Kid Athle pour Eveil Athlé et Poussins

Samedi 29 avril 2023
Stade du Collège à Anse

9h30 Mise en place du Jury
Organisation des groupes

10h00 Début des épreuves

12h15 Résultats

Epreuves prévues :

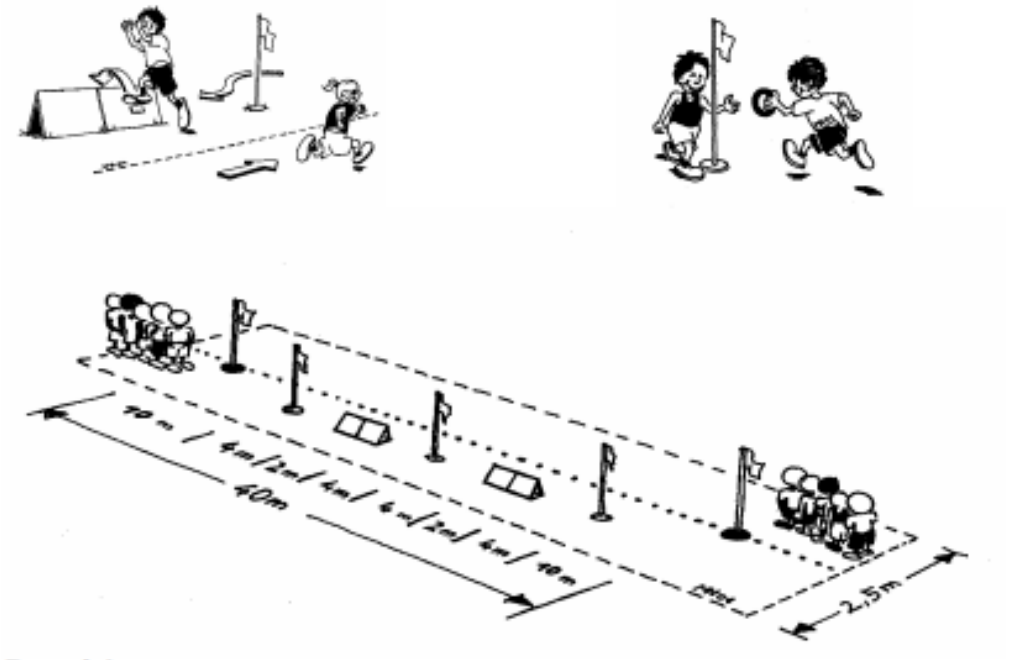
1 – Relais Navette
2 – Sauts de Grenouille
3 – Lancer sur cible
4 – Parcours Formule 1
5 – Sauts en croix
6 – Lancers de Medecines-ball arrière
7 – Endurance 6 minutes (tous ensemble à la fin)

Déroulement
Après constitution des groupes, les équipes s'affronteront avec une rotation toutes les 15min sur chaque atelier (les 6 premiers)
Le dernier atelier (endurance) se déroulera avec toutes les équipes vers 12h00.

Plan d'accès au Stade du Collège de Anse, impasse Jean Laval. Se garer sur le parking Ansolia, Avenue de l'Europe.

3 .13 Relais « navette »haies/sprint/slalom

Brève description : courses de relais combinant haies/ sprint /slalom



Procédure

L'atelier est installé comme l'indique le schéma. Deux couloirs sont nécessaires pour chaque équipe: un couloir avec et un autre sans haies. Le premier parcours est fait sur les haies en passant dans les portes et ensuite les équipiers font leurs parcours suivant l'enchaînement logique du relais. Quand les équipiers ont tous effectués un parcours avec haies et un parcours sans haies, la course est terminée.

Le relais est organisé pour que le passage du témoin se fasse avec la main gauche.

Classement

Le classement se fait en fonction du temps réalisé par l'équipe: l'équipe vainqueur sera celle qui aura réalisé le meilleur temps. Les autres équipes sont classées selon l'ordre des temps. S'il y a moins d'équipe dans un groupe d'âge que de couloirs disponibles, le classement pourra se faire directement en fonction de leur ordre d'arrivée.

Assistants

Pour une organisation efficace, un assistant par groupe est requis. Cette personne doit remplir les tâches suivantes:

- Contrôler la régularité de la course
- Prendre le temps
- Enregistrer et reporter les scores sur la fiche de l'épreuve

Association Loi 1901 - n° Préfecture : 2567 le 06/03/1969 / n° Jeunesse & Sport : 69557 le 09/04/1970 / N° FFA 3.20.069.077
EA Villefranche - 43, Rue Mirabeau - 69400 Villefranche : Tél/Fax : 04-74-62-94-14 – site http://athle.acvs.free.fr mail : Athle.acvs@free.fr

3 .4 Saut de grenouille

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

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.

Assistants

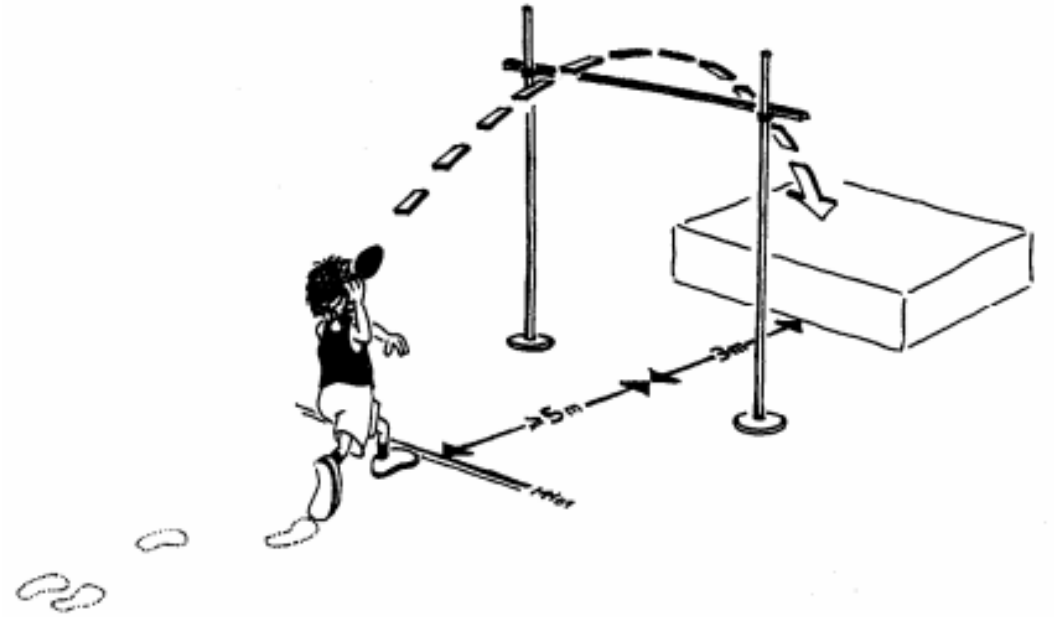
Un assistant par équipe est requis pour cette épreuve et cette personne doit:

- Contrôler et réglementer la procédure (ligne de départ, réception)
- Mesurer la distance totale de chaque essai
- Enregistrer les scores sur la fiche de l'épreuve

Association Loi 1901 - n° Préfecture : 2567 le 06/03/1969 / n° Jeunesse & Sport : 69557 le 09/04/1970 / N° FFA 3.20.069.077
EA Villefranche - 43, Rue Mirabeau - 69400 Villefranche : Tél/Fax : 04-74-62-94-14 – site http://athle.acvs.free.fr mail : Athle.acvs@free.fr

3 .11 Lancer sur cible

Brève description : Lancer d'un bras un engin léger sur une cible



Procédure

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.

Assistants

Un assistant est requis pour cette épreuve et cette personne doit :

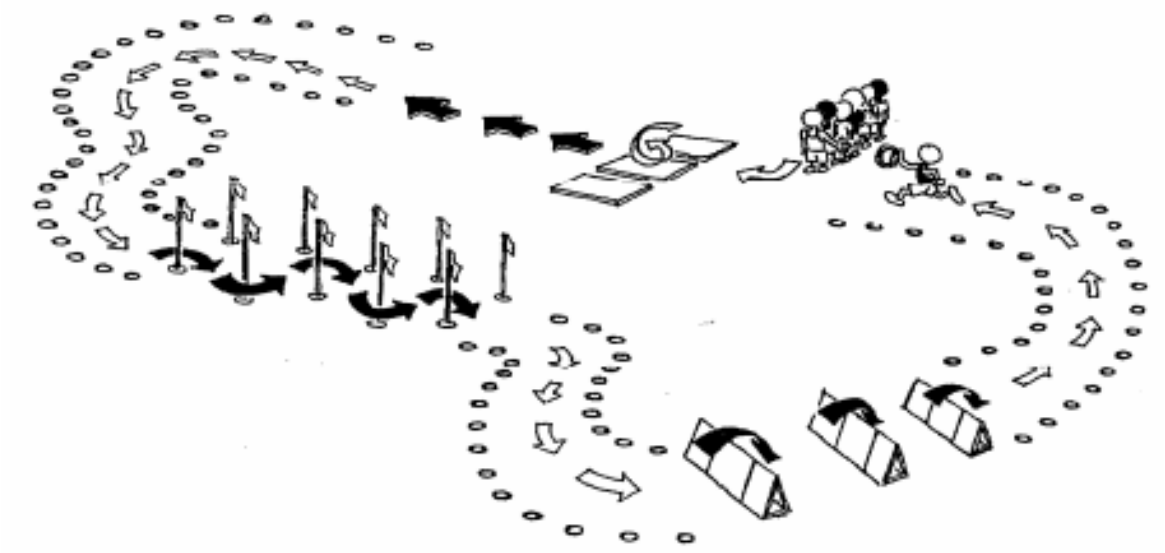
- Contrôler la régularité de la procédure de l'épreuve (lancer d'une certaine distance et atteindre la cible)
- Compter et enregistrer les scores sur la fiche de l'épreuve

Association Loi 1901 - n° Préfecture : 2567 le 06/03/1969 / n° Jeunesse & Sport : 69557 le 09/04/1970 / N° FFA 3.20.069.077
EA Villefranche - 43, Rue Mirabeau - 69400 Villefranche : Tél/Fax : 04-74-62-94-14 – site http://athle.acvs.free.fr mail : Athle.acvs@free.fr

3.3 Sprint, haies et course en slalom en relais «circuit »

Relais « circuit » F1

Brève description : courses de relais combinant les courses de sprint, de haies et de slalom



Procédure

La course est longue d'environ 60 à 80m et est divisée en une zone pour la course de sprint, une pour la course de haies et une pour la course en slalom. On utilise un anneau en plastique comme témoin de relais. Chaque participant doit commencer par un départ debout enchaîner roulade avant sur le tapis de sol. Ceci est valable pour les enfants entraînés à la roulade avant. Pour les autres, le départ sera assis tailleur , ou allongé au sol face au relayé.
La "Formule 1" est une course d'équipe ou chaque équipier doit réaliser tout le parcours. Six équipes peuvent concourir en même temps.

Classement

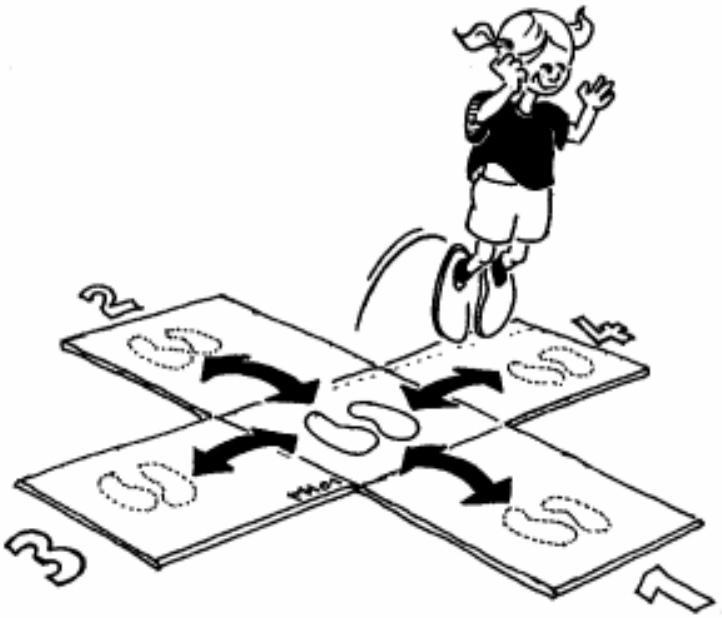
Le classement se fait en fonction du temps réalisé par l'équipe: l'équipe vainqueur sera celle qui aura réalisé le meilleur temps. Les autres équipes sont classées selon l'ordre des temps.

Assistants

Pour chacune des deux aires (haies et slalom), au minimum un assistant est requis pour installer le matériel correctement. A chaque extrémité du parcours, deux assistants supplémentaires sont nécessaires pour juger les transmissions.
Une personne doit tenir le rôle de starter.
Pour finir, il y a besoin d'autant de personnes pour prendre les temps qu'il y a d'équipes en course. Les chronométreurs doivent également reporter les temps sur la fiche.

3 .6 Saut en croix

Brève description : sauts pieds joints avec changements de direction



Procédure

A partir du centre d'une croix, le participant saute vers l'avant, vers l'arrière et sur les deux côtés. Spécifiquement, le point de départ est au centre, puis saut vers l'avant, puis en arrière pour revenir au centre, puis vers la droite, puis retour au centre, puis à gauche et retour au centre, puis vers l'arrière et retour au centre.

Classement

Chaque équipier a 15 secondes à chaque essai durant lesquelles il essaie de réaliser autant de bonds que possible. Dans chaque carré (devant, centre, deux côtés, derrière) chaque bond rapporte un point de manière à ce que pour chaque tour un maximum de huit points puisse être marqué. Le meilleur des deux essais est enregistré.

Assistants

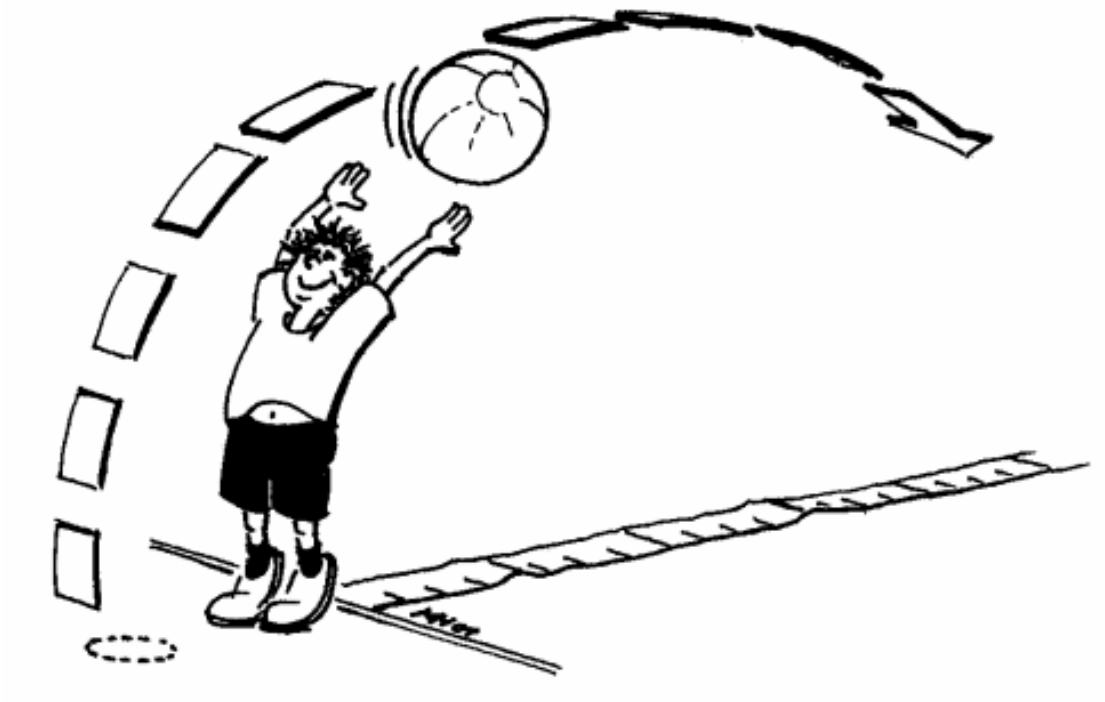
Un assistant par équipe est requis pour cette épreuve et cette personne doit :

- Donner le commandement de départ
- Contrôler et réglementer la procédure
- Prendre le temps et compter le nombre de bonds
- Enregistrer les scores sur la fiche de l'épreuve

Association Loi 1901 - n° Préfecture : 2567 le 06/03/1969 / n° Jeunesse & Sport : 69557 le 09/04/1970 / N° FFA 3.20.069.077
EA Villefranche - 43, Rue Mirabeau - 69400 Villefranche : Tél/Fax : 04-74-62-94-14 – site http://athle.acvs.free.fr mail : Athle.acvs@free.fr

3 .17 Lancer arrière Médecine-ball

Brève description : lancer arrière, par dessus la tête avec un médecine-ball



Procédure

Les participants se tiennent jambes parallèles, talons sur la ligne, de dos par rapport à la direction du lancer. Le médecine-ball est tenu à bout de bras et à deux mains. Le participant plie ses jambes (en position de squat pour mettre les muscles en tension), il détend rapidement les jambes puis les bras afin de lancer le médecine-ball vers l'arrière, par dessus la tête aussi loin que possible dans la zone de lancer. Après le lancer, le participant doit enjamber la ligne (c'est à dire reculer). Chaque participant dispose de deux essais.

Classement

Chaque lancer est mesuré à 90° (angle droit) de la ligne de lancer et tous les 20cm (prendre la marque haute lorsque le javelot tombe entre deux marques). Le meilleur des deux lancers de chaque équipier est additionné au total de l'équipe.

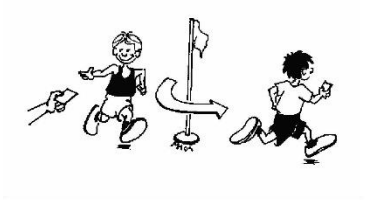
Assistants

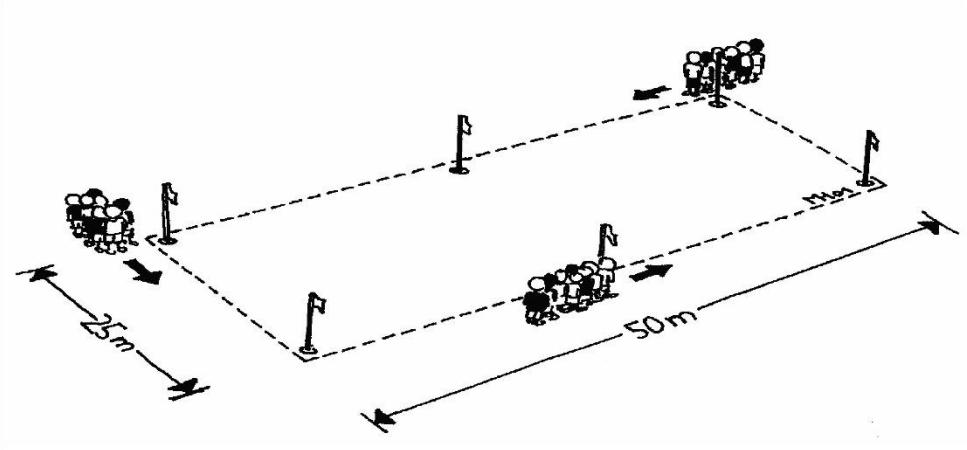
Cette épreuve nécessite deux assistants par équipe. Ils doivent :

- Contrôler et réglementer la procédure.
- Mesurer la distance parcourue par le médecine-ball (mesurer à 90° de la ligne de lancer) Ramener le médecine ball.
- Noter les scores sur la fiche de l'épreuve.

3 .2 Course d'endurance « 6' »

Brève description : course libre de 6 minutes sur un parcours de 100 m





Procédure

Chaque équipe doit courir sur un parcours de 100m (voir figure) à partir d'un point de départ (base). Chaque équipier essaie de parcourir le maximum de tours en 6'. Le commandement de départ est donné pour toutes les équipes en même temps (Par coup de sifflet, de claquoir ...)

Chaque équipier démarre avec une marque (balle, papier, bouchon etc..) à chaque fin de tour il la pose dans la banque de son équipe et en reprend une nouvelle pour son tour suivant. Au bout de 5 ', la dernière minute est annoncée par un autre coup de sifflet ou de pistolet. Au bout des 6' on indique la fin de la course par un signal final.

Classement

Une fois la course terminée, chaque équipe (assistant) compte les marques collectées. Seuls les tours complets sont comptabilisés, les tours non achevés sont ignorés.

Assistants

Pour une organisation efficace, au moins deux assistants sont requis. Ils doivent indiquer la ligne de départ, distribuer, collecter et compter les marques. Ils doivent également reporter le score sur la fiche de l'épreuve. Il faut également un starter. Il doit de surveiller le temps et de donner les différents signaux (départ, dernière minute et signal final).

Association Loi 1901 - n° Préfecture : 2567 le 06/03/1969 / n° Jeunesse & Sport : 69557 le 09/04/1970 / N° FFA 3.20.069.077
EA Villefranche - 43, Rue Mirabeau - 69400 Villefranche : Tél/Fax : 04-74-62-94-14 – site http://athle.acvs.free.fr mail : Athle.acvs@free.fr