

ATELIERS

KID

ATHLETISME

ECOLES

D'ATHLETISME

RELAIS SPRINT / HAIES

Les enfants composant l'équipe sont répartis en deux colonnes, la première équipe au départ du parcours « haies » et la deuxième équipe au départ du parcours « sprint ».

Au signal, le premier concurrent s'élance sur le parcours « haies », il transmet le témoin à son camarade qui à son tour effectue le parcours « sprint » et ainsi de suite.

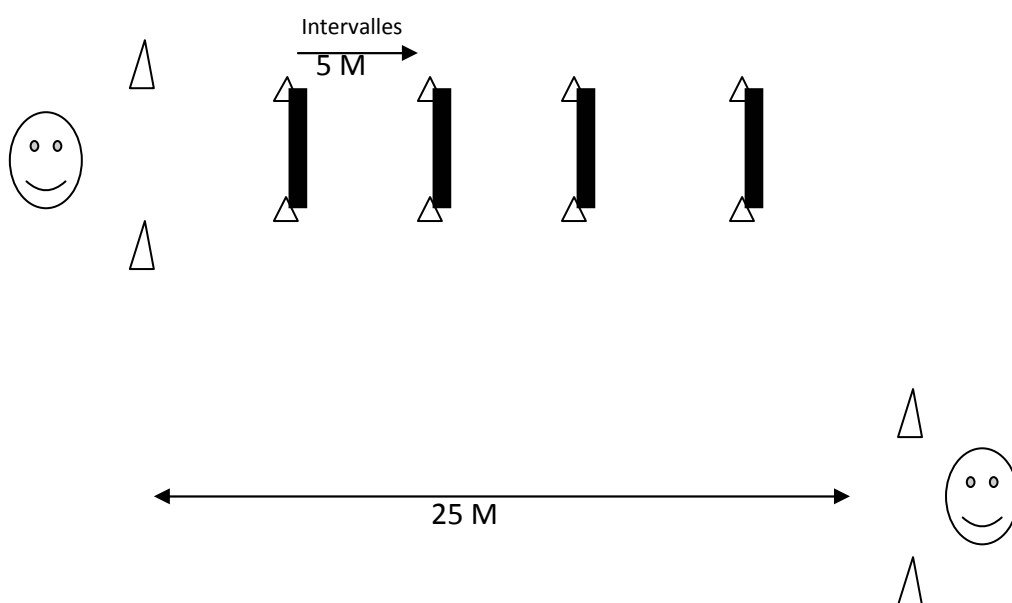
Le chronomètre s'arrête quand tous les membres de l'équipe sont passés sur les deux parcours.

Pendant la rotation de 20 minutes, plusieurs essais sont possibles pour permettre à l'équipe de réaliser le meilleur temps.

Remarque :

Il s'agit d'un relais, la comptabilisation du résultat de l'équipe se fait sur la base de 10 passages. Ainsi si l'équipe ne compte pas 10 enfants, il faut suivre le fonctionnement suivant :

- Si 9 enfants dans d'équipe 1 enfant passent deux fois
- Si 8 enfants dans l'équipe 2 enfants passent deux fois
- Si 7 enfants dans l'équipe 3 enfants passent deux fois
- Si 6 enfants dans l'équipe 4 enfants passent deux fois



RELAIS SAUTS EN CROIX

Les enfants sont placés en file indienne au niveau de la porte de départ.

Au signal, le premier concurrent effectue un enchaînement de sauts pieds joints avants et latéraux en suivant l'ordre 1-2-3-4-5-6-7, une fois l'enchaînement terminé il se dirige vers des plots situés 10 mètres plus loin pour faire un demi tour et revenir transmettre le témoin au concurrent suivant.

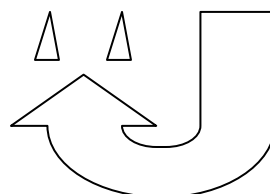
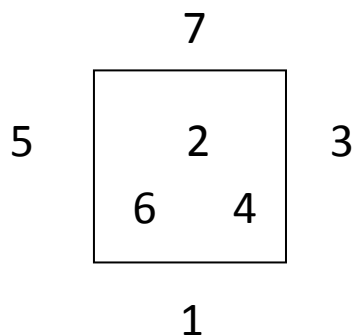
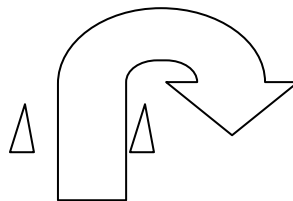
Le chronomètre s'arrête au bout de 10 passages.

Pendant la rotation de 20 minutes, plusieurs essais sont possibles pour permettre à l'équipe de réaliser le meilleur temps.

Remarque :

Il s'agit d'un relais, la comptabilisation du résultat de l'équipe se fait sur la base de 10 passages. Ainsi si l'équipe ne compte pas 10 enfants, il faut suivre le fonctionnement suivant :

- Si 9 enfants dans l'équipe 1 enfant passe deux fois
- Si 8 enfants dans l'équipe 2 enfants passent deux fois
- Si 7 enfants dans l'équipe 3 enfants passent deux fois
- Si 6 enfants dans l'équipe 4 enfants



RELAIS FORMULE 1

Les deux équipes qui composent la rotation vont s'affronter sur le même parcours : un formule 1 course poursuite.

Les deux équipes sont disposées à deux points différents du parcours. Au signal les concurrents s'élancent et effectuent les exercices présents dans le Formule 1 (sauter des rivières, zig zag, passer dans un tunnel, franchir des haies). Chaque concurrent doit revenir au niveau de son équipe pour pouvoir passer le témoin.

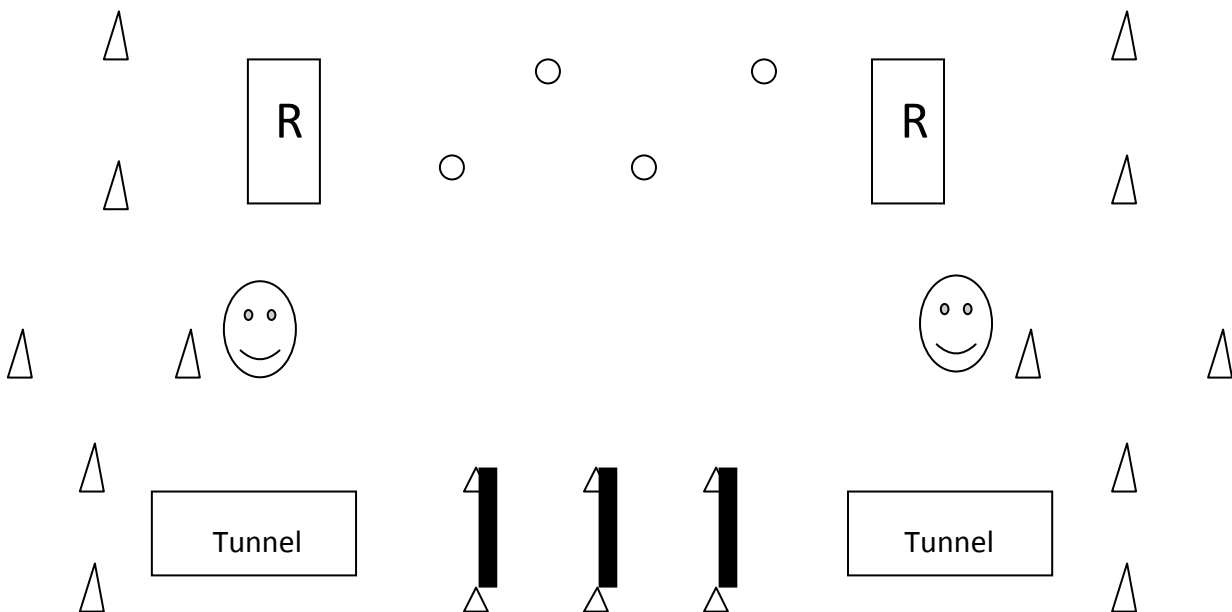
Le chronomètres s'arrête au bout de 10 passages.

Pendant la durée de la rotation, plusieurs passages sont possibles pour permettre à l'équipe de réaliser le meilleur temps.

Remarque :

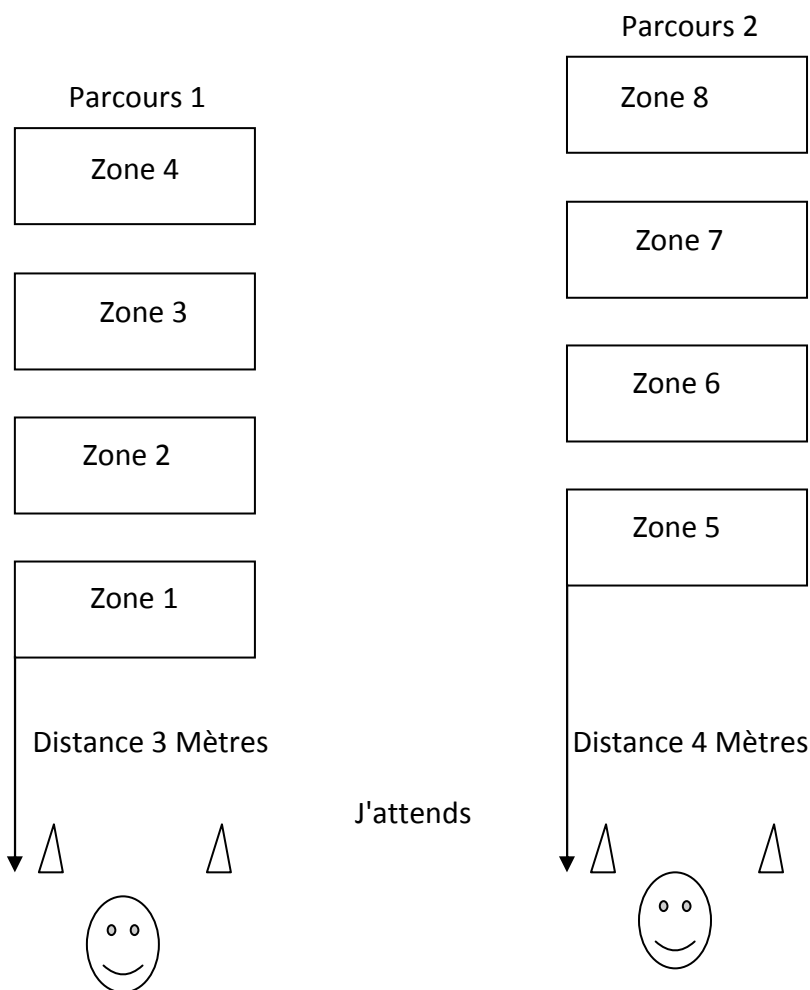
Il s'agit d'un relais, la comptabilisation du résultat de l'équipe se fait sur la base de 10 passages. Ainsi si l'équipe ne compte pas 10 enfants, il faut suivre le fonctionnement suivant :

- Si 9 enfants dans d'équipe 1 enfant passent deux fois
- Si 8 enfants dans l'équipe 2 enfants passent deux fois
- Si 7 enfants dans l'équipe 3 enfants passent deux fois
- Si 6 enfants dans l'équipe 4 enfants passent deux fois



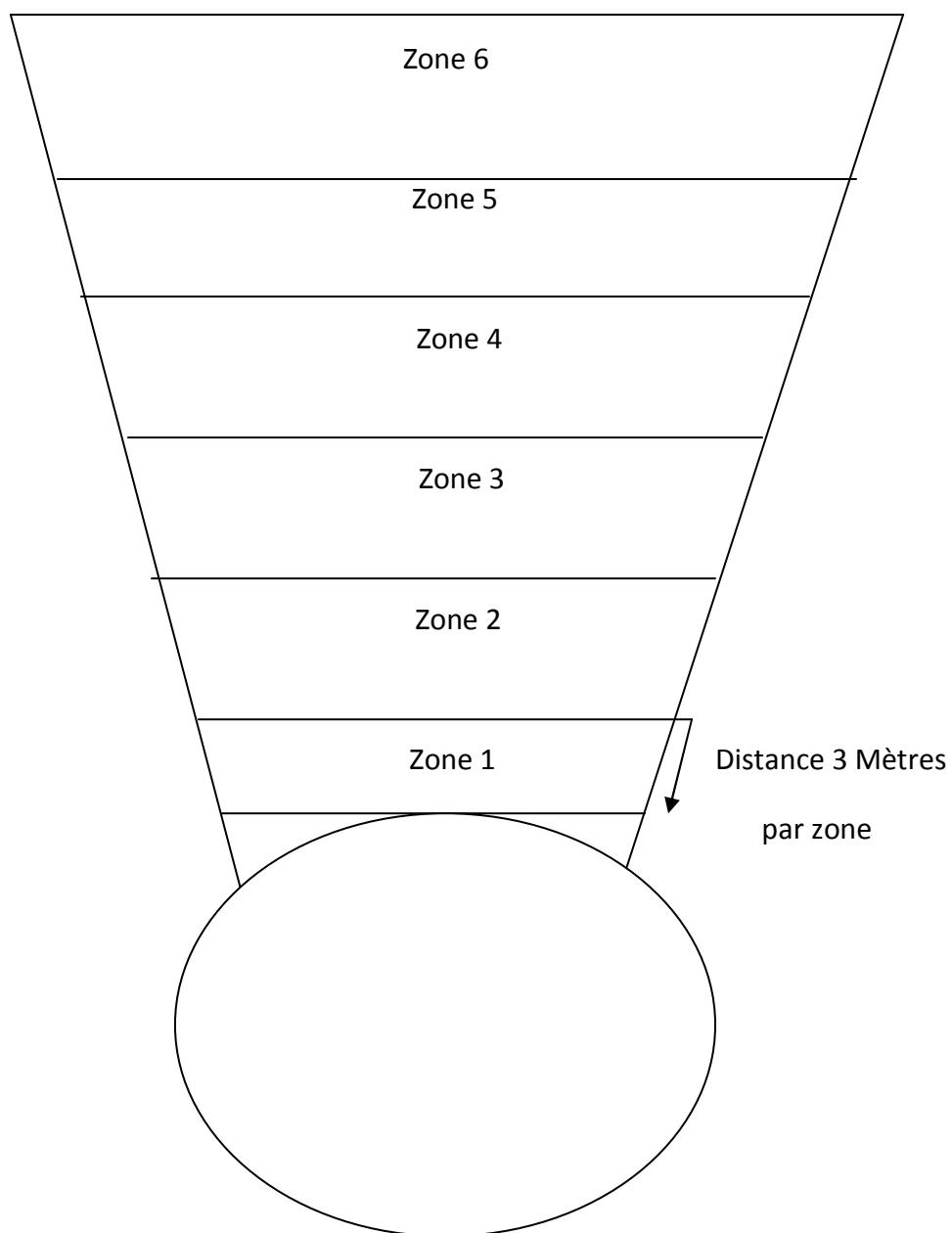
LANCER D'ANNEAUX LESTES AVEC PRECISION

Chaque enfant effectue 4 lancers. Les deux premiers lancers sont réalisés sur le parcours 1, les deux autres lancers sur le parcours 2. Les parcours présentent des zones de plus en plus grandes. Les enfants ont 2 essais sur le parcours 1 pour atteindre la meilleure zone, idem sur le parcours 2. Inscire sur la feuille de résultats les deux meilleures zones effectuées par l'enfant.



LANCER DE VORTEX PERFORMANCE

Chaque enfant a 3 lancers pour atteindre la meilleure zone. Le responsable inscrit sur la feuille d'atelier les 3 zones réalisées.



SAUT DE GRENOUILLE

Chaque enfant enchaîne 2 sauts de grenouille à la suite. On marque le point de réception à l'aide d'une latte en la plaçant aux talons de l'enfant. Le concurrent suivant se positionne « pointes de pieds collées à la latte » et enchaîne 2 sauts de grenouille etc...

Le responsable note sur la feuille de résultats le nombre de mètres réalisé par toute l'équipe.

POUSSINS :
EPREUVES
TRADITIONNELLES
ET
ATELIERS
KID
ATHLETISME

EPREUVES TRADITIONNELLES :

50 METRES HAIES

Les enfants effectuent une seule course, pour cela des séries de quatre sont organisées.

Le parcours de haies a la forme suivante :

- Départ première haie 15 mètres
- Intervalle première haie 10 mètres
- Intervalle deuxième haie 10 mètres
- Arrivée à 15 mètres

SAUT EN LONGUEUR

Chaque enfant effectue 3 sauts. La mesure se fait au pied d'impulsion à l'aide d'un décamètre. Le responsable inscrit sur la feuille de résultats les 3 performances réalisées par les enfants.

LANCER DE VORTEX PERFORMANCE

Chaque enfant possède 3 essais pour lancer le plus loin possible. Le responsable lit sur le décamètre la performance réalisée à chaque lancer et l'inscrit sur la feuille de résultats

ATELIERS KID ATHLETISME :

RELAIS FORMULE 1

Les deux équipes qui composent la rotation vont s'affronter sur le même parcours : un relais formule 1 course poursuite.

Les deux équipes sont disposées à deux points différents du parcours. Au signal les concurrents s'élancent et effectuent les exercices présents dans le Formule 1 (sauter des rivières, zig zag larges et serrés). Chaque concurrent doit revenir au niveau de son équipe pour pouvoir passer le témoin.

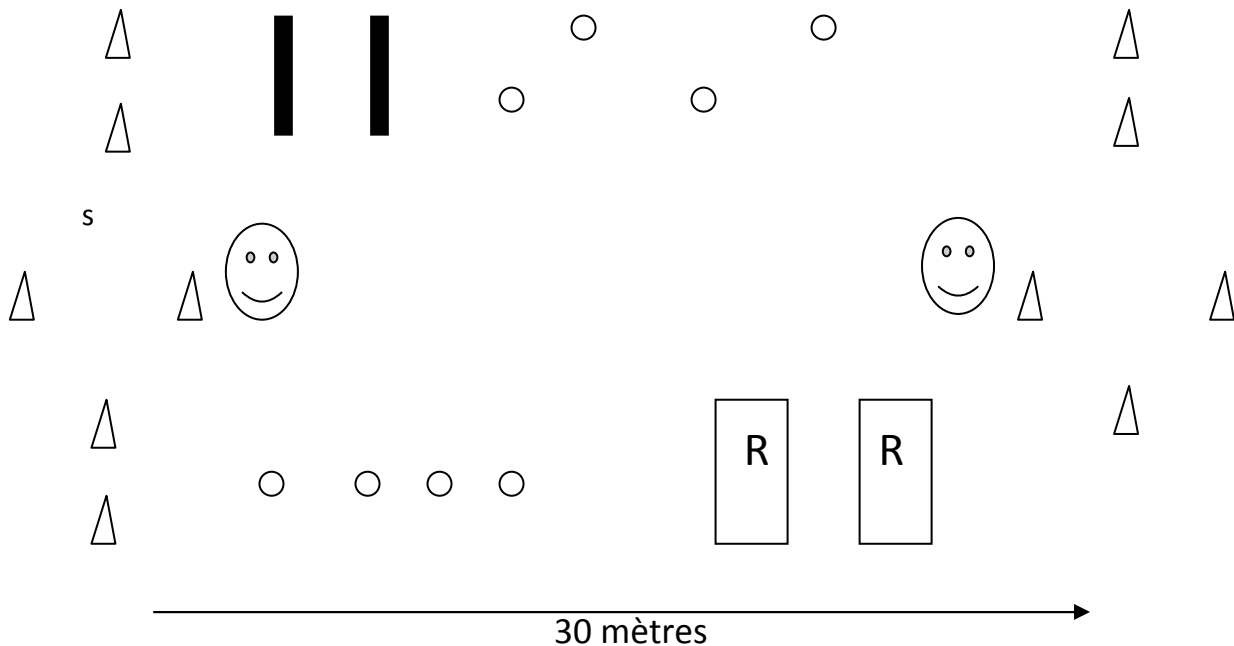
Le chronomètre s'arrête au bout de 10 passages.

Pendant la durée de la rotation, plusieurs passages sont possibles pour permettre à l'équipe de réaliser le meilleur temps.

Remarque :

Il s'agit d'un relais, la comptabilisation du résultat de l'équipe se fait sur la base de 10 passages. Ainsi si l'équipe ne compte pas 10 enfants, il faut suivre le fonctionnement suivant :

- Si 9 enfants dans d'équipe 1 enfant passent deux fois
- Si 8 enfants dans l'équipe 2 enfants passent deux fois
- Si 7 enfants dans l'équipe 3 enfants passent deux fois
- Si 6 enfants dans l'équipe 4 enfants passent deux fois



MULTIBONDS

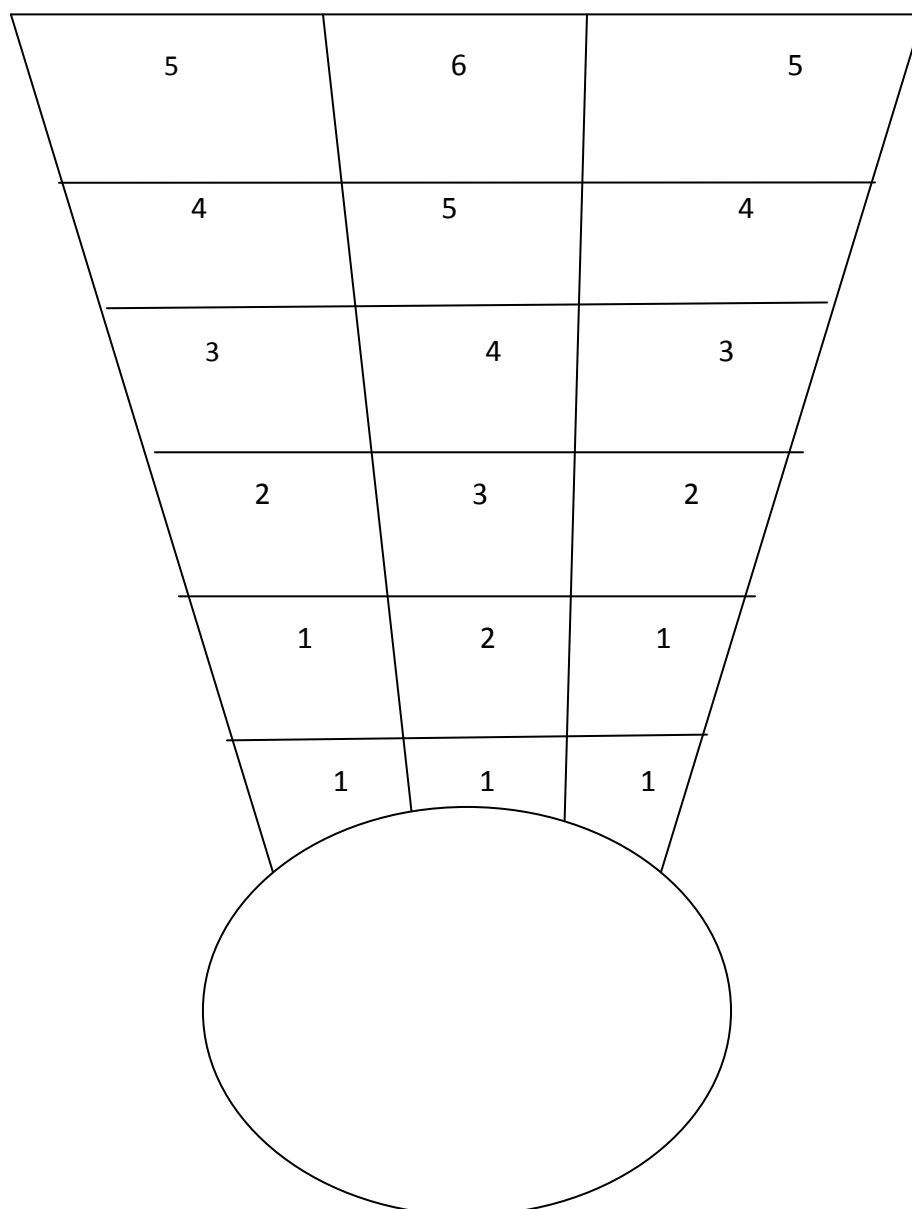
Chaque enfant possède 3 essais pour réaliser la meilleure performance. Départ arrêté, il faut enchaîner 5 foulées bondissantes. Le responsable lit sur le décamètre la distance effectuée et la reporte sur la feuille de résultats.

LANCER D'ANNEAUX LESTES AVEC PRECISION

Les enfants ont 3 lancers chacun pour réaliser la meilleure zone possible. Cet atelier associe prise en compte de la performance et de la précision du lancer.

Les zones ont été disposées de façon à valoriser les lancers dans l'axe.

Le responsable inscrit sur la feuille de résultats les 3 zones atteintes par les enfants.



RELAIS SPRINT DEPART ROULADE

L'équipe est disposée en file indienne derrière les plots de départ. Au signal, le premier concurrent effectue une roulade avant et part en courant le plus rapidement possible pour faire un demi tour et revenir transmettre le témoin au camarade suivant. Pour cela il doit dépasser son équipe pour pouvoir passer le témoin en vraie situation de relais c'est-à-dire par derrière.

Le chronomètre s'arrête au bout de 10 passages. Pendant la durée de la rotation, plusieurs essais sont possibles pour permettre à l'équipe de réaliser le meilleur temps.

Remarque :

Il s'agit d'un relais, la comptabilisation du résultat de l'équipe se fait sur la base de 10 passages. Ainsi si l'équipe ne compte pas 10 enfants, il faut suivre le fonctionnement suivant :

- Si 9 enfants dans d'équipe 1 enfant passent deux fois
- Si 8 enfants dans l'équipe 2 enfants passent deux fois
- Si 7 enfants dans l'équipe 3 enfants passent deux fois
- Si 6 enfants dans l'équipe 4 enfants passent deux fois

