

## LE PASS'ATHLE

### ● *PASS' AVENTURE POUR LES BABY ATHLE (4/6 ANS)*

*A travers de multiples aventures palpitantes, tu vas progresser et savoir-faire de nouvelles choses.*

*Retrouves toutes vidéos sur le lien suivant : [Pass'Aventure](#)*

*En devenant Lutin(e) (4 ans), tu seras capable de :*

- *MARCHER SUR UNE POUTRE SANS T'ARRÊTER ET SANS AIDE*
- *COURIR EN RYTHME*
- *SAUTER EN RYTHME*
- *REBONDIR SUR LE TRAMPOLINE*
- *FAIRE UN SLALOM EN MARCHANT*
- *LANCER UN BALLON AU-DELÀ D'UNE CIBLE*

*En devenant Explorateur (trice) (5 ans), tu seras capable de :*

- *MARCHER SUR UNE POUTRE SANS T'ARRÊTER ET SANS AIDE*
- *COURIR EN RYTHME*
- *SAUTER EN RYTHME*
- *REBONDIR SUR LE TRAMPOLINE*
- *FAIRE UN SLALOM EN COURANT*
- *LANCER UN BALLON AU-DELÀ D'UNE CIBLE*

*En devenant Super Héros (Héroïne) (6 ans), tu seras capable de :*

- *MARCHER SUR UNE POUTRE SANS T'ARRÊTER ET SANS AIDE*
- *COURIR EN RYTHME*
- *SAUTER EN RYTHME*
- *REBONDIR SUR LE TRAMPOLINE*
- *FAIRE UN SLALOM EN COURANT*
- *LANCER UN BALLON AU-DELÀ D'UNE CIBLE*

# ● *PASS'EVEIL POUR LES EVEIL ATHLETIQUE (7/9 ANS)*

*Pour tout témoin, il faut avoir validé 5 situations sur 6.*

*Pour obtenir ton témoin vert, tu devras être capable de :*

- *respecter l'enchaînement de rebonds sans temps d'arrêt, double bond sur la même dalle et renverser une latte*
- *rebondir 20 fois de suite sans interruption de rotation de la corde et en restant dans la zone délimitée*
- *enchaîner un rebond sur un trampoline avec le corps tendu et une réception de face et stabilisée par une posture tendue*
- *rester dans le couloir et d'enchaîner la roulade et les 30 mètres en moins de 9 secondes*
- *rester dans le couloir, de fixer du regard un repère lors des courses arrière et avant et d'enchaîner l'aller et le retour en moins de 10 secondes*
- *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 mètres de large et au-delà de la ligne repère de 6 mètres.*

*Pour obtenir ton témoin rouge, tu devras être capable de :*

- *respecter l'enchaînement de rebonds sans temps d'arrêt, double bond sur la même dalle et renverser une latte*
- *l'enchaînement des séquences de rebonds sans arrêt et sans interruption de rotation de la corde*
- *enchaîner un rebond sur un trampoline avec le corps tendu et une réception de profils et stabilisée par une posture tendue*
- *rester dans le couloir et d'enchaîner la roulade et les 30 mètres en moins de 9 secondes*
- *me déplacer en pas chassés en suivant une ligne, 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 et d'effectuer le parcours carré en moins de 9 secondes*
- *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, en me réceptionnant avant la latte et dans un couloir de 2 mètres de large et au-delà de la ligne repère à 5 mètres.*

*Pour obtenir ton témoin bronze, tu devras être capable de :*

- *respecter l'enchaînement de rebonds sans temps d'arrêt, double bond sur la même dalle et renverser une latte*
- *l'enchaînement des séquences de rebonds sans arrêt et sans interruption de rotation de la corde*
- *enchaîner un rebond sur un trampoline avec le corps tendu et une réception de dos et stabilisée par une posture tenue*
- *rester dans le couloir et d'enchaîner la roulade et les 30 mètres en moins de 9 secondes*
- *rester dans le couloir de 1 mètre de large, d'enchaîner les 4 demi-tours sans arrêt et sans déséquilibre puis, de réaliser la plus longue distance possible*
- *éjecter le medecine-ball en enchaînant sans interruption ni rupture la réception/éjection du medecine-ball, en me réceptionnant avant la latte et dans un couloir de 2 mètres de large et au-delà de la ligne repère à 5 mètres.*

## ● *PASS'POUSS POUR LES POUSSINS (10/11ANS)*

*Pour obtenir ton témoin argent, tu devras être 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 et de me réceptionner en fente avant stabilisée*
- *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 et dans un secteur de lancer de 4 mètres de large, par-dessus l'élastique et au-delà de la ligne repère à 8 mètres*
- *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 de 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 mètres de large, par-dessus l'élastique et au-delà de la ligne repère de 8 mètres*
- *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 et de réaliser la distance de 30 mètres en moins de 9 secondes*
- *impulser un pied et de toucher la coupelle qui me correspond à la suite d'une course d'élan rectiligne et d'enchaîner une réception sur un pied et une course*
- *tenir correctement une perche, de me déplacer avec elle, de la piquer et d'enchaîner une impulsion, de passer du bon côté et de stabiliser ma réception en position debout et de face avec les 2 mains sur l'engin.*

*Pour obtenir ton témoin or, tu devras être 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 et de me réceptionner en fente avant stabilisée*
- *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 l'engin 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 mètres de large, par-dessus l'élastique et au-delà de la ligne repère à 6 mètres*
- *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 de l'engin, coudes au-dessus de la ligne d'épaules, sans dépasser la ligne des 4 mètres d'élan, dans un secteur de lancer de 4 mètres de large, par-dessus l'élastique et au-delà de la ligne repère à 6 mètres*
- *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 et de réaliser la distance de 30 mètres en moins de 7 secondes.*
- *impulser à un pied et de toucher la coupelle qui me correspond à la suite d'une course d'élan curviligne et d'enchaîner une réception sur un pied et une course*
- *tenir correctement une perche, de me déplacer avec elle, de la piquer et d'enchaîner une impulsion, de passer du bon côté et de stabiliser ma réception en position debout et de dos avec les 2 mains sur la perche.*

# ● *PASS'ATHLETE POUR LES BENJAMINS ET MINIMES LES POINTES ET LES LACETS (12/15ANS)*

*Le Pass'Athlé destiné aux enfants de 12 à 15 ans (catégorie «benjamins » / « minimes »), s'organise autour d'une pratique plus technique et physique validée par de nombreux critères. Il est valorisé par l'attribution de lacets et de pointes (argent ou or) selon la catégorie*

*A travers les ateliers Pass'Athlé tu mesures tes progrès autrement que par la seule performance. 2 fois par an (en mars et en juin), tu fais avec ton entraîneur un état des lieux des compétences que tu es parvenu à maîtriser au cours de tes entraînements.*

## *LES ACQUISITIONS FONDAMENTALES*

*Les acquisitions fondamentales proposées par le Pass'Athlé te permettent d'apprendre à mieux connaître ton corps et ses réactions dans différentes situations. Il présente l'éventail des éléments indispensables à ton épanouissement en tant qu'athlète comme :*

- *Les savoirs d'échauffement et de récupération, la concentration, la gestion du stress... ce sont les **savoirs pratiques***
- *Les **éléments liés à la posture et aux placements** pour renforcer, entretenir et affûter ta silhouette, ne pas te blesser et être performant*
- *Les connaissances liées à la **gestion des allures** afin de maîtriser ton effort sur la durée*
- *Les **acquisitions techniques** dans les domaines des COURSES, des SAUTS, des LANCERS pour que tu puisses choisir les épreuves qui te correspondent le mieux*
- *L'**étendue de ta culture Athlé** à travers ta connaissance du règlement des différentes épreuves de l'athlétisme pour faciliter ta pratique d'athlète lors des compétitions*
- *Un suivi de ta **participation aux compétitions : pointes et lacets***

*A travers la découverte et l'apprentissage de ces acquisitions fondamentales, tu vas apprendre à t'entraîner et devenir un véritable athlète. Chaque année, tu pourras grâce au Pass'Athlé obtenir des pointes et lacets de couleurs :*

- ▶ **Lacets d'argent** en benjamin 1 (U13)
- ▶ **Pointes d'argent** en benjamin 2 (U14)
- ▶ **Lacets d'or** en minime 1 (U15)
- ▶ **Pointes d'or** en minime 2 (U16)

*Chaque niveau valorise une étape vers la connaissance et la maîtrise de ton corps. Cette maîtrise sera pour toi un atout important dans ta vie de tous les jours et sera une base solide sur laquelle t'appuyer si tu recherches à atteindre ton meilleur niveau de performance.*