



COMITÉ DÉPARTEMENTAL

# Finale Départementale Éveils & Poussins

Dimanche 14 juin 2026

Parc des Sports du Val-de-Seine  
Allée Jean-Baptiste Preux  
94140 Alfortville



# La Finale des Éveils – Kid's Athlé

## Dimanche 14 juin 2026 – de 9h00 à 12h00

### Parc des Sports du Val-de-Seine

#### Allée Jean-Baptiste Preux – 94140 Alfortville

## CATÉGORIES ÉVEILS ATHLÉTIQUE

- 9H00** : CONFIRMATION DES COMPOSITIONS D'ÉQUIPES
- 9H30** : PRÉSENTATION DES ÉQUIPES & ÉCHAUFFEMENT COLLECTIF
- 9H45** : DÉBUT DES ÉPREUVES
- 11H45** : FIN DES ÉPREUVES, GRAND RELAIS, REMISES DES MÉDAILLES AUX ÉQUIPES, REMISE DES GOÛTERS
- 12H00** : RÉSULTATS

## LES ÉPREUVES KID ATHLÉ

FORMULE 1	LANCER DE VORTEX DE PRÉCISION	RELAIS NAVETTE (40M HAIES AVEC RETOUR SUR 40M PLAT)	SAUT A LA PERCHE EN LONGUEUR	PENTABONDS SANS ÉLAN
-----------	-------------------------------	---	------------------------------	----------------------

### Pour les Éveils :

- Équipes mixtes seront constituées d'une vingtaine d'enfants, regroupées par Clubs (2 clubs pourront être dans un même groupe)
- Épreuves dans l'esprit du Kid's Athlé.
- Résultat d'équipe** : Addition des 6 meilleures performances du groupe pour les épreuves individuelles ; la performance du groupe sera rapportée sur 6 pour les épreuves de relais (formule 1 et relais navette).
- Pour chaque atelier, la meilleure équipe marque 10 points (si 10 équipes), et l'attribution des points se fait de manière décroissante jusqu'à 1 point.
- Les résultats sont annoncés par équipes de clubs, avec un minima de 6 Éveils. Si moins de 6 Éveils, les résultats seront regroupés avec un autre club ayant moins de 6 Éveils.**

**Modalités d'engagement :** Engagements des athlètes et jury sur le site <http://cda94.athle.fr>

Clôture des engagements le jeudi 11 juin 2026 à 21h00.

**Pour le bon déroulement des épreuves, chaque club devra obligatoirement fournir les jurys nécessaires : 2 personnes par tranche de 10 enfants (1 responsable atelier et 1 responsable d'équipe).**

**Il sera également demandé aux parents et accompagnateurs de rester à l'extérieur de la main courante. Bien donner la directive !**

**Pensez-bien à apporter des bouteilles d'eau pour les enfants.**

# La Finale des Poussins – Animation Quadrathlon

## Dimanche 14 juin 2026 – de 13h30 à 16h30

### Parc des Sports du Val-de-Seine

### Allée Jean-Baptiste Preux – 94140 Alfortville

## CATÉGORIES POUSSINS

**13H30** : CONFIRMATION DES ATHLÈTES

**14H00** : PRÉSENTATION DES ÉQUIPES & ÉCHAUFFEMENT COLLECTIF

**14H15** : DÉBUT DES ÉPREUVES

**16H15** : FIN DES ÉPREUVES, GRAND RELAIS, REMISES DES MÉDAILLES AUX ÉQUIPES, REMISE DES GOÛTERS

**16H30** : RÉSULTATS

## LES ÉPREUVES QUADRATHLON

50 MÈTRES

1000 MÈTRES

SAUT EN LONGUEUR

LANCER DE POIDS

### Pour les Poussins :

- Des groupes de clubs seront fait pour faciliter les rotations et le suivi des athlètes.
- **Classement individuel** sur le quadrathlon (1000 mètres, Longueur, Poids, 50 mètres) : Coupes pour les 3 premières filles et les 3 premiers garçons.
- **Classement par équipe mixte** : Addition des 6 meilleures performances (poussins ou poussines) de chaque club. Coupes pour les 3 premières équipes.

**Modalités d'engagement :** Engagements des athlètes et jury sur le site <http://cda94.athle.fr>

Clôture des engagements le jeudi 11 juin 2026 à 21h00.

**Pour le bon déroulement des épreuves, chaque club devra obligatoirement fournir les jurys nécessaires : 2 personnes par tranche de 10 enfants (1 responsable atelier et 1 responsable d'équipe).**

**Il sera également demandé aux parents et accompagnateurs de rester à l'extérieur de la main courante. Bien donner la directive !**

**Pensez-bien à apporter des bouteilles d'eau pour les enfants.**



COMITÉ DÉPARTEMENTAL

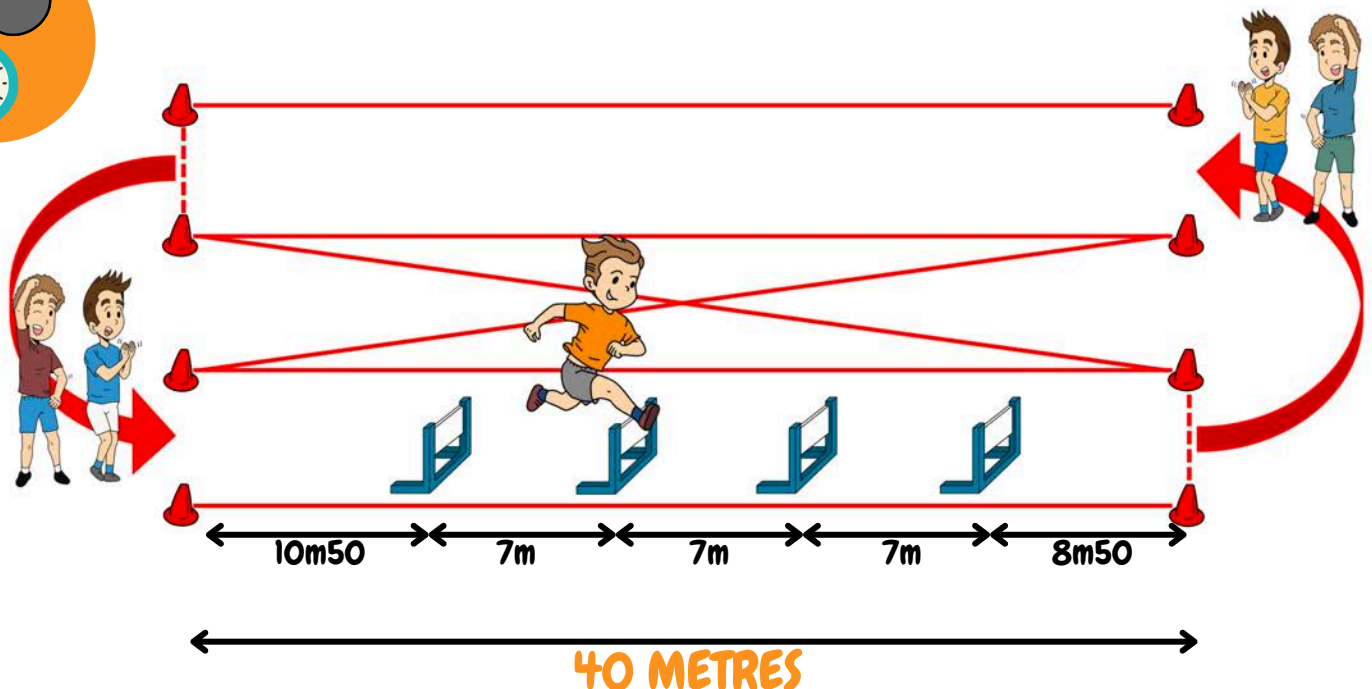
**DES  
ÉPREUVES  
ÉVEILS  
ATHLÉTIQUES**

# ÉVEILS – RELAIS NAVETTE

## Course de sprint et de haies en relais

- Départ au coup de sifflet ou au claquoir.
- L'équipe est séparée en deux (la moitié des relayeurs de l'équipe est face à l'autre, voir schéma).
- Le 1er relayeur fait sa ligne droite de sprint, donne le témoin au second relayeur, qui fait son parcours de haies, et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les relayeurs aient fait le sprint et les haies.
- On déclenche le chronomètre en même temps que le coup de sifflet ou le claquoir. Le chronomètre s'arrête lorsque le dernier relayeur a fait ses deux lignes droites (haies et sprint).
- Chaque équipe fait deux passages (trois passages maximum).
- Le responsable de groupe note les temps sur la fiche prévue à cet effet, **en précisant bien le nombre de coureurs de l'équipe.**
- **On note d'abord le temps du 1er passage**, puis les temps des passages suivants si le temps le permet (attention, on n'additionne surtout pas).
- **Pénalités :** Si on observe qu'un enfant a volontairement fait tomber une haie, le responsable de l'atelier le stoppera durant 2 secondes (on l'attrape délicatement par les épaules pour le stopper durant 2 secondes)

**La performance de l'équipe sera le temps total de l'équipe, exprimé en minutes et secondes (arrondi à la seconde supérieure), pondérée par le nombre de concurrents d'une équipe et rapporté sur 6.**

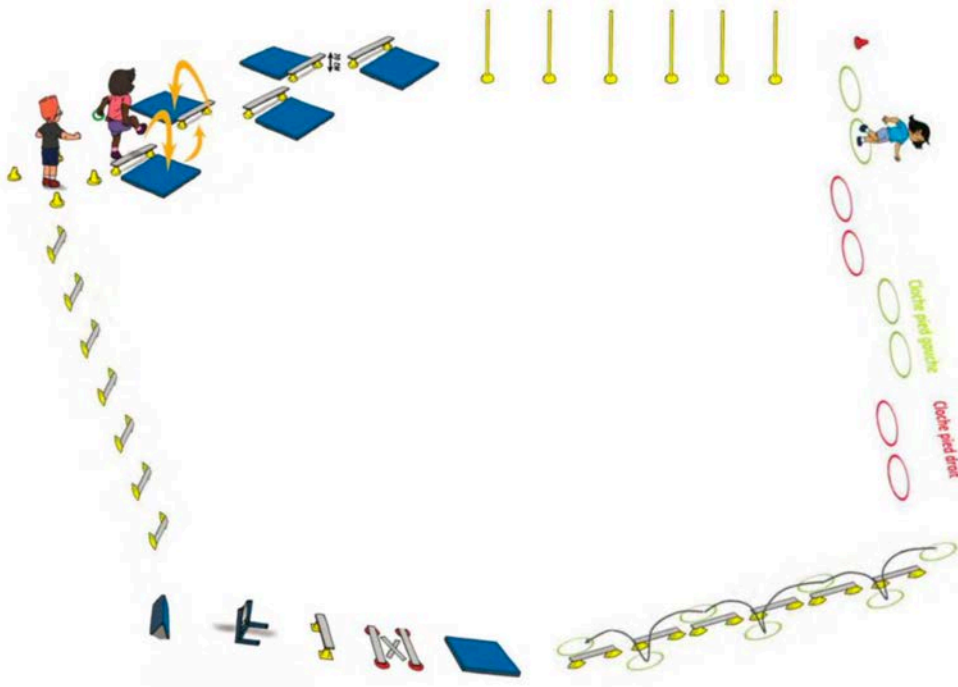


# ÉVEILS – FORMULE 1

Relais de type parcours, d'environ 150 mètres, combinant marche, slalom, sprint, haies, sauts...

- Départ au coup de sifflet ou au claquoir.
- Au coup de sifflet, le 1er relayeur part avec le témoin, effectue le parcours, et donne le témoin au second relayeur, et ainsi de suite jusqu'à ce que le dernier relayeur ait couru.
- On déclenche le chronomètre en même temps que le coup de sifflet ou le claquoir. Le chronomètre s'arrête lorsque le dernier relayeur arrive.
- Chaque équipe fait un passage (deux passages si le temps de rotation sur l'atelier le permet).
- Le responsable de groupe note les temps sur la fiche prévue à cet effet, **en précisant bien le nombre de coureurs de l'équipe.**
- **On note d'abord le temps du 1er passage,** puis les temps des passages suivants si le temps le permet (attention, on n'additionne surtout pas).
- **Pénalités :** Si on observe qu'un enfant a volontairement fait tomber un objet du parcours, le responsable de l'atelier le stoppera durant 2 secondes (on l'attrape délicatement par les épaules pour le stopper durant 2 secondes)

**La performance de l'équipe sera le temps total de l'équipe, exprimé en minutes et secondes (arrondi à la seconde supérieure), pondérée par le nombre de concurrents d'une équipe et rapporté sur 6.**

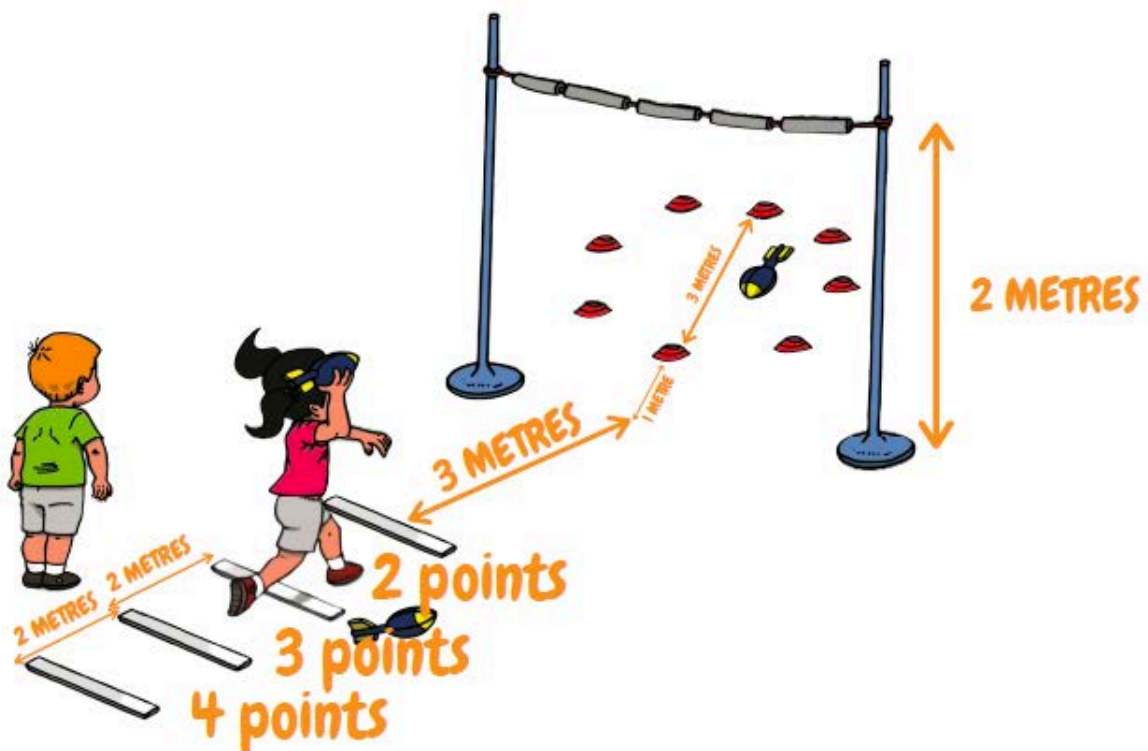


# ÉVEILS – VORTEX DE PRÉCISION

## Lancer de Vortex de précision

- Chaque participant fait un passage, en faisant trois lancers consécutifs, et si le temps le permet, chacun pourra faire un second passage (trois passages maximum).
- On note les points de chacun des trois lancers consécutifs (on n'additionne pas).
- Chaque enfant choisi son point de départ (latte). Pour valider un lancer, le vortex devra passer par dessus l'élastique et tomber dans le cercle tracé au sol.
- A chaque passage, le responsable de groupe note les points sur la fiche prévue à cet effet.
- **On note d'abord les points du 1er passage**, puis les points des passages suivants si le temps le permet (attention, on n'additionne surtout pas).
- Les points sont notés de la manière suivante :
  - L'athlète non validé = 1 point
  - Lancer réussi départ 1ère latte = 2 points
  - Lancer réussi départ 2e latte = 3 points, et ainsi de suite

**La performance de l'équipe sera la somme des 6 meilleurs passages de l'équipe.**

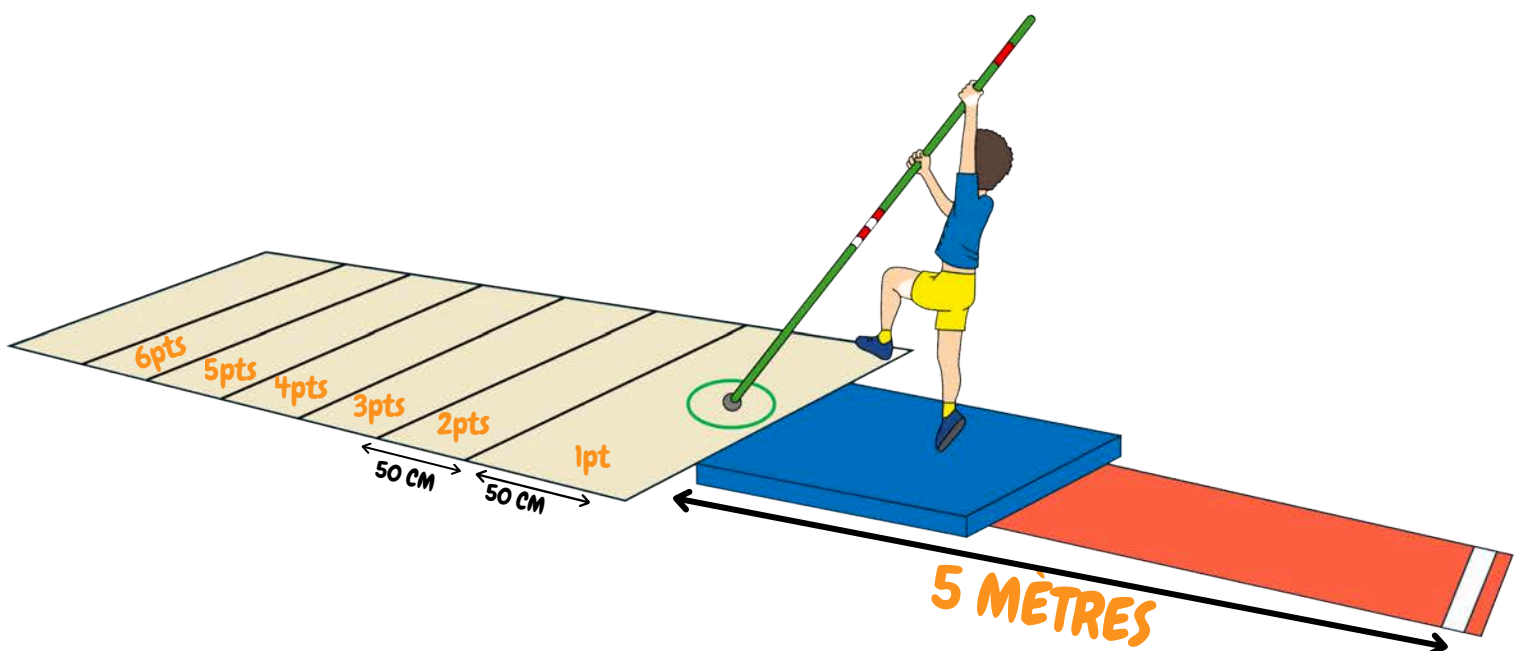


# ÉVEILS – PERCHE EN LONGUEUR

## Saut à la perche en longueur

- Chaque participant fait un passage, et si le temps le permet, chacun pourra faire un second passage (trois passages maximum).
- Une course d'élan de 5 mètres maximum est autorisée, avec impulsion sur un plinth de 5 centimètre de hauteur.
- Un décamètre est déroulé à partir du bord du bac à sable, des plots sont disposés tous les 50 centimètres.
- A chaque passage, le responsable de groupe note les points sur la fiche prévue à cet effet.
- **On note d'abord les points du 1er passage**, puis les points des passages suivants si le temps le permet (attention, on n'additionne surtout pas).
- Les points sont notés de la manière suivante :
  - De 0 à 50 centimètres = 1 point
  - De 51 centimètres à 1 mètre = 2 points
  - De 1 mètre à 1,50 mètre = 3 points, et ainsi de suite
- **Pénalités :** Si on observe qu'un enfant a pris son impulsion après le bord du bac à sable, les points ne seront pas comptés, mais il pourra sauter à nouveau.

**La performance de l'équipe sera la somme des 6 meilleurs passages de l'équipe.**



# ÉVEILS – PENTABONDS

## Pentabonds sans élan

- Départ pieds joints avant la ligne de départ, au niveau du point 0 du ruban de mesure.
- Le premier athlète effectue un pentabonds sans élan (5 foulées bondissantes enchainées), départ pieds décalés ou pieds joints selon sa préférence.
- Le responsable d'atelier regardera la distance effectuée sur la réception du pied après 5 bonds.
- A chaque passage, le responsable de groupe note la distance de chaque enfant sur la fiche prévue à cet effet.
- La distance est arrondie aux 10 centimètres inférieurs (exemples : 10m09 est arrondi à 10m).
- **On note d'abord la distance du 1er passage**, puis les distances des passages suivants si le temps le permet (attention, on n'additionne surtout pas).
- **Pénalités :** Si on observe qu'un enfant a pris un départ avec élan, on le fera re-sauter immédiatement.

**La performance de l'équipe sera la somme des 6 meilleurs passages de l'équipe.**



1

2

3

4

5



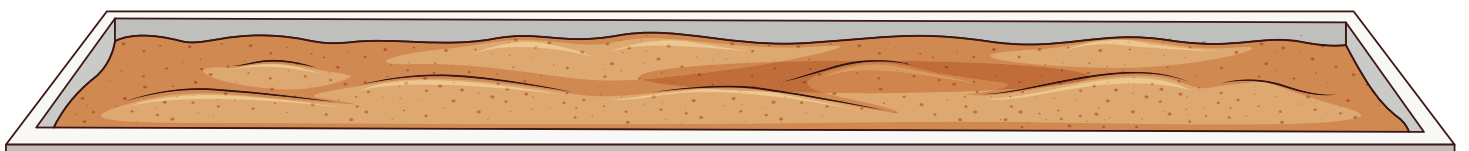
**DESCRIPTIF  
DES  
EPREUVES  
POUSSINS**

# POUSSINS – SAUT EN LONGUEUR

## Saut en longueur

- Chaque participant fait trois saut, et le concours se déroule comme n'importe quel concours.
- Le bord du bac à sable sera considéré comme la planche.
- Le décamètre sera déroulé depuis le bord du bac à sable pour faciliter la lecture de la performance.
- A chaque passage, le responsable de groupe note les mesures sur la fiche prévue à cet effet, à côté du nom de l'athlète correspondant.
- La performance est notée en centimètres, et arrondie au centimètre inférieur.
- **Pénalités :** Si on observe qu'un enfant mord la planche, il sera noté X sur la feuille de concours (X = essai raté).

**La performance de l'équipe sera calculée automatiquement par l'ordinateur.**



# POUSSINS – LANCER DE POIDS

## Lancer de poids

- Chaque participant fait trois lancers, et le concours se déroule comme n'importe quel concours.
- Le bord du butoir de l'aire de poids, ou sa matérialisation, seront définis comme le point zéro.
- Le décamètre sera déroulé depuis le point zéro pour faciliter la lecture de la performance (en faisant attention à ce qu'il passe par le centre du cercle).
- 1,5kg pour les filles - 2kg pour les garçons.
- A chaque passage, le responsable de groupe note les mesures sur la fiche prévue à cet effet, **à côté du nom de l'athlète correspondant.**
- **La performance est notée en centimètres, et arrondie au centimètre inférieur.**
- **Pénalités** : Si on observe qu'un enfant mord le butoir, il sera noté X sur la feuille de concours (X = essai raté).

**La performance de l'équipe sera calculée automatiquement par l'ordinateur.**



# POUSSINS – 50 METRES

## 50 mètres

- Chaque participant fait un passage en course.
- Une deuxième course pourra être effectuée si le temps le permet.
- Le départ sera donné au pistolet ou au claquoir, selon les modalités de n'importe quelle course.
  
- A chaque passage, le responsable de groupe note les temps sur la fiche prévue à cet effet, **à côté du nom de l'athlète correspondant.**
- **La performance est notée en secondes et dixièmes. Elle sera arrondie au 10e supérieur (exemple : 8'82 = 8'9)**
  
- **Pénalités** : Si on observe un faux départ, on fera recourir l'athlète.

**La performance de l'équipe sera calculée automatiquement par l'ordinateur.**



# POUSSINS – 1000 METRES

## 1000 mètres

- Une seule course par participant
- Le départ sera donné au pistolet ou au claquoir, selon les modalités de n'importe quelle course.
- A chaque passage, le responsable de groupe note les temps sur la fiche prévue à cet effet, **à côté du nom de l'athlète correspondant.**
- **La performance est notée en secondes et dixièmes. Elle sera arrondie au 10e supérieur (exemple : 8'82 = 8'9).**
- **Pénalités** : On pourra disqualifier l'athlète si on observe un comportement inapproprié.

**La performance de l'équipe sera calculée automatiquement par l'ordinateur.**

