



Sections locales de



KID'S ATHLE EA/PO

22 MARS 2017 - Stade du Lac de Maine – Angers

Rendez-vous au stade à 14h – Accueil et échauffement en commun

14h30 : début des ateliers

- Equipes de 4 (même catégorie / même sexe)
 - Un capitaine (accompagnateur) et un nom d'équipe.
 - Chaque équipe aura sa feuille de route avec un plan. Ils devront faire les ateliers dans l'ordre indiqué sur leur feuille pour éviter les attentes entre les ateliers.
- A la fin, rapporter la feuille de résultats pour pouvoir établir le classement.

1- Relais navette sprint/haies

Deux couloirs: un couloir avec la zone de transmission et un autre avec 2 haies.
Les équipiers sont organisés à l'entrée de la zone de transmission de 5m. Le concurrent n°1 démarre sa course vers le premier poteau, le contourne avant d'effectuer son parcours sur les haies 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.
2 équipes s'affrontent sur 2 parcours distinct. Chaque athlète court 30m haies puis 30m plat. Course sous forme de relais.
4 points pour la première équipe, 2 points pour la deuxième

2- Relais course 4 x 200

PO : 4 équipes – Chaque équipe de 4 athlètes effectue 2 tours de piste (800m), sous forme de 4X200 (200m/athlètes). Les points vont de 4 pour les premiers, 3 pour les 2eme, à 1 pour les quatrièmes. Une zone de transmission de 10 mètres permettra à chaque coureur de transmettre le témoin.

2- Endurance 6'

EA : Autour d'un parcours d'environ 80m : course, slaloms, franchissements d'obstacles, roulade. Les jeunes athlètes courent sur une durée de 4 minutes. Comptez le nombre de tours et le reporter sur la feuille (Plus d ' ½ tour effectué = 1 tour comptabilisé) .

3- Triple Saut balisé

L'athlète choisit un espace de triple saut adapté à son niveau. Il réalise après un élan de maximum 5 mètres (balise), sa performance maximale dans ce concours avec maximum 3 essais.

Pour les EA, la performance doit être réalisée sur les 2 latéralisations possibles du saut :

Espaces de sauts (barèmes): 1m= 2point, 1,25 m=3points, 1,50m=4points.

Pour les PO, le saut est effectué sur la latéralisation choisie:

Espaces de sauts (barèmes): 1,50m=2point, 1,80m=3points, 2,15m=4 points.

4- Lancer arriere de medecine-ball

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), et 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 peut enjambrer la ligne (c'est à dire reculer). Chaque participant dispose de deux essais.

Classement

Lancer du médecine ball en visant une zone (1pts/2pts/3pts/4pts). 3 lancers par enfant. Addition du meilleur lancer de chaque athlète.

5- Saut à la corde 10"

Le participant se tient debout, pieds parallèles en tenant une corde à deux mains derrière lui. Au commandement, il fait passer la corde au dessus de sa tête puis la fait redescendre devant lui, puis saute par dessus. Le processus cyclique est répété autant de fois que possible en 10 secondes. Les enfants doivent sauter sur leurs deux pieds. Chaque enfant à 1 essai.

Comptabiliser le nombre de tours : moins de 4 = 1pts, moins de 7 = 2pts plus de 8 = 3pts et additionner pour un résultat équipe.

4- Détente verticale

Saut vertical sans élan. Chaque jeune athlète essaie de toucher talon au sol et bras tendu un élément fixé à l'élastique et correspondant au point 0 (La taille de l'enfant est donc prise en compte au démarrage).

Sans élan, l'athlète essaie de toucher le point le plus haut possible.

Point 0/+5cm=1points/+10cm = 2pts/+15cm=3pts/+20cm=4pts/+25cm=5pts.

Addition du meilleur saut de chaque athlète

16h30 : résultats – récompenses – goûter

Merci de composer vos équipes (feuille de route) en amont

Afin d'ajuster au mieux la commande du goûter, merci de me tenir informé du nombre d'athlètes prévu par catégories avant le 12 Mars à :

sebastien.briand@enaangers.com