



---

« KIDS' ATHLETICS »

SAINT POL DE LEON

Samedi 21 nov. 2015

A 14h –Salle Daniélou (près stade des carmes)



Pour cette rencontre, nous partons sur une estimation de 12 équipes de 7 à 8 athlètes.

Chaque équipe sera encadrée par un adulte et pourra être mixte.

Au programme de ce « Kids' Athlé », il est prévu 7 épreuves pour les PO et 7 épreuves pour les EA : 2 courses, 2 sauts, 2 lancers et un relais final, selon le schéma suivant :

EPREUVE	PO	EA
<b>SPRINT</b>	Sprint/saut rivières - Relais épingle	Sprint/saut rivières - Relais épingle
<b>ENDURANCE</b>	Course endurance sur parcours à obstacles	Course endurance sur parcours à obstacles
<b>SAUT</b>	Saut en croix	Saut en croix
<b>SAUT</b>	Multi bonds (pieds joints-cloche pieds) sur parcours	Multi bonds (pieds joints-cloche pieds) sur parcours
<b>LANCER</b>	Lancer au mini javelot (300 g) sur cible	Lancer vortex sur cible
<b>LANCER</b>	Lancer médecine-ball (1,5 kg) par équipe (principe saut grenouille)	Lancer médecine-ball (1,0 kg) par équipe (principe saut grenouille)
<b>RELAIS (parcours à obstacles)</b>		

La durée de chaque atelier est de 10mn, il est prévu 5mn à chaque équipe pour changer d'atelier et apporter les fiches navette au secrétariat.

Il est demandé à chaque club de porter le maillot de son club ou des chasubles pour différencier les équipes.

➤ **Informations utiles**

Adresse du lieu des épreuves : **Salle Daniélou**, (près du Stade des Carmes), avenue des Carmes 29250 St Pol de Léon.

Coordonnées des organisateurs : Marc GIRARD [mj.girard@wanadoo.fr](mailto:mj.girard@wanadoo.fr) – 02 98 78 32 60 ou 06 72 90 20 34

➤ **Les engagements**

Afin de gérer au mieux la rencontre et d'avoir une estimation de la participation au plus juste, nous vous demandons de vous inscrire **dès que possible**, à l'adresse mail ci-dessus.



➤ Horaires

Le « Kids' Athlé », débute à 14h00, il est demandé aux participants d'arriver 30mn avant le début de la rencontre, **soit 13h30**. La durée de la rencontre est estimée à 3h00 (goûter inclus).

➤ L'échauffement

Un échauffement en commun de 10 mn est prévu sur le terrain annexe de la salle Daniélou.

➤ Les équipes

Les équipes sont constituées par catégories EA et PO mais pourront être mixtes (garçons et filles) ; elles seront identifiées **par une lettre pour les EA et un chiffre pour les PO** ; les enfants pourront attribuer un nom à leur équipe. Le nombre d'enfants dans chaque équipe sera fixé en fonction des inscrits ; il serait souhaitable que ce nombre n'excède pas 8 enfants dans une même équipe.

Des équipes d'enfants de différents clubs pourront être constituées afin de faire participer la totalité des enfants.

Si le nombre d'athlètes retenus par équipe est supérieur à sept et par souci d'équité, celles composées d'un nombre supérieur ou inférieur devront faire doubler certains athlètes ou au contraire décompter certaines performances (les plus faibles).

➤ Les juges

Chaque atelier est encadré par deux juges ; comme chaque atelier est doublé, il faut donc quatre juges.

Ceux-ci encadrent l'exercice, notent les performances sur les fiches navettes (voir en annexe, exemplaire) ; ils veillent au bon déroulement de l'exercice et à la sécurité des enfants sur leur atelier.

➤ Les encadrants d'équipe

L'encadrant d'équipe gère son groupe et doit diriger son équipe vers les différents ateliers.

**A la fin de chaque épreuve, il doit rapporter (ou faire rapporter) au secrétariat les résultats de son équipe (fiches navette).**

➤ Les points et résultats

L'attribution des points se fera par le secrétariat selon les performances recueillies sur les fiches navettes. Quel que soit l'atelier, le décompte se fera ainsi : 10 point au premier, 9 au deuxième, etc...

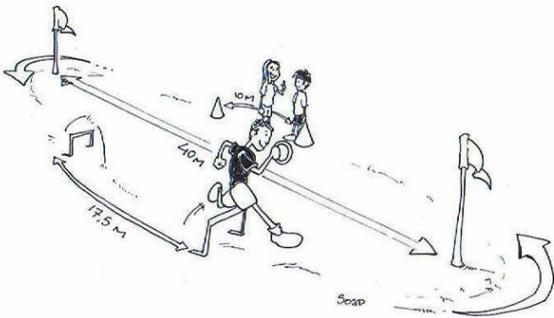
Un classement final est établi à la fin de la rencontre par catégorie (EA et PO).

2 personnes assurent le bon fonctionnement du tableau de résultats. Le tableau est positionné de manière à être visible par toutes les personnes présentes sur le site.

## Les fiches ateliers

### RELAIS « VITESSE-HAIES »

#### Description :



#### **(← Rivières au lieu des haies)**

Deux parcours organisés (1 PO avec 4 rivières d'1.5 m de long (pour PO et 4 rivières d'1m pour EA).

Sur 40 m, deux couloirs sont nécessaires pour chaque équipe: un couloir avec la zone de transmission et un autre avec les 4 rivières.

Les équipiers sont organisés à l'entrée de la zone de transmission de 10 m. Le concurrent n°1 démarre sa course vers le premier poteau, le contourne effectue son parcours sur les rivières puis contourne le deuxième poteau pour revenir vers son équipe, arrivé dans la zone de passage il donne le témoin à son équipier qui fait le même parcours pour passer au 3° équipier etc...

Le relayeur pourra se mettre en mouvement dans le sens de la course à l'intérieur de la zone de passage.

Le chronomètre est déclenché lorsque le 1° partant démarre sur la ligne de départ (entrée de zone de passage) et il est arrêté lorsque le dernier équipier franchi la ligne d'arrivée (entrée de zone de transmission) après avoir fait son parcours.

#### Classement :

Le classement se fait en fonction du temps : l'équipe vainqueur sera celle qui aura réalisé le meilleur temps.

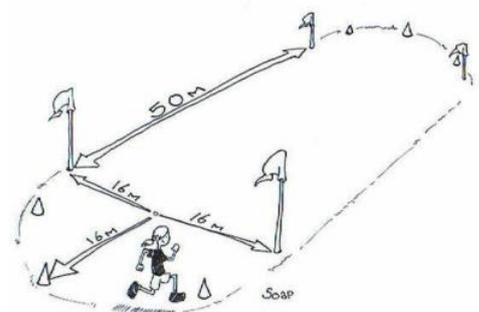
Chaque équipe bénéficie de 2 passages sur l'atelier pour essayer d'améliorer son temps.

### COURSE D'ENDURANCE

#### Description :

**(Plusieurs obstacles sur parcours d'environ 120 m : haies hautes, haies basses, rivières, slaloms →)**

Pour les PO et EA :



Chaque équipier essaie de parcourir un maximum de tours en 6' EA et 8' PO. Le départ est donné à tous les équipiers en même temps, à chaque tour terminé l'athlète reçoit un carton qu'il conserve.

A la fin du temps, un signal est donné pour arrêter l'épreuve et les cartons collectés par l'équipe sont comptabilisés.

A noter qu'au coup de sifflet final, les tours entamés non terminés ne seront pas comptabilisés.

Deux équipes partent en même temps à des points opposés du parcours.

### Classement :

Chaque carton comptabilisé donne droit à 1 point. Le classement sera établi en fonction du nombre de tours effectués par chaque équipe dans le temps imparti.

## SAUT EN CROIX

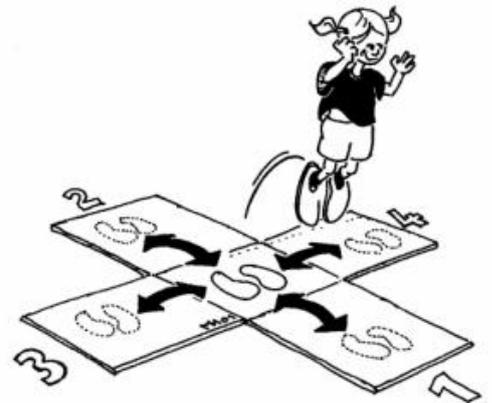
### Description :

A partir du centre de la croix, chaque équipier saute à pieds joints vers l'avant, vers l'arrière et sur les deux côtés.

### Classement :

En 15'' (EA) et 20'' (PO) chaque équipier essaie de réaliser le plus de bonds possibles. Chaque bond rapporte un point.

Le meilleur des deux essais est comptabilisé.



## MULTI-BONDS (RELAIS)

### Description :

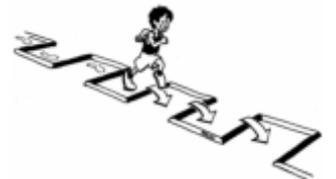
Sur un parcours de 15 m « aller » et 15 m « retour », chaque équipier doit faire plusieurs types de bonds :

- pieds joints à l'aller, au-dessus de huit « mini-haies »
- sauts à cloche-pied au retour, par-dessus des lattes (quatre vertes pour pied droit et quatre rouges pour pied gauche)

Le chronomètre est déclenché lorsque le 1<sup>o</sup> partant démarre son parcours et il est arrêté lorsque le dernier équipier franchi la ligne d'arrivée.

Chaque équipe a droit à deux essais.

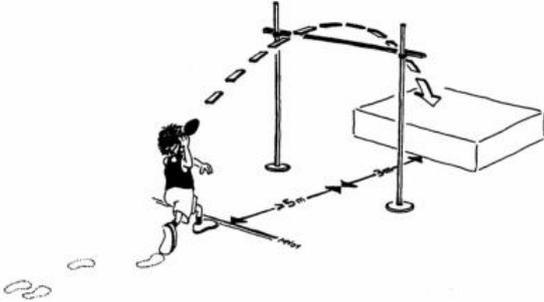
ATTENTION : A chaque obstacle renversé ou évité, la marque du parcours est reculée d'1 m.



## **LANCER SUR CIBLE**

### **Description :**

A l'aide d'un javelot (300 g) pour les PO et d'un vortex pour les EA, chaque équipier essaie d'atteindre une cible plus ou moins éloignée, à 5m, 7.5m, 10m en lançant son engin au-dessus d'une barrière haute de 2.5m.



Chaque athlète a droit à trois essais.

Le nombre de points augmente au fur et à mesure que la distance augmente : 1, 2, 3 points.

La somme des points enregistrés est comptabilisée et ajoutée au total de l'équipe.

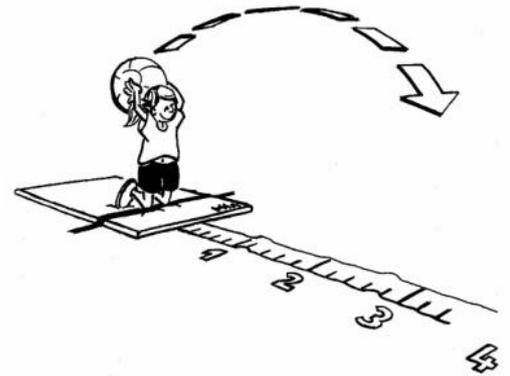
## **LANCER MEDECINE-BALL PAR EQUIPES**

### **Description :**

Le participant s'agenouille, se penche en arrière et lance un médecine-ball (1kg pour les EA, 1.5kg pour les PO), aussi loin que possible en le tenant à deux mains au-dessus de la tête, tout en restant à genoux (cf. lancer touche au football).

Le second équipier se positionne à l'impact du premier lancer, lance à son tour et ainsi de suite jusqu'au dernier équipier.

La mesure est prise à la marque du dernier lancer de chaque équipe.



### **Classement**

Chaque membre de l'équipe a deux essais. La meilleure des performances de chaque équipe est retenue.

## **LE RELAIS FINAL (sur le parcours endurance) :**

### **Description :**

Le relais final se fera sur le parcours « endurance » agrémenté d'obstacles divers et variés !

---

## **Fiche navette « type » en annexe ci-après :**

Après chaque épreuve, les accompagnateurs des équipes enverront leurs coupons dûment complétés au secrétariat pour enregistrement des performances.

FICHE NAVETTE (six coupons à détacher et à renvoyer complétés au secrétariat après chaque épreuve)

**COUPON I**

EA - EQUIPE "A" \_\_\_\_\_  
**RELAIS "VITESSE-SAUT RIVIERES"**

		TEMPS
1er PARCOURS		
2e PARCOURS		

**MEILLEUR TEMPS :** \_\_\_\_\_

**COUPON II**

EA - EQUIPE "A" \_\_\_\_\_  
**COURSE ENDURANCE**

**NOMBRE PASSAGES EN 6" :** \_\_\_\_\_

**COUPON III**

EA - EQUIPE "A" \_\_\_\_\_  
**SAUT EN CROIX**

	EQUIPIER 1	EQUIPIER 2	EQUIPIER 3	EQUIPIER 4	EQUIPIER 5	EQUIPIER 6	7	8
1er ESSAI								
2e ESSAI								

**TOTAL SAUTS :** \_\_\_\_\_

**COUPON IV**

EA - EQUIPE "A" \_\_\_\_\_  
**MULTI BONDS**

		TEMPS
1er PARCOURS		
2e PARCOURS		

**MEILLEUR TEMPS :** \_\_\_\_\_

**COUPON V**

EA - EQUIPE "A" \_\_\_\_\_  
**LANCER VORTEX**

	EQUIPIER 1	EQUIPIER 2	EQUIPIER 3	EQUIPIER 4	EQUIPIER 5	EQUIPIER 6	7	8
1er ESSAI								
2e ESSAI								
3e ESSAI								

**TOTAL POINTS :** \_\_\_\_\_

**COUPON VI**

EA - EQUIPE "A" \_\_\_\_\_  
**MEDECINE BALL/ EQUIPE**

		DISTANCE
1er PARCOURS		
2e PARCOURS		

**MEILLEURE DISTANCE :** \_\_\_\_\_