser ma réception en position debout et de dos avec les 2 mains sur la perche.