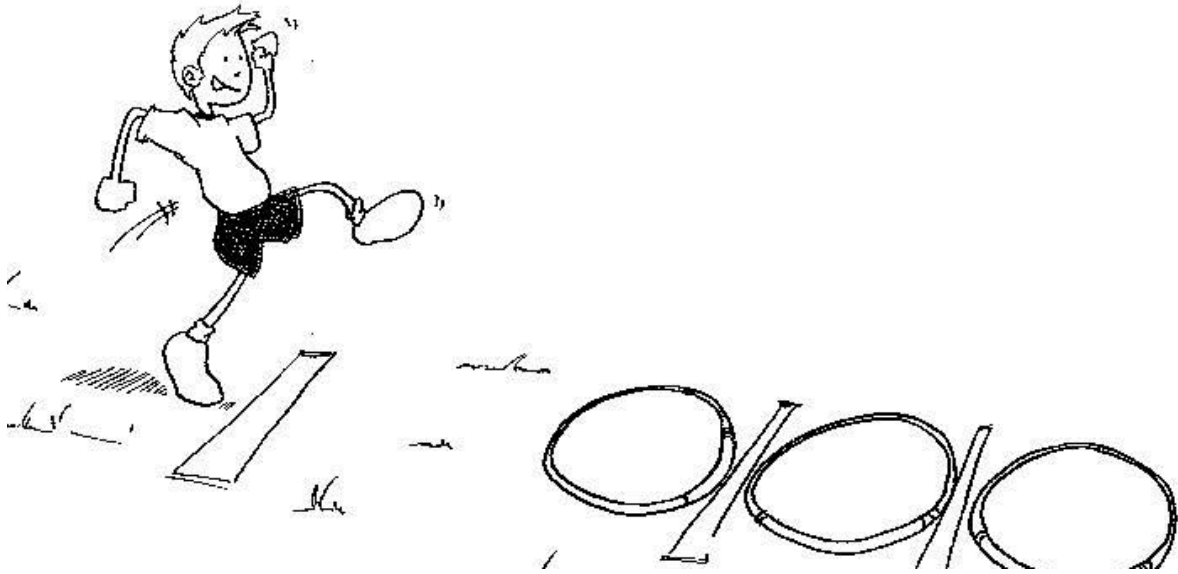


Saut de longueur de précision

Brève description: A partir du cerceau, enchaîner une course d'élan puis un saut avec une impulsion un pied.



Procédure:

A partir du cerceau, enchaîner une course d'élan puis un saut impulsion un pied.

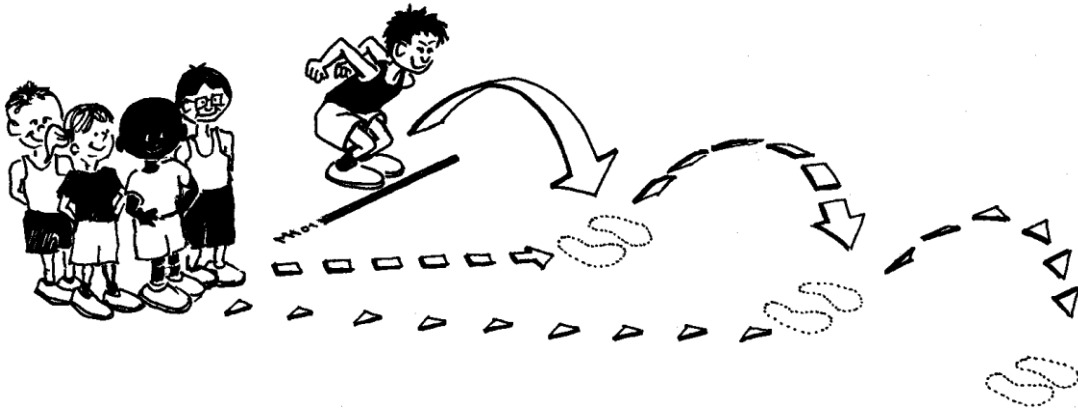
L'objectif est : Réception deux pieds dans un cerceau.

Cotation:

Si l'athlète ne se réceptionne pas les deux pieds dans un cerceau, l'athlète marque 1pts, dans le cerceau un 2pts – cerceau deux 3pts – cerceau trois 4pts – cerceau quatre 5pts

Saut de grenouille

Brève description : Saut pieds joints vers l'avant à partir d'une position accroupie



Procédure:

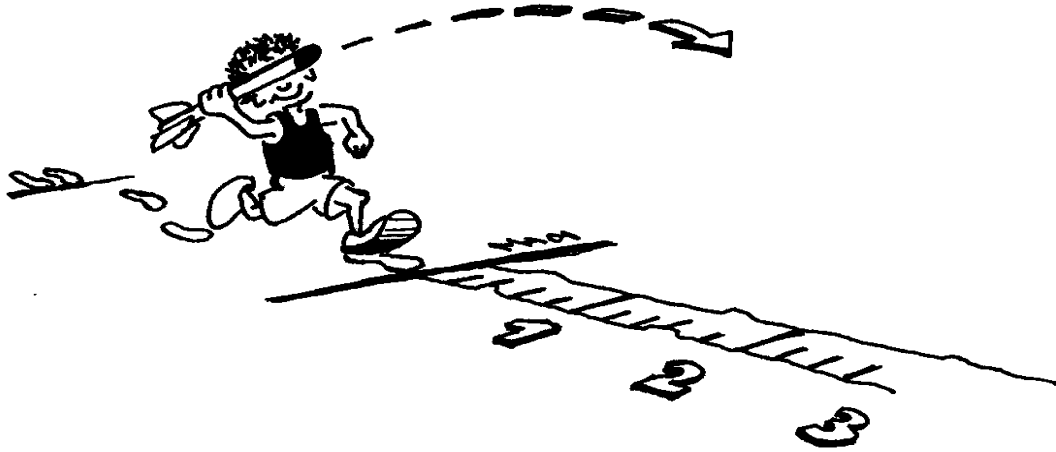
A partir d'une ligne de départ, les participants enchaînent 6 sauts de grenouille les uns après les autres ("saut de grenouille": saut vers l'avant, pieds joints, départ en position accroupie). Le premier équipier se place avec le bout des chaussures derrière la ligne de départ. Il/elle descend en position accroupie 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. L'équipier suivant repart de la latte. Puis les autres équipiers font de même.

Cotation:

L'assistant mesure la longueur parcourue par l'équipe. Deux essais par équipe.

Lancer de javelot de précision

Brève description: lancer de précision d'un bras avec un javelot KIDS



Procédure:

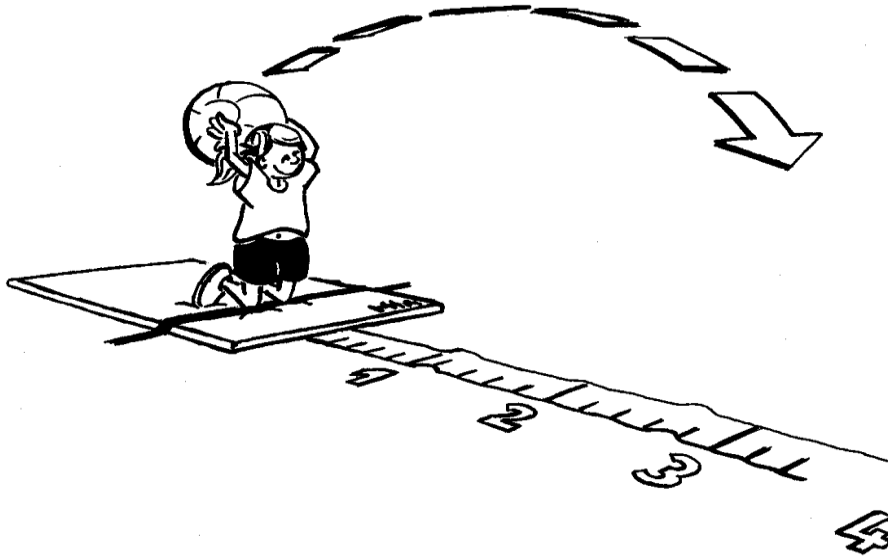
Le lanceur doit placer au moins un pied dans le cerceau, d'un seul bras il lance le javelot dans une des cibles dessinée au sol.

Cotation:

Si le javelot atterrie dans aucune des cibles l'athlète marque 1pts, dans la cible une 2pts – cible deux 3pts – cible trois 4pts – cible quatre 5pts – cible 5 6pts

Lancer de médecine-ball de précision à genoux

Brève description: A l'aide des deux bras en position à genoux le lanceur lance le médecine ball en essayant de viser une des cibles au sol



Procédure:

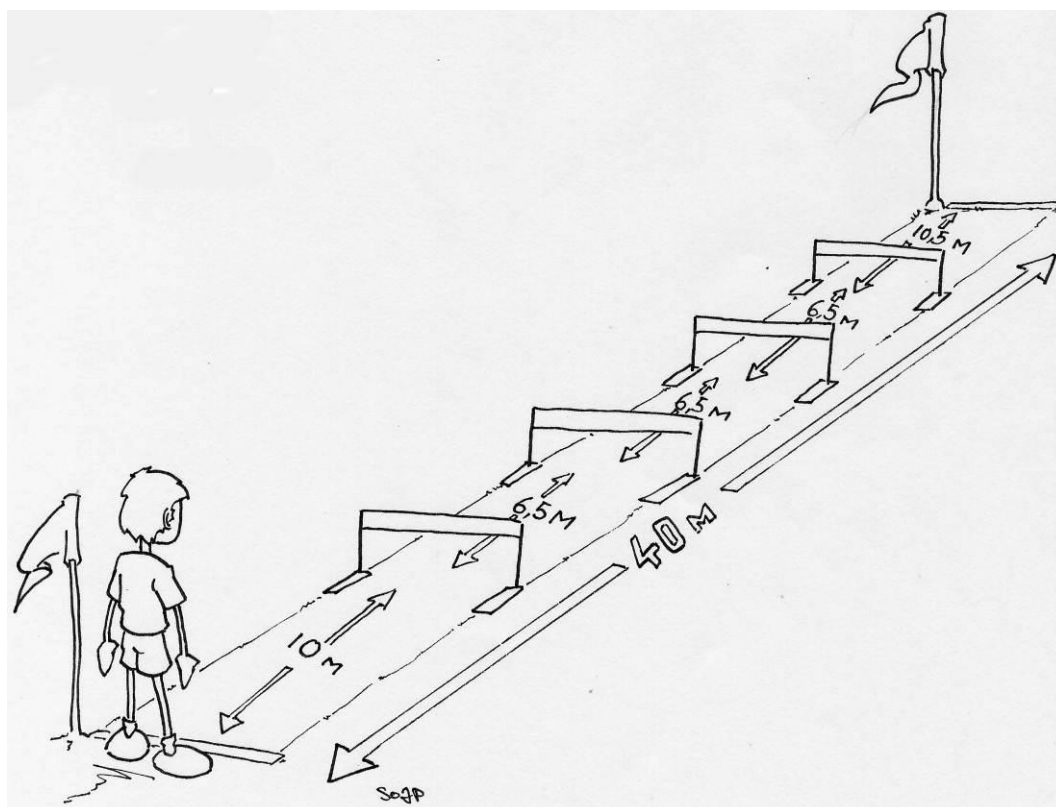
A genoux dans le cerceau ou tapis, à l'aide des deux bras lancer le médecine-balle de 1kg dans une des cibles au sol.

Cotation:

Si le médecine-ball atterit dans aucune des cibles l'athlète marque 1pts, dans la cible un 2pts – cible deux 3pts – cible trois 4pts – cible quatre 5pts – cible 5 6pts

Relais de haies

Brève description : En relais course de haies ou le temps total est compté.



Procédure:

Dans l'ordre qu'ils souhaitent, les uns après les autres en relais l'équipe doit passer sur le parcours de haies.

L'aller se fait en franchissant les haies et le retour en course de plat. Afin de passer le témoin, le relayeur doit faire le tour de son équipe avant.

Cotation:

Le temps total de l'équipe est pris, l'équipe effectue deux passages.

Course d'orientation enfant

Brève description: Un plan commun pour tous.

L'organisateur envoie les équipes vers une destination récupérer un objet, dix endroits seront à découvrir



Procédure:

La course d'orientation se déroule uniquement sur le site fermé. Les équipes partent de la tonnelle GABS, où se trouve le plan géant du site. Sur ce plan il y aura des repères symbolisant les balises. L'organisateur donne le premier endroit où les équipes doivent se rendre. Toutes les équipes partent en même temps vers leur balise au coup de sifflet.

10 endroits seront à découvrir.

Sur chaque balise un objet est à ramener à la tonnelle GABS, une fois l'objet récupéré l'organisateur donne le point suivant.

Suivant l'heure à laquelle nous débutons la course d'orientation, nous nous donnons le droit de l'arrêter avant la fin pour ne pas dépasser l'horaire.

Nous demandons un référent par équipe école, il aura en sa possession le plan ainsi que la liste des objets présents à chaque numéro.

Cotation:

Suivant le nombre d'équipe. L'équipe marquera un certain nombre de points et la cotation sera dégressive au fur et à mesure afin que la dernière équipe marque 1pts (ex: 15 équipes, la première marquera 15pts la seconde 14pts ainsi de suite)

PLAN DU SITE AVEC EMPLACEMENT DES BALISES

