

ARGUMENTAIRE SUR LES EPREUVES DE KIDS' ATHLETICS

Le choix des épreuves de Kids' Athletics a été fait par rapport à quelques critères forts d'adaptation de l'athlétisme aux besoins de l'enfant. D'autres situations auraient pu être choisies.

Ces critères sont :

- **variétés des situations**
- **complémentarité des compétences et qualités physiques exigées pour la réalisation**
- **accessibilités de toutes les situations pour tous les enfants**
- **non dangerosité des situations**
- **faisabilité en terme de matériel et d'installation**

La réalisation de ces situations est conçue pour protéger l'enfant des conséquences d'un éventuel mauvais résultat obtenu en public ou diffusé vers le public.

Tous les enfants doivent être en situation de réussite.

**Ex : course longue, chacun fait le nombre de tours qui lui convient... personne est en échec
course de vitesse : relais systématique
concours : performance en présence de son équipe**

Les résultats individuels ne sont jamais affichés et diffusés

COURSES/

La famille des courses est représentée par 4 épreuves. Ces 4 épreuves se passent par équipe et couvrent l'ensemble des problèmes rencontrés en courses et qui doivent être abordés par les enfants :

Filières énergétiques :

- **filière aérobie en puissance : effort de 8 minutes allure libre**
- **filière anaérobie alactique : effort de moins de 5 secondes**
- **filière anaérobie lactique puissance : efforts variés de 10 à 12 secondes (F1)**

Problèmes moteurs :

- **foulée de vitesse en situation libre**
- **franchissement dans l'axe de course d'obstacles adaptés**
- **franchissement latéralisé d'obstacles adaptés**
- **départ en situation de flexion basse (après roulade avant)**

LANCERS/

La famille des lancers est représentée par 4 lancers se complétant dans la découverte des problèmes moteurs accessibles par la famille lancers :

- **lancers légers - lancers lourds (relatif)**
- **lancers rotations- lancers translations**
- **lancers de précision- lancers de performance**
- **lancers vers l'avant – lancers vers l'arrière**
- **lancers une main – lancers deux mains**
- **lancers arrière imposant l'extension des jambes**
- **lancers en genoux imposant un positionnement correct du bassin**

SAUTS/

La famille des sauts est représentée par 4 sauts qui se complètent pour couvrir l'ensemble des problèmes moteurs accessibles par les sauts :

- **sauts impulsion deux pieds – impulsion un pied**
 - **sauts avec répétition – élasticité et coordination bras**
 - **sauts avec engin et avec élan**
 - **sauts avec programmation longue de l'action**
-

Pour chaque situation il est possible de faire une analyse beaucoup plus fine des critères de choix :

Prenons 3 exemples :

Sauts : le saut en croix :

- **A un niveau 1 de réalisation il permet de découvrir le rebond (donc le jeu élasticité musculaire sur une structure osseuse contrôlée) sur une situation de verticalité facilitante**
- **A un niveau 2 il permet de découvrir les axes obliques avant – arrière et latéraux en situations de rebond**
- **A tous les niveaux il pose le problème fondamental du respect d'un scénario moteur complexe en situation d'exigence de vitesse de réalisation.**

Lancers : le lancer à genoux

- **il permet de faire découvrir l'alignement efficace bassin- contact au sol**
- **il permet de faire découvrir l'allongement du chemin d'accélération d'un engin par la mise en oblique arrière du corps**
- **il permet de faire découvrir l'avancée du corps sur l'appui au sol en situation d'alignement**
- **etc...**

Courses : vitesse haies slalom

- **elle permet la découverte des obliques de l'axe corporel en situation de course**
- **elle permet la découverte de l'enchaînement course impulsion droite et gauche**
- **elle permet la découverte du travail de jambe libre droite et gauche**
- **etc.**