

FICHES TECHNIQUES KID STADIUM

	Consignes	Variantes	Sécurité
HAUTEUR	Repérer son pied d'impulsion Gérer l'espace arrière Savoir organiser son corps dans l'espace Courir et monter vers le haut et l'avant avant de tourner Franchir un élastique sans le toucher	Essayer les différentes formes de sauts Mise en place d'un trampoline au niveau de la zone d'impulsion	Matérialiser par des plots la zone d'impulsion pour éviter de toucher les poteaux Sauter au 1er poteau
JAVELOT	Se positionner de profil (pied avant opposé au bras lanceur) Rester équilibré lors du lancer Etendre son bras vers l'arrière et faire passer le javelot par-dessus la tête Après une course d'élan, être capable de lancer le plus loin possible vers une cible	Course d'élan: varier les déplacements (pas chassés et pas croisés) Matérialiser la course d'élan par des lattes ou des plots au sol Varier la distance de la cible	Rester toujours derrière le lanceur Un seul lanceur à chaque fois
POIDS	Garder le poids collé au cou (respect du règlement) Lancer le poids en restant équilibré dans le cercle Ne pas mettre son pied sur la ligne blanche délimitant le cercle Lancer le poids sur une bonne trajectoire (vers le haut et l'avant) Se servir de ses jambes pour lancer	Lancer avec ou sans élan Lancer de dos Lancer des poids différents Changer la position des pieds (pieds décalés ou parallèles) Lancer à deux mains	Rester toujours derrière le lanceur Un seul lanceur dans le cercle Regarder toujours devant soi avant de lancer
DETENTE VERTICALE	Organiser son corps dans l'espace Effectuer une poussée optimale pour toucher la cible Saut à deux pieds sans élan	Saut à un pied avec élan Changer le pied d'impulsion Changer la main qui touche le ballon	Un seul enfant passe chacun son tour Les autres attendent sur le côté

COURSE HAIES	<p>S'organiser pour franchir un obstacle et conserver sa vitesse</p> <p>Rester équilibré lors du franchissement de la haie</p> <p>Réagir rapidement au signal du starter</p> <p>S'adapter à l'intervalle entre les haies</p> <p>Ne pas s'arrêter devant la haie</p> <p>Courir dans son couloir et dans l'axe</p>	<p>Varié le nombre de haies sur le parcours</p> <p>Changer l'intervalle entre les haies</p> <p>Imposer un nombre de foulées dans l'intervalle</p> <p>Changer ou alterner la jambe d'attaque</p>	<p>Courir uniquement dans le sens de la course</p> <p>Revenir en marchant sur le côté</p> <p>Passer un par un sur le parcours</p>
COURSE VITESSE	<p>Réagir rapidement au signal du starter</p> <p>Courir dans son couloir (courir dans l'axe)</p> <p>Courir jusqu'à la ligne d'arrivée</p> <p>Réussir à produire une accélération tout au long de la distance à parcourir</p>	<p>Utiliser différentes formes de départs</p> <p>Varié les formes de signaux de départ</p> <p>Positionner des lattes au sol pour travailler les notions de poussée (amplitude) et de rythme (fréquence)</p>	<p>Courir uniquement dans le sens de la course</p> <p>Après avoir couru, revenir en marchant sur le côté</p> <p>Au moment du départ, les enfants en attente se situent derrière les starts</p>
LONGUEUR	<p>Prendre son impulsion avant la marche jaune</p> <p>Liaison course d'élan-impulsion</p> <p>Changer la position de son corps dans l'espace</p> <p>S'organiser pour déclencher une impulsion dans une zone d'appel matérialisée</p> <p>Se réceptionner sur ses pieds</p>	<p>Trajectoires de sauts différentes vers l'avt</p> <p>Effectuer du triple bond avec réception du 3ème saut sur le tapis</p>	<p>Ne pas courir sur les escaliers en mousse</p> <p>Attendre que le tapis soit libéré pour pouvoir sauter</p> <p>Se réceptionner sur le tapis</p>
PERCHE	<p>Tenue de la perche</p> <p>Se servir d'une perche pour aller vers l'avant depuis un plan surélevé</p> <p>Pousser la perche devant soi et s'en servir pour franchir l'élastique</p> <p>Rester derrière sa perche en acceptant d'explorer l'espace arrière</p>	<p>Augmenter le levier de la perche</p> <p>Faire un demi tour au dessus de l'élastique</p> <p>Effectuer une course d'élan et une impulsion</p>	<p>Tenir la perche à deux mains</p> <p>Ne pas lâcher la perche au moment de l'impulsion</p> <p>Avoir toujours une personne tenant la perche pour aider l'enfant et le parer en cas de chute</p>