



L'EFCVO SECTION FRANCONVILLE

ORGANISE SON

**ANIMATION KID'ATHLE POUR LES
CATEGORIES EVEILS/POUSSINS**

LE SAMEDI 18 JANVIER 2020

**Gymnase DU MOULIN ET BEL AIR
RUELLE DU MOULIN
FRANCONVILLE**

**ANIMATION PAR EQUIPES DE CLUB MIXTES
DE 10 ENFANTS EN MELANGEANT EA/PO
LICENCIES DANS LE VAL D OISE**

**OUVERTURE DES PORTES ET
DU SECRETARIAT 14 :30**

DEBUT DES EPREUVES 15 :15

REGLEMENT

Équipes mixtes de 10 athlètes EA/PO COMPRENANT AU MOINS 4 EA ET 4 FILLES

Une équipe incomplète pourra être complétée avec des enfants d'autres clubs

1 seul classement

Rotation des ateliers toutes les 12 minutes (10 minutes d'atelier et 2' de rotation)

Merci de ne pas changer d'atelier sans y être autorisé pour la fluidité de la compétition.

Il y aura une fiche par atelier

Prévoir au moins 1 accompagnateur par équipe

INSCRIPTION

Par internet à eugenie.boncoeur@yahoo.fr

Pas d'inscription sur place

Inscriptions limitées à 20 équipes maximum (200 enfants)

RECOMPENSES

Trophées au 3 premières équipes

Médailles et gouters pour tous les participants

ATELIERS

Les ateliers sont ceux du document la saison des U12

1 /balance balance -catapulte

2 /marelle cloche

3/chasse plot

4/relais haies transmission arrêtée

5 / tap tap fouette

6/perche banc

7/pas de patineur

8/ pousse pousse debout

9/roule et sprinte

10/ le grand 8














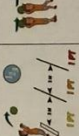





Le document officiel n'étant pas encore sorti dans sa version complète ci-dessous tous les ateliers. Vous pourrez vous y retrouver avec les noms ci-dessus

Evénement athlétisme	Octobre - décembre	Janvier - mars	Avril - juin	Octobre - décembre	Janvier - mars
Poushish					
PASS'ATHLE SE DEPLACER					
Parcours plats	Le carré	Le croisement	Roule et sprinte	Le triangle	Double relais

Parcours slaloms et circulaires	Le slalom	Le slalom géant	Le franchissement ciseau	Le double 8	Le grand 8
Parcours de haies	Haies différentes	Relais haies transmission arrêtée	Relais haies transmission lancée	Défi haies	Passé haies
Parcours lattes ou tapis	Pas sautés	Pas de patineur	Pas de géant	Pas rythmés	Pas croisés
Parcours naturels	Le démenageur	Les jalons rouges	La course au temps	Les lièvres pressés	Parcours à la carte

Evail athlétisme	Octobre – décembre	Janvier – mars	Avril – juin	Octobre – décembre	Janvier – mars
PASS'ATHLE SE PROJETER					
Parcours d'impulsion	Le parcours d'obstacles	Le parcours des bondissements	Le grand V	La course du géant	Le grand cercle

S'envoler grâce à un matériel	Trampoline debout	Tremplin assis	Perche banc	Perche sol	Perche lente avant
S'envoler par ses propres moyens	Ballon vole	Chasse plot	Coup de tête	Touche talons	Coup de tête en cercle
Rebondir en rythme	La marelle	Marelle cochée	La croix	Croix marelle	X game
Rebondir avec un matériel	Stick ball	Skip ball	Coupe-jarret	Rebonds corde	Relais corde

Eveil athlétisme	Octobre - décembre	Janvier - mars	Avril - juin	Octobre - décembre	Janvier - mars
Poussin					
PASS'ATHLE PROJETER					
Ejecter par un repoussé	Pousse pousse debout 	Grenouille-pousse 	Tap tap-pousse 	Chasse pose-pousse 	Pivot pose-pousse 
Ejecter par un fouetté	Par-dessus les nuages 	L'île perdue 	Tap tap-fouette 	Rattrape-fouette 	Croise pose-fouette 
Ejecter par une torsion	Catapulte aidée 	Balance-catapulte 	Balance balance-catapulte 	Tourne tourne-catapulte 	Pivot pose-catapulte 