



MONTMAGNY  
ATHLETISME



# ANIMATION

**Eveil-Athlé-Poussin en salle**

**Dimanche 19 janvier 2025**

**Gymnase Grimaud**

**24 rue de Villetaneuse**

**95360 Montmagny**

**Accueil : 13h15**

**Clôture des inscriptions : 13h50**

**Début des ateliers : 14h00**

**Fin : vers 16h30-17H00**

# PROGRAMME

## PRESENTATION ATELIERS

Atelier N° 1 - Saut en croix

Atelier N° 2- Lancer de médecine-ball à genoux

Atelier N° 3 - Saut à la corde

Atelier N° 4 - Relais sprint/haies

Atelier N° 5 - Lancer de vortex sur cible

Atelier N° 6 - Saut de grenouille

Atelier N° 7 - Echelle de vitesse

Atelier N° 8 - Plinth

Atelier N°9 - Lancer de précision contre un mur

Atelier N°10 - Endurance 4 minutes

## REGLEMENT ATELIERS

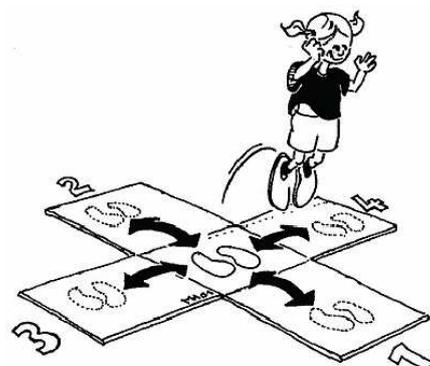
### ATELIER N° 1 SAUT EN CROIX

Chaque athlète effectuera le maximum de tours complets en 30 secondes.

Sauts pieds joints

0 > 1-1 > 0 > 2-2 > 0 > 3-3 > 0 > 4 = 1 tour complet

- Résultats : au nombre total de tours de l'équipe  
(addition du résultat de chaque athlète)



### ATELIER N° 2 LANCER MEDECINE-BALL A GENOUX

Lancer de médecine-ball 1kg en équilibre sur les genoux.  
Chaque athlète lance 3 fois.

Points

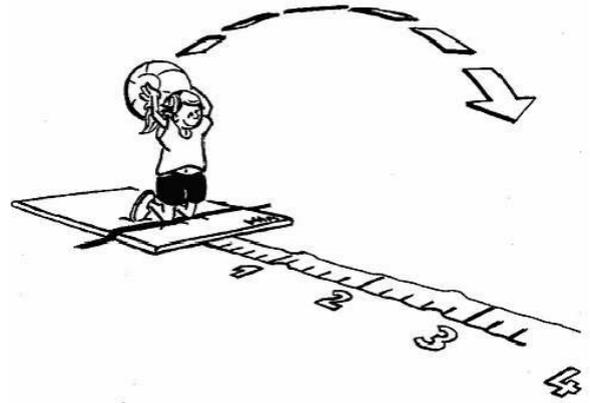
1m => 1pts

2m => 2pts

3m => 3pts

4m => 4pts

- Résultats : au nombre total de points de l'équipe  
(addition du résultat de chaque athlète)



### **ATELIER N° 3 SAUT A LA CORDE**

Effectuer le maximum de sauts en 30 secondes ceci par chaque athlète

- Résultats : au nombre total de tours effectués par la corde  
(addition du résultat de chaque athlète)

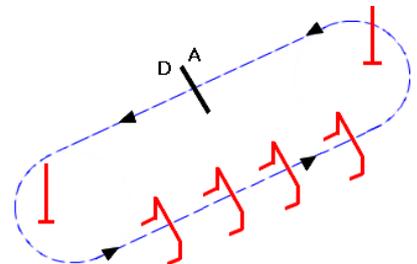


### **ATELIER N° 4 RELAIS SPRINT/HAIES**

Relais « sprint / haies » durant 4 minutes

En file indienne, le premier prend la suite en dernier

- Résultats : au nombre total de tour complet



### **ATELIER N° 5 LANCER DE VORTEX SUR CIBLE**

Chaque athlète lance 3 fois

Points

5m => 2pts

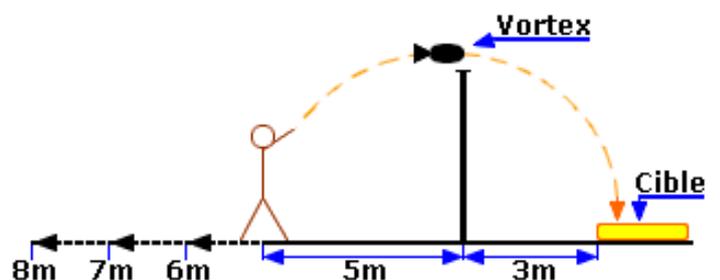
6m => 3pts

7m => 4pts

8m => 5pts

- Sur la cible, mais sous la barre : 1pt

- Au-dessus de la barre mais cible ratée : 1pt



- Sous la barre et cible ratée : 1pt
- Résultats : au nombre total de points de l'équipe (addition du résultat de chaque athlète)

## **ATELIER N° 6 SAUT DE GRENOUILLE**

Saut de grenouille

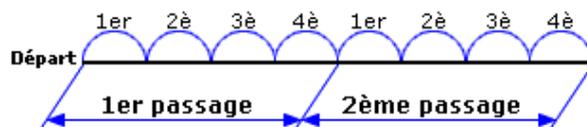
Saut de longueur pieds joints

Chaque athlète saute 2 fois

Points

- 1m => 1pts
- 2m => 2pts
- 3m => 3pts
- 4m => 4pts

- Résultats : au nombre total de points de l'équipe (addition du résultat de chaque athlète)

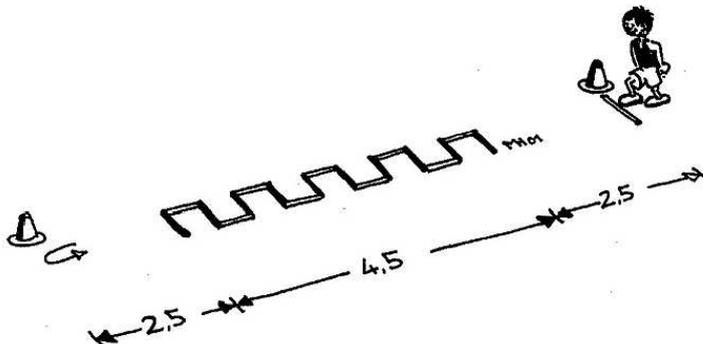


## **ATELIER N° 7 ECHELLE DE VITESSE**

Relais « Echelle de vitesse » durant 4 minutes

En file indienne, le premier prend la suite en dernier

Garder une attitude et une qualité de course acceptable sans toucher les lattes. Sinon le passage ne sera pas compté.



- Résultats : au nombre total de passage des athlètes

## **ATELIER N°8 PLINTH**

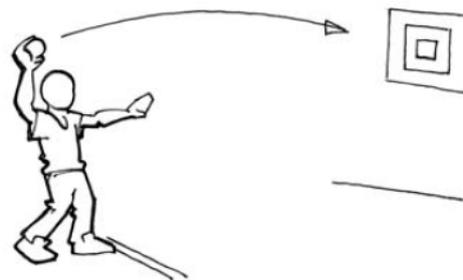
Chaque athlète effectuera le maximum de saut, pied joint en 30 secondes.

- Résultats : au nombre total de sauts pieds joints de l'équipe (addition du résultat de chaque athlète)



## **ATELIER N° 9 LANCER DE PRECISION CONTRE UN MUR**

Chaque athlète devra toucher la cible le plus haut possible.  
3 passage par athlète.



## **ATELIER N° 10 ENDURANCE**

Course d'endurance de marche de 4 minutes

Dernier atelier pour toutes les équipes en fin de réunion.

- Résultats : au nombre de tours complets de tous les athlètes de l'équipe
- Selon la météo, proposition de faire l'atelier en extérieur

