



Animation éveils athlé et poussin le samedi 24 mars 2018

Salle Alain Mimoun, Le Havre

Déroulement de l'animation :

13h30 : Dépôt **impératif** des équipes à l'accueil
14h15 : Réunion des juges et encadrants vers 14h15
14h30 : Début des épreuves
Fin des épreuves vers 16h30
Proclamation des résultats avec récompenses et goûter

Description des épreuves :

Pour les Eveils Athlé :

- Kids athlétiques composé de 4 épreuves et un relais
- Par équipe de 8 enfants (Possibilité de faire des équipes mixtes avec d'autres clubs)

- Epreuves :
 - Relais échelle de vitesse
 - Saut de grenouille
 - Saut à la perche dans le sable
 - Lancer sur cible (vortex)

- relais final : formule 1

Pour les poussins(ne)s :

- Triathlon :
 - Sprint 40m
 - Lancer de poids
 - Saut en longueur

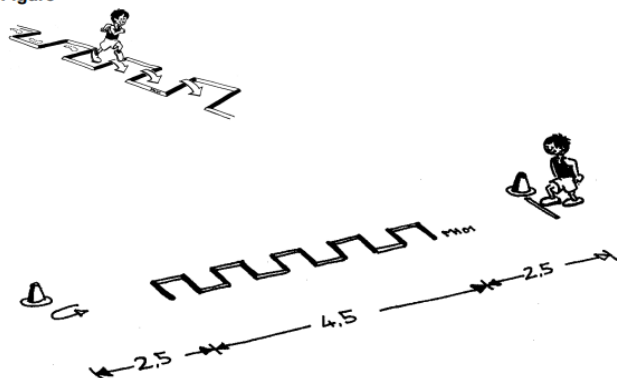
- **Engagements** des équipes à envoyer avant le dimanche 18 mars 23H à l'adresse suivante : maite.julien@bbox.fr

Merci de mettre NOMS-Prénoms et N° de licence des enfants

S'IL N'Y A PAS D'ENGAGEMENT FAIT PAR LE CLUB AVANT LA DATE BUTOIR, NOUS POUVONS REFUSER LA PARTICIPATION A L'ANIMATION !!!! Ceci est pour le bien de tous et par respect de l'organisateur.

Course sur échelle de vitesse :

Figure



Procédure :

Entre deux cônes espacés de 9m50, une échelle de coordination est placée sur le sol à égale distance entre les 2 cônes. Au commandement du départ, le participant court entre les lattes de l'échelle aussi rapidement que possible, puis court jusqu'au second cône. Lorsqu'il a touché le cône avec la main, le participant fait demi-tour rapidement puis retourne jusqu'au 1^{er} cône en courant sur l'échelle et passe le relais à son camarade. Le chrono est arrêté lorsque tous les participants sont passés.

Classement : le meilleur temps des deux essais est comptabilisé.

Saut en longueur avec la perche



Procédure :

A partir d'une course d'élan de 5m (matérialisée par une marque : plot, latte) le participant court vers un cerceau/un pneu/un tapis. L'impulsion se fait sur un pied (les sauteurs droitiers donc impulsion pied gauche doivent tenir la perche avec leur main droite au dessus). "En plantant" la perche, le sauteur se soulève au dessus d'une seconde marque en direction d'un objet cible (pneu ou tapis).

Chaque participant a deux essais. Si l'individu atterrit dans l'objet 1, 2 points sont enregistrés, si la réception se fait dans l'objet 2, 3 points sont donnés et ainsi de suite [objet 3 (=4 points); objet 4 (=5 points) et objet 5 (=6 points). Si le bord du pneu/du tapis est touché lors de

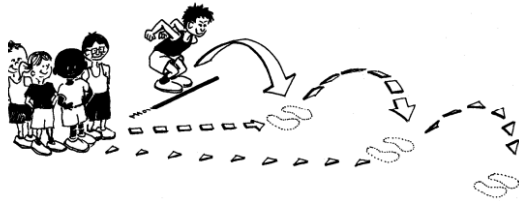
la réception, le saut est considéré comme réussi. Si à la réception, une jambe est dans le pneu/sur le tapis et que l'autre jambe est en dehors, un point est déduit. Les enfants ont droit à 3 essais sur cet atelier

Saut de grenouille :

I Saut de grenouille

Ve description : Saut pieds joints vers l'avant à partir d'une position en squat

ure



Procédure

A partir d'une ligne de départ, les participants enchaînent des "sauts de grenouille" les uns après les autres ("saut de grenouille": saut vers l'avant, pieds joints, départ en position de squat). Le premier équipier se place avec le bout des chaussures derrière la ligne de départ. Il/elle descend en position de squat puis saute vers l'avant aussi loin que possible, en atterrissant sur les deux pieds. L'assistant marque le point de réception le plus proche de la ligne de départ (talons) avec une latte. Si l'équipier tombe en arrière de son point de réception, sur les mains par exemple, celles-ci serviront de point de réception.

Le point de réception devient la ligne de départ pour le second équipier, qui exécute son "saut de grenouille" à partir de ce point. Le troisième équipier part du point de réception du second et ainsi de suite. L'épreuve est terminée lorsque le dernier équipier a sauté et que son point de réception a été marqué.

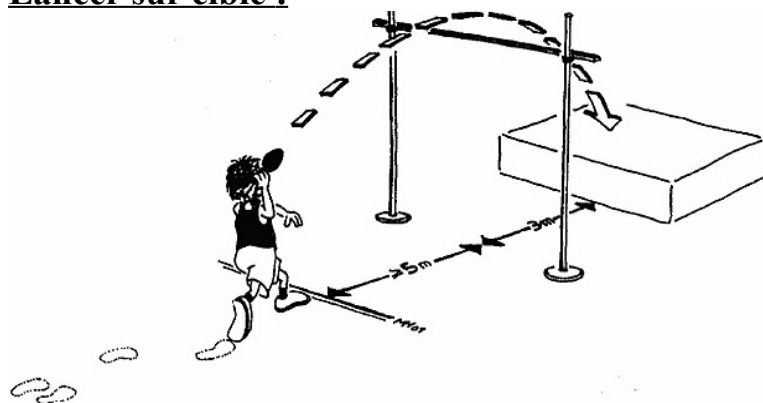
La procédure entière est répétée une seconde fois (second essai).

Classement

Chaque membre de l'équipe participe. La distance totale couverte par tous les sauteurs est le résultat de l'équipe. L'équipe marque la meilleure performance des deux essais.

La mesure se fait au centimètre près.

Lancer sur cible :



Le lancer sur cible se fait à partir d'une zone de 5m. On installe une barrière de 2m50 de haut et une zone cible de 3m derrière de cette barrière (voir figure).

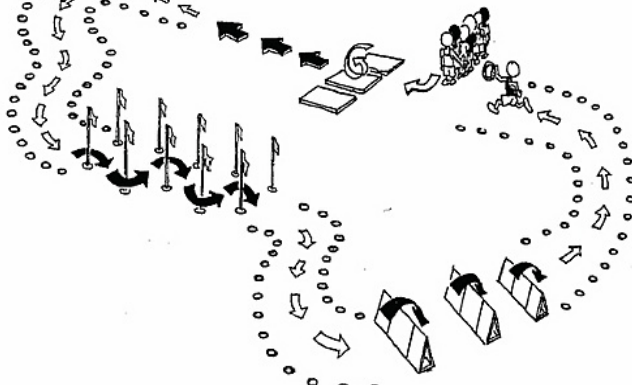
Le participant lance l'engin de lancer au dessus de la barrière à une distance choisie de celle-ci. A chaque essai, le participant doit choisir une ligne matérialisée (plot, latte, etc..) à partir de

laquelle il va lancer : 5m, 6m, 7m, ou 8m de la barrière haute, le nombre de points augmentant au fur et à mesure que la distance entre le lanceur et la barrière augmente.

Classement

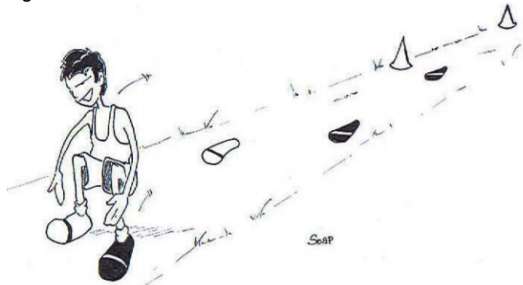
Toucher la zone cible ou au moins ses bords, est considéré comme un essai réussi. Les points sont comptabilisés pour chaque essai réussi (lancer de 5m = 2 points, 6m = 3 points, 7m = 4 points, 8m = 5 points). Si l'engin passe au dessus de la barrière mais manque la cible, on comptabilise un point. Chaque participant a droit à trois essais, la somme des scores enregistrés est comptabilisée et ajoutée au total de l'équipe.

Relais final « F1 » :



Triple saut :

Figure



Procédure

Chaque équipier aura droit à 3 essais.

Après une prise d'élan, limité à 5 mètres, l'athlète réalisera un triple saut (cloche pieds, foulée bondissante et atterrissage)

La performance sera mesurée avec un décamètre.

Sprint sur 40m

En fonction du nombre d'athlètes, les séries seront réalisées en conséquence (Maxi 4 couloirs)
Chrono individuel pour chaque participant.

