

Kid Athlé

08 Déc 2018

14h00 – 17h30

GABS Lillebonne

Gymnase Pierre Mendes France

Quartier de la Tourbière, 76170 Lillebonne

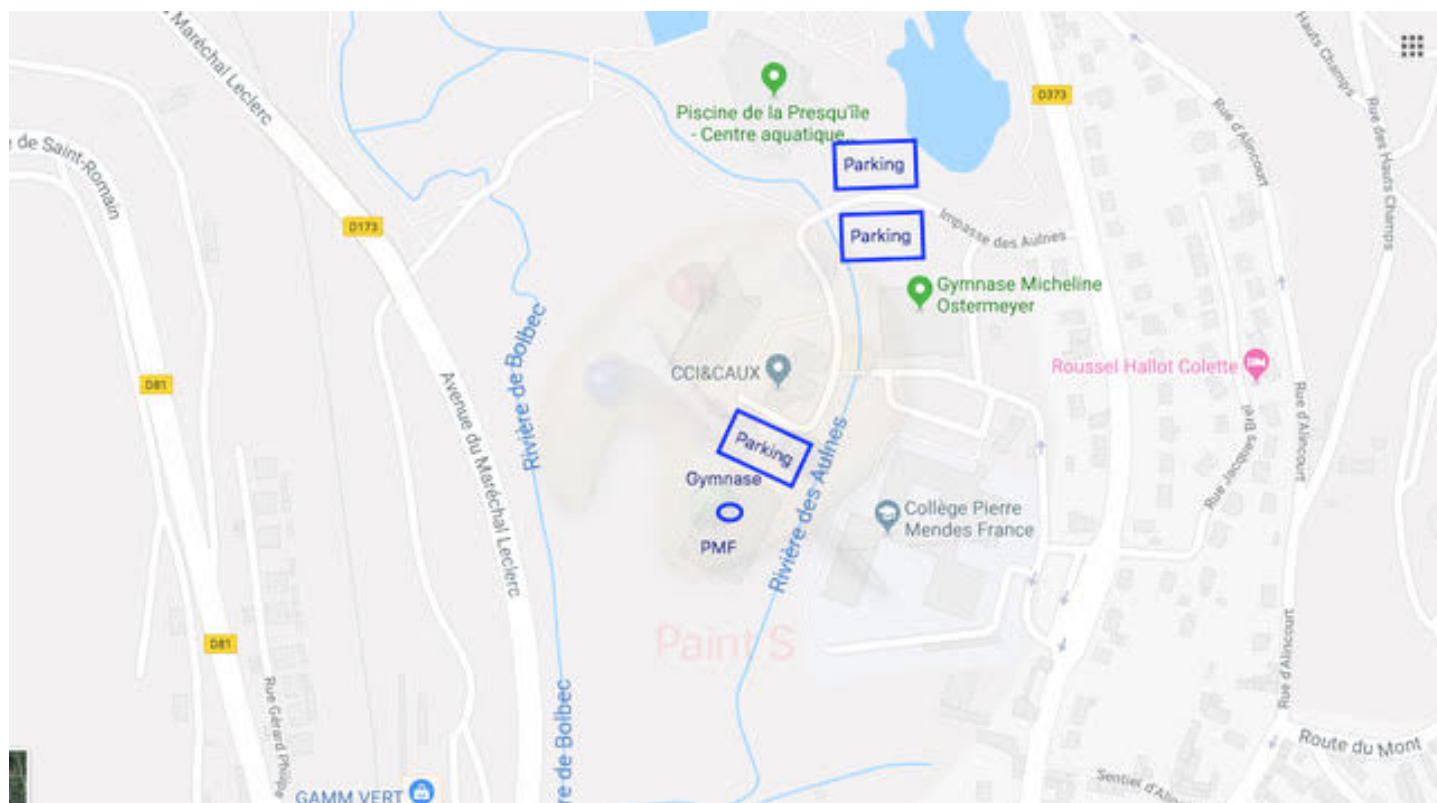


INTRODUCTION

| | |
|---|---------|
| • Plan de la salle Pierre Mendès France | Page 3 |
| • Bondir et rebondir | Page 4 |
| • Courir vite | Page 5 |
| • Se déplacer | Page 6 |
| • Transmettre une force | Page 7 |
| • Transmettre une force | Page 8 |
| • Bondir rebondir | Page 9 |
| • Poussins – Poussines, classement | Page 10 |
| • Fiche d’inscription | Page 11 |

Plan d'accès à la salle Pierre Mendès France (PMF)

Suivre les indications Piscine de la Presqu'île



Bondir et rebondir

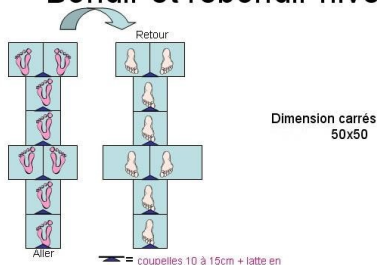
TÉMOIN VERT

Évaluation : Pass' Eveil (Témoin vert)

Niveau Novice

OBJECTIF Bondir et rebondir.

Bondir et rebondir niveau 1



- Faire l'aller retour sur la marelle sans sortir de celle-ci.

MISE EN PLACE DE L'EXERCICE

Consignes

Je respecte l'enchaînement suivant :

Aller : 2 cloche-pieds, pose 2 pieds, 2 cloche-pieds, pose 2
pieds, demi-tour 2 pieds,

Retour : 2 cloche-pieds, pose 2 pieds, 2 cloche-pieds.

Les cloche-pieds se font sur le même pied que j'ai choisi. L'enfant à deux tentatives, nous retenons la meilleure tentative.

Critères de réalisation

Je réussis si je suis capable de respecter l'enchaînement de rebonds

Attribution points

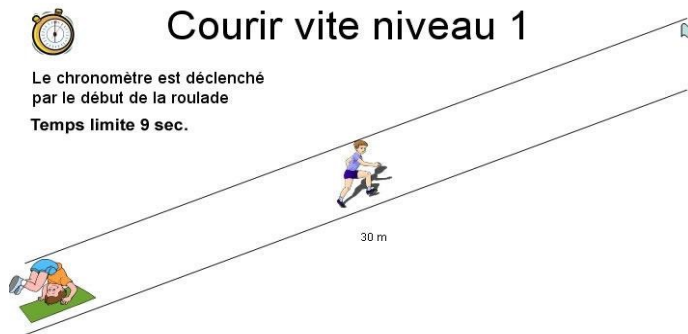
- Je tente l'exercice 1pt
- Je fais l'aller sans faute 2pts
- Je fais l'aller – retour sans faute 3pts
- Je fais l'aller – retour sans temps d'arrêt 5pts

Courir vite

TÉMOIN VERT Évaluation :

Pass' Eveil (Témoin vert) Niveau Novice

OBJECTIF Pass 7 ans : Courir vite.



- Départ roulade avant, réception pieds décalés
- Courir le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée en restant dans les limites du couloir.

MISE EN PLACE DE L'EXERCICE

Consignes

J'enchaîne une roulade avant et une course de 25 m.

Critères de réalisation

Je réussis si je suis capable : de rester dans le couloir, d'enchaîner la roulade et les 25 mètres en moins de 8 secondes.

Attribution points

- Je ne fais pas de roulade mais je cours 25m : 1pt
- Je fais une roulade je m'aide des mains pour me mettre à courir : 2pts
- Je fais une roulade et je sors du couloir pour me mettre à courir : 3pts
- Je fais une roulade s'enchaîne une course de 25m : 4pts
- Je fais une roulade et j'enchaîne une course en moins de 8s : 5pts

Se déplacer

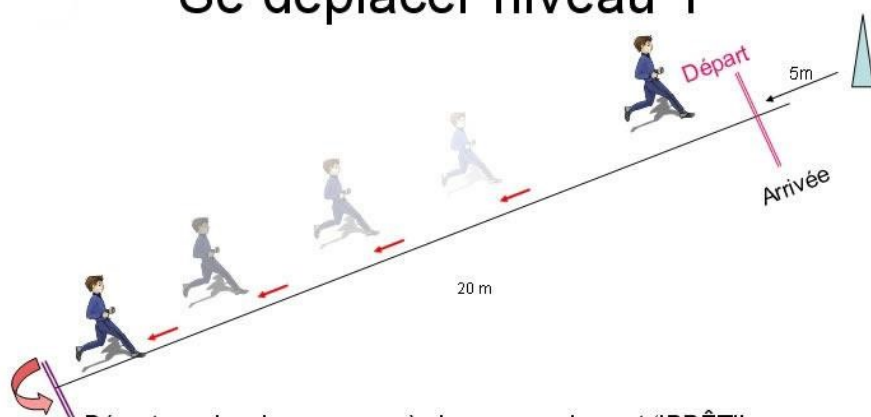
TÉMOIN VERT

Évaluation : Pass' Eveil (Témoin vert)

Niveau Novice

OBJECTIF Pass 7 ans : Me déplacer.

Se déplacer niveau 1



- Départ au signal sonore, après le commandement "PRÊT"
- Course en marche arrière sur 20m en suivant une ligne et en fixant un repère
- Après franchissement des 2 pieds de la ligne intermédiaire, repartir en course avant et franchir la ligne d'arrivée le plus vite possible

MISE EN PLACE DE L'EXERCICE

Consignes

Je réalise une course arrière sur 20 m. Dès que la ligne est dépassée, je reviens en marche athlétique avant.

Critères de réalisation

Réaliser un aller retour dans un couloir

Exercice chronométrique par équipe

Attribution points

- Première équipe classée obtient le nombre de pts égal au nombre d'équipe participant.
- Un bonus de 2pts si le parcours est fait en moins de 120s
- Un Malus de 2pts si le retour est fait en courant

Transmettre une force

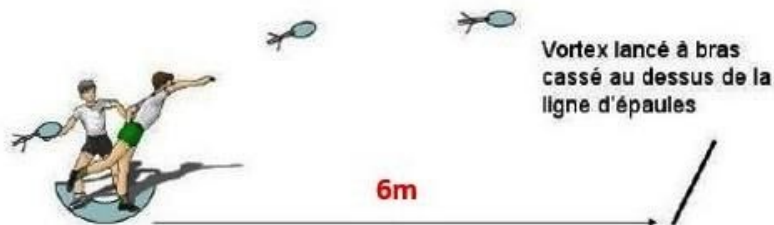
TÉMOIN VERT

Évaluation : Pass' Eveil (Témoin vert)

Niveau Novice

OBJECTIF Pass 7 ans : Transmettre une force.

Transmettre une force niveau 1



MISE EN PLACE DE L'EXERCICE

Consignes

De profil je lance le vortex au-delà de la ligne repère située à 6 m et en hauteur. L'enfant à trois tentatives, nous retenons la meilleure tentative.

Critères de réalisation

Je réussis si je suis capable de lancer le vortex dans un espace de 3m de large:

Attribution points

- A plus de 6m, au sol : 1pt
- A plus de 6m, au niveau 1 : 2pts
- A plus de 6m, au niveau 2 : 3pts
- A plus de 6m, au niveau 3 : 4pts
- A plus de 6m, au niveau 4 : 5pts

Transmettre une force niveau 2

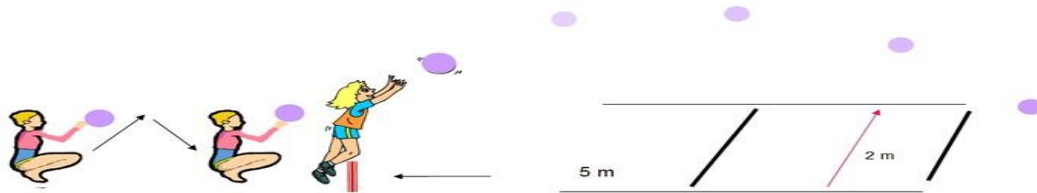
TÉMOIN ROUGE

Évaluation : Pass' Eveil (Témoin rouge)

Niveau Débutant

OBJECTIF Pass 8 ans : Transmettre une force.

Transmettre une force niveau 2



- Position de départ : accroupi, MBall (1kg) tenu à hauteur de poitrine à 2 mains
- Faire un bond (en revenant fléchi) et lancer le MBall au-delà de la ligne repère

MISE EN PLACE DE L'EXERCICE

Consignes

Je tiens le medecine-ball de 1 kg à 2 mains, à hauteur de poitrine et avec les coudes relevés. A la suite d'une flexion des 2 jambes, j'effectue un bond à 2 pieds vers l'avant. Dès réception au sol, j'éjecte le medecine-ball au-delà de la ligne repère à 4 m, dans un couloir de 2 m de large. L'enfant à trois tentatives, nous retenons la meilleure tentative.

Critères de réalisation

- Je réussis si je suis capable d'éjecter le medecine-ball

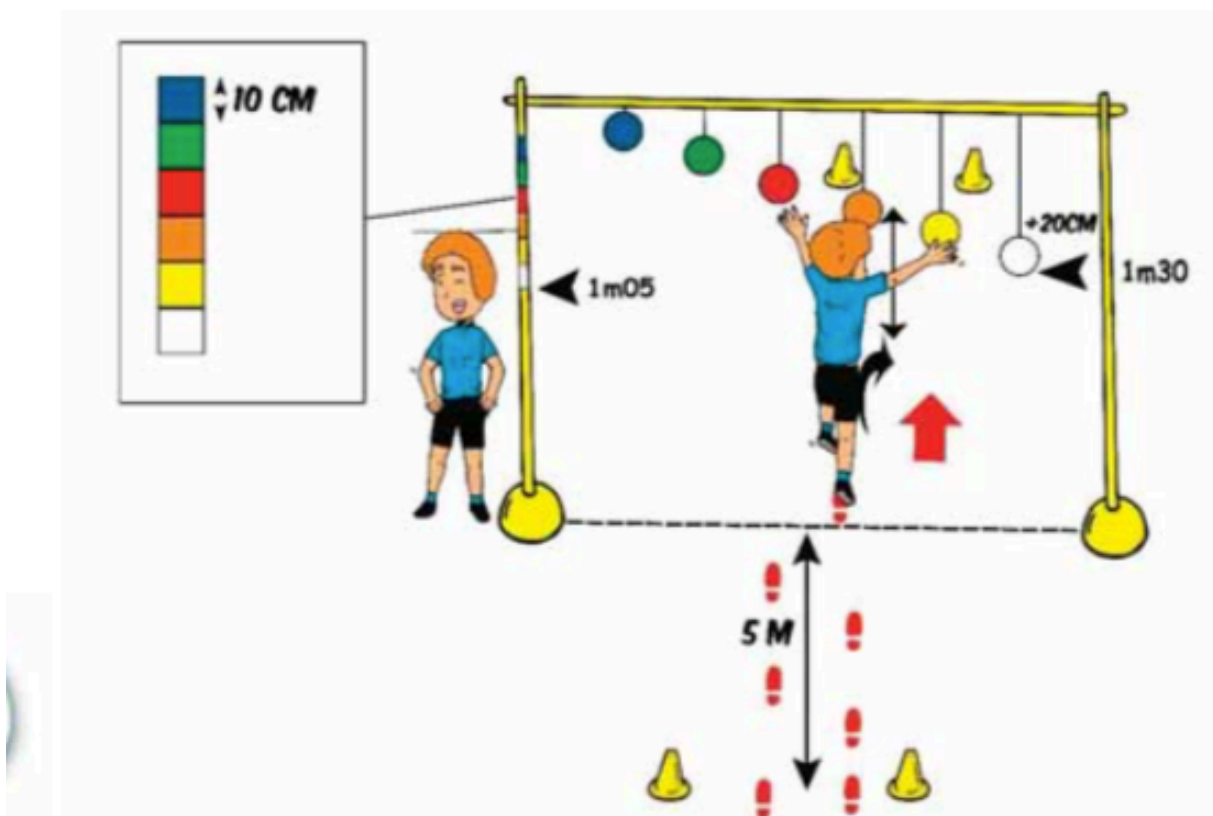
Attribution points

- Je réussis si je suis capable d'éjecter le medecine-ball
- Au-delà de la ligne repère à 5 m : 2pts
- Au-delà de la ligne repère à 5,5 m : 3pts
- Au-delà de la ligne repère à 6m : 4pts
- Au-delà de la ligne repère à 7 m : 5pt

-Bondir Rebondir

Niveau débutant

OBJECTIF : Coordonner et rebondir.



MISE EN PLACE DE L'EXERCICE

Consignes : Je prends un élan de 5m, après une impulsion un pied, je touche avec ma tête une coupelle de couleur. L'enfant à deux tentatives, nous retenons la meilleure tentative.

Critères de réalisation

- Je réussis si je suis capable de prendre un appel un pied
- Le nombre de point est attribué en fonction du foulard touché, 5 coupelles maximum de points 6 pts

POUSSINS – POUSSINES

- 25m haies – 25m plat – Lancer de médecin ball trois essais – Pentabond trois essais
- Calcul des points : A la performance, en fonction du nombre de participants, la meilleure performance récolte le maximum de point (Ex 50participants = 50pts), la dernière performance marquant 1pt.

CHALLENGE CLUBS

- Classement EA par équipe de 6
- Classement Poussins – Poussines par équipe de 6
- Challenge Clubs : Somme des points de 3 équipes, une par catégorie (EA, PF et PG)
- Pas de classement individuel pour les EA
- Classement individuel pour les trois premiers Poussins, Poussines

RECOMPENSES

- Une médaille à chaque participant
- Une coupe aux trois premières équipes Challenge CLUBS
- Une coupe aux trois premiers poussins - poussines

Inscription pour le jeudi 06 décembre 2018, pas d'inscription sur place

CLUB :

FICHE D'INSCRIPTION

| Noms | Prénoms | N° Licence | Catégorie | N° licence |
|----------|---------|------------|-----------|------------|
| Equipe1 | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Equipe 2 | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Equipe 3 | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Equipe 4 | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Equipe 5 | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Equipe 6 | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |