



KID'S ATHLETICS PO

**LE SAMEDI 7 NOVEMBRE 2015
DE 13H45 A 16H30**



COMPLEXE SPORTIF DES AIGUILLETES, VILLERS

Par équipe de 11 POUSSINS MAXIMUM (nés en 2005 et 2006), il s'agira de réaliser 10 épreuves. Les équipes seront classées par épreuve. Elles recevront des points correspondant à leur classement à chaque épreuve. Le classement final sera réalisé grâce au total des points gagné par chaque équipe.

Toutes les 10 minutes, les équipes changeront d'ateliers selon la feuille de route, remise sur place. Les changements d'ateliers seront signalés par un signal sonore.

**Le Kid's Athlétics est une compétition par équipe,
Le gagnant est donc l'équipe toute entière !**

Déroulement :

13h45 Ouverture des portes, accueil des enfants et des accompagnateurs
14h10 Echauffement collectif géré par le club recevant
14h30 Début de la première épreuve
16h00 Fin de la 9^e épreuve, mise en place de l'épreuve finale : endurance 8'
16h15 Annonce des résultats, remises des diplômes et goûter pour tous
16h30 Fin de la rencontre

Epreuves :

S1 Saut à la Perche en longueur
S2 Triple Bond élan réduit
S3 Saut en Croix
L1 Lancer de Médecine Ball
L2 Lancer de Vortex sur cible
L3 Lancer d'anneaux en rotation
C1 Sprint Haies Relais Epingle
C2 Sprint Slalom Relais Navette
C3 Formule 1
Epreuve Finale : Endurance 8'



Pour le bon déroulement des ateliers, chaque équipe devra être accompagnée par 2 encadrants : un chef de son équipe (à partir de minime) et un responsable d'un atelier.

Afin de préparer au mieux ce Kid's Athlétics, **merci de renvoyer la feuille d'inscription** jointe à la fin du document **AVANT LE JEUDI 04 NOVEMBRE à 20h à simon-1992@hotmail.fr !**

Afin que cette après midi se déroule dans des conditions optimales, merci de retourner les feuilles d'inscription avant la date butoir, et merci d'arriver à l'heure, avec le maillot de club, et une petite bouteille d'eau le jour de la rencontre.

Pour toute information complémentaire, vous pouvez contacter :

Simon AUBRY (Organisateur du Kid's Athlétics) : 06.60.50.91.62 ou simon-1992@hotmail.fr

M. Jacques CREMEL (Président de Vandoeuvre Athlétisme) : 06.67.67.29.95

Merci à tous et à très bientôt !



DESCRIPTION DES EPREUVES

SAUTS :

§1 : Saut à la Perche, en longueur

Brève description : Sauter à la Perche le plus loin possible



Procédure :

Le participant court sur 5m d'élan. L'impulsion se fait sur un pied (un sauteur droitier impulse pied gauche, genou droit fixé. Il tient la perche avec sa main droite au-dessus, et passe à droite de la perche). L'impulsion se fait "en plantant" la perche. Le sauteur s'aide donc de celle-ci pour atterrir le plus loin possible. Il est donc fortement déconseillé de lâcher la perche durant le saut. Des zones seront installées : la 1^{ère} rapportera 1 point, la 2^e 2 points...

Chaque participant a au moins 2 essais. L'athlète doit atterrir pieds joints, les deux pieds dans la même zone, le plus loin possible. L'athlète marque le nombre de points attribué à la zone où il a atterri. Si les deux pieds sont dans deux zones différentes, il marque les points de la zone la plus proche du butoir, soit celle qui rapporte le moins de points.

§2 Triple Bond élan réduit

Brève description : Après une course d'élan réduite de 5m, exécuter un triple bond.

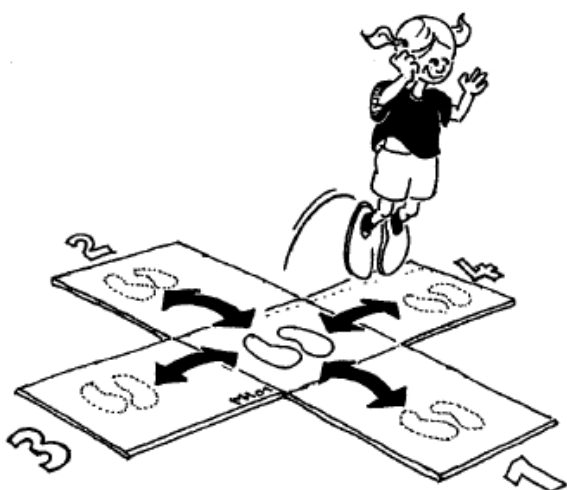


Procédure :

Après une course d'élan limitée à 5 mètres, l'athlète réalisera un triple bond (par exemple : impulsion pied droit avant la planche, puis pied gauche, puis pied droit et atterrissage obligatoire debout sur ses deux pieds). La performance sera mesurée au talon le plus proche de la zone d'impulsion, avec une lecture sur un engin de mesure déroulé le long de la zone de réception. Chaque athlète aura droit à 2 essais minimum.

§3 Saut en Croix :

Brève description: sauts pieds joints avec changements de direction



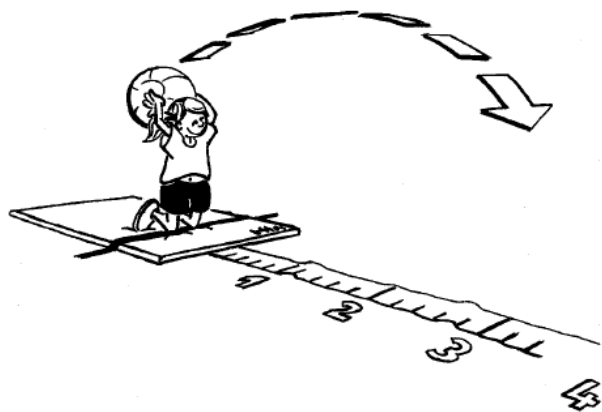
Procédure

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, retour au centre, saut vers l'arrière, centre, saut à droite, centre, saut à gauche, retour au centre, et ainsi de suite. Chaque équipier a 20 secondes par 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. Chaque athlète aura droit à 2 essais minimum, le meilleur des deux essais est enregistré.

LANCERS :

L1 Lancer de Médecine à Genoux.

Brève description: lancer un médecine-ball avec les deux bras, en étant à genoux



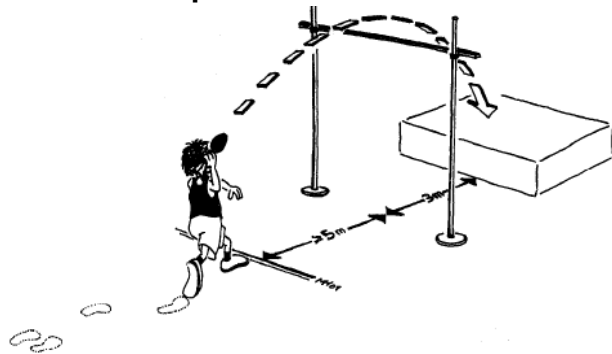
Procédure :

Le participant s'agenouille sur un tapis face à l'aire de lancer. Il se penche ensuite vers l'arrière (prétension du corps) et lance le médecine-ball vers l'avant aussi loin que possible en le tenant à deux mains et en le faisant passer au-dessus de sa tête, comme une "touche" au football, tout en restant à genoux. Après le lancer, le participant peut se laisser tomber vers l'avant sur le tapis qui est devant lui. Des zones seront matérialisées. L'athlète obtiendra le nombre de points de la zone atteinte par le Médecine-Ball (1ère zone=1 point,

2e=2 points...). Chaque athlète lancera au moins 2 fois.

L2 Lancer sur cible

Brève description: Lancer d'un bras un vortex sur une cible



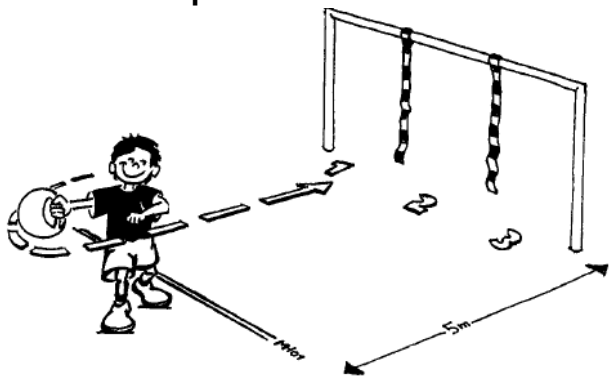
Procédure :

Après 5m d'élan, le participant lance le vortex à une main, au-dessus d'un fil placé à 2m de haut. Le vortex doit atterrir dans une zone située 3m derrière cette barrière. Le participant choisit à quelle distance de la barrière il lance : 4m (2points), 6m (3points), 8m (4points) ou 10m (5points). En cas d'échec, l'athlète marque 1 point. Chaque participant réalise 3 lancers consécutifs et peut naturellement changer de distance à partir de

laquelle il veut lancer son vortex, en fonction des performances réalisées.

L3 Lancer en rotation

Brève description : lancer en rotation d'un anneau vers une zone de points.



Procédure :

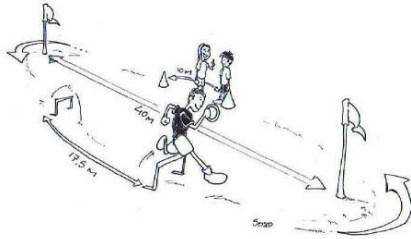
A partir d'une position debout, de profil, pieds écartés et parallèles, à 5m du centre de la zone, l'athlète lance un anneau avec le bras totalement tendu, type lancer de disque, vers la zone de lancer. Les participants ne doivent pas lancer « par en bas », comme au bowling ou à la pétanque, sinon le lancer sera considéré comme loupé (=1point). La zone de lancer est divisée en trois zones de taille égale par des cordes. Chaque participant lance 2 fois minimum pour essayer de

lancer l'objet dans la zone qui est du côté de son bras lanceur (5 points). Si l'engin arrive dans la zone centrale, le lancer vaut 4 points, 3 points s'il est dans la zone opposée, 1point s'il est hors secteur, n'arrive pas à atteindre les zones, ou a été lancé avec une mauvaise technique.

COURSES :

C1 Sprint Haies Relais Navette

Brève description : course de relais vitesse / haies en épingle



Procédure

Deux couloirs sont nécessaires pour chaque équipe: un couloir avec la zone de transmission (10m) et un autre avec les 3 haies (séparées de 10m). Les équipiers sont organisés à l'entrée de la zone de transmission. Le 1^{er} athlète 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,

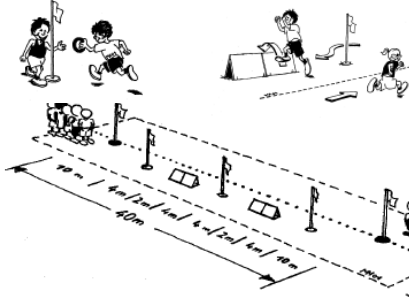
il donne le témoin à son équipier qui fait le même parcours pour passer au 3^e équipier, etc.

Le relayeur pourra se mettre en mouvement dans le sens de la course à l'intérieur de la zone de passage. Le chronomètre est déclenché lorsque le 1^{er} partant démarre sur la ligne de départ (entrée de zone de passage) et il est arrêté lorsque le dernier équipier franchit la ligne d'arrivée (entrée de zone de transmission) après son parcours.

Tous les athlètes participent au relais et chaque athlète coure une seule fois durant la course. L'équipe peut faire un deuxième relais si elle souhaite essayer d'améliorer sa performance.

C2 Sprint Slalom Relais Navette

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

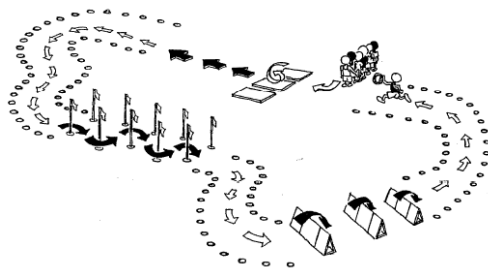


Procédure

L'atelier est installé comme l'indique le schéma. Les équipiers sont au départ. Le premier athlète démarre sa course vers le poteau, passe entre celui-ci et la haie, enjambe la haie puis fait de même sur les deux haies suivantes. Il fait demi-tour au poteau et sprint pour transmettre le témoin à son partenaire qui fait de même et ainsi de suite. Tous les athlètes participent au relais et chaque athlète coure une seule fois durant la course. L'équipe peut faire un deuxième relais si elle souhaite essayer d'améliorer sa performance.

C3 Formule 1

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



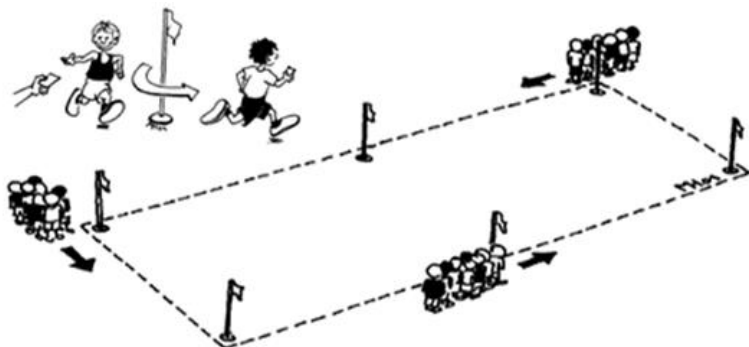
Procédure

La course est longue d'environ 60-80m 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 comme témoin de relais. Chaque participant doit commencer par un départ debout et enchaîner roulade avant sur le tapis de sol. C'est une course d'équipe, chaque équipier doit réaliser tout le parcours.

EPREUVE FINALE COMMUNE :

Endurance 8 minutes :

Brève description: course libre d'endurance durant 8 minutes.



Procédure :

Pour clôturer la rencontre, tous les athlètes participent en même temps à la dernière épreuve, une course d'endurance.

Le but sera de réaliser le plus grand nombre de tour en 8 minutes en courant à un rythme le plus régulier possible et en évitant de marcher.

Au départ, les athlètes s'élanceront de leur plot avec un bouchon en plastique (type bouchon de bouteille d'eau) chacun. A 2m de leur plot de départ, une caisse est déposée dans laquelle ils devront jeter le bouchon pour en reprendre un nouveau au niveau de leur plot de départ.

Ainsi, quand le signal annoncera la fin des 8 minutes de course, il suffira de compter le nombre de bouchons dans chaque caisse pour connaître le nombre de tours réalisé par chaque équipe et donc établir le classement de cette épreuve.

Les chefs d'équipe donneront les bouchons au fur et à mesure aux membres de leur équipe, les responsables d'ateliers se situeront au niveau des caisses pour vérifier qu'aucun athlète ne jette plusieurs bouchons mais surtout, pour prodiguer des conseils et des encouragements à tous les athlètes en train de concourir.



FEUILLE D'INSCRIPTION EQUIPE
KID'S ATHLETICS PO
DU SAMEDI 07 NOVEMBRE 2015



Organisé par Vandoeuvre Athlétisme,
De 13h45 à 16h30,
Au Gymnase des Aiguillettes,
Boulevard des Aiguillettes,
54600 Villers les Nancy.

Club :

Nom de l'équipe :

Athlètes (11 maximum)	Noms	Prénoms	N° de Licence
1 :			
2 :			
3 :			
4 :			
5 :			
6 :			
7 :			
8 :			
9 :			
10 :			
11 :			

Accompagnateurs	Noms	Prénoms	Adresse mail
Responsable d'atelier			
Chef d'équipe			

A RETOURNER
AVANT LE JEUDI 05 NOVEMBRE A 20H
A simon-1992@hotmail.fr