

**Kids' Athlétics par équipe mixte
Eveil Athlé / Poussin**

Samedi 18 mars 2023

**Gymnase Daubigny
Rue Pierre Bérégovoy - Auvers sur Oise**

Accueil de 13h à 13h45.
Début des épreuves à 14h

**3 stationnements : parking du château (300 m à pied), usine benoits
rue François Mitterrand et parking du collège. Suivre les fléchages.**

Règlement :

Équipes mixtes de 12 Athlètes comprenant :

- au minimum 5 Garçons et 5 Filles,
- au minimum 5 athlètes EA et 5 athlètes PO.

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

Chaque club doit fournir un accompagnant par équipe pour assurer la circulation de son équipe d'un atelier au suivant.

Rotation des ateliers toutes les 12 minutes

Chaque équipe doit rester sur l'espace de l'atelier pendant les 12 minutes même si l'activité est terminée.

En cas d'égalité à la fin des épreuves, les équipes seront départagées en fonction de leur résultat sur l'épreuve "Relais F1".

Merci de prévoir une paire de chaussures spécifiques pour rentrer et rester dans le gymnase.

Programme :

(sous réserve de modifications)

- 1) Relais double 8
- 2) Vortex de précision
- 3) Corde à sauter (20 secondes)
- 4) Saut en croix (30 secondes)
- 5) Saut de grenouille
- 6) Relais F1 (haies, slalom, cloche-pied)
- 7) Lancer de médecine-ball à genoux
- 8) Plinth (20 secondes)
- 9) Échelle de rythme

Relais double 8



Principe :

Chaque athlète parcourt le parcours en 8 et transmet le témoin à son coéquipier.
L'épreuve dure 4 minutes par équipe.

But :

Réaliser le plus de points possible : chaque passage complet d'un athlète sur le circuit attribue 1 point.

Vortex de précision



Principe :

L'athlète choisit sa zone de lancer, décale ses pieds de part et d'autre de la latte (pied gauche devant pour un droitier) et effectue un lancer à bras cassé pour atteindre la zone cible.

Chaque athlète réalise ses 3 lancers de vortex à la suite en choisissant sa zone de départ.

Un vortex atteignant sa cible rapporte le nombre de points en fonction de la zone de départ choisie (entre 2 et 5 points).

Tout lancer rapporte au minimum 1 point (lancer sous le fil, cible non atteinte...)

But :

Les scores des 3 lancers de chaque athlète sont notés mais seul le meilleur sera enregistré.

Le score de l'équipe correspond à la somme du meilleur score de chaque athlète.

Corde à sauter



Principe :

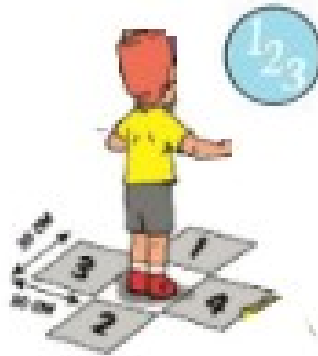
Chaque athlète effectue le maximum de tours de corde à sauter en 20 secondes.

But :

Chaque passage de la corde sous les pieds rapporte 1 point quelque soit la technique de saut.

Le score de l'équipe correspond à la somme des points de chaque athlète.

Saut en croix



Principe :

Pendant 30 secondes, chaque athlète doit faire la croix complète 0-1-0-2-0-3-0-4 en sautant à pieds joints. (Départ du 0)

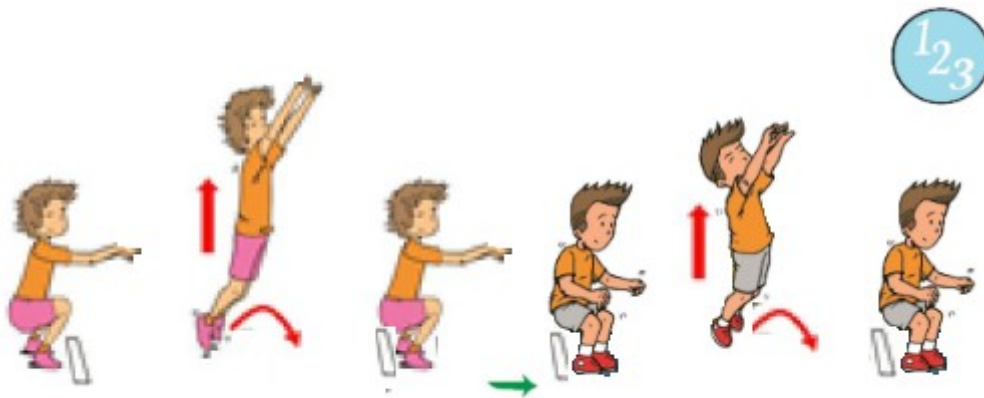
But :

Chaque croix complète (ordre bien respecté, avec les deux pieds dans le carré du numéro) rapporte un point.

Compter le nombre de croix réalisé en 30 secondes.

Le score de l'équipe correspond à la somme du nombre de croix de chaque athlète.

Saut de grenouille



Principe :

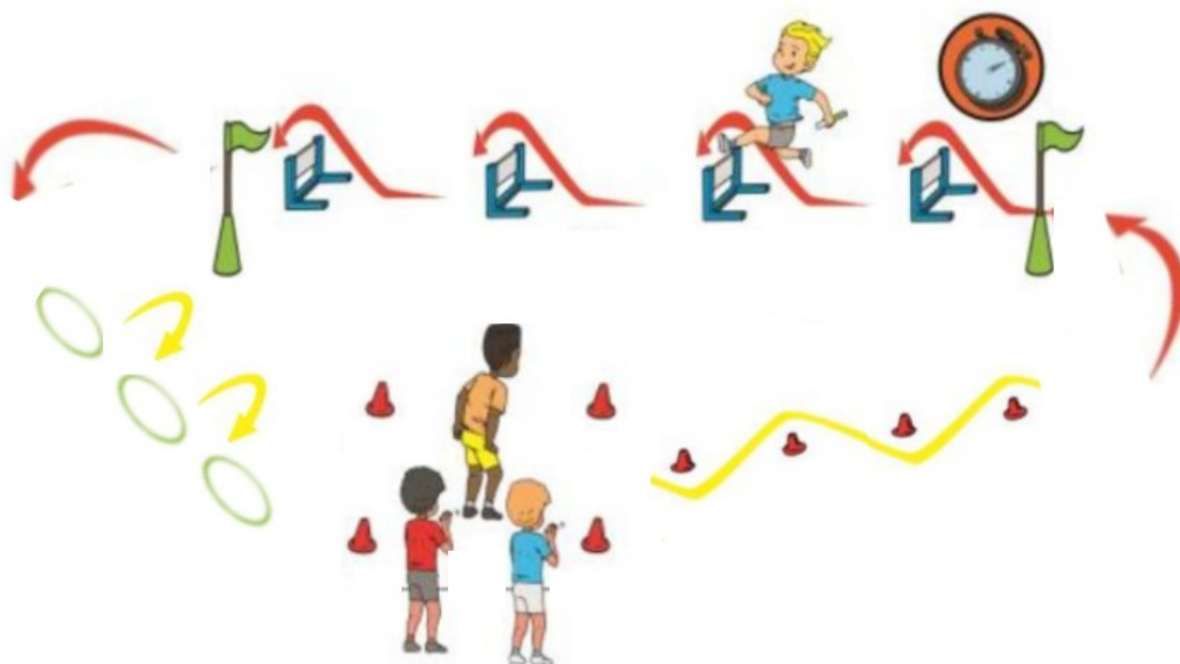
Le premier athlète effectue un saut de grenouille (départ et arrivée pieds joints), puis le suivant effectue à son tour son saut de grenouille en partant de la position atteinte par le précédent...

Un passage par athlète et par manche.

But :

Aller le plus loin possible, la zone atteinte par le dernier athlète de l'équipe détermine le nombre de points total de l'équipe.

Relais F1



Principe :

Chaque athlète réalise le parcours : slalom, haies, cloche-pieds en contournant les plots puis transmet le témoin.

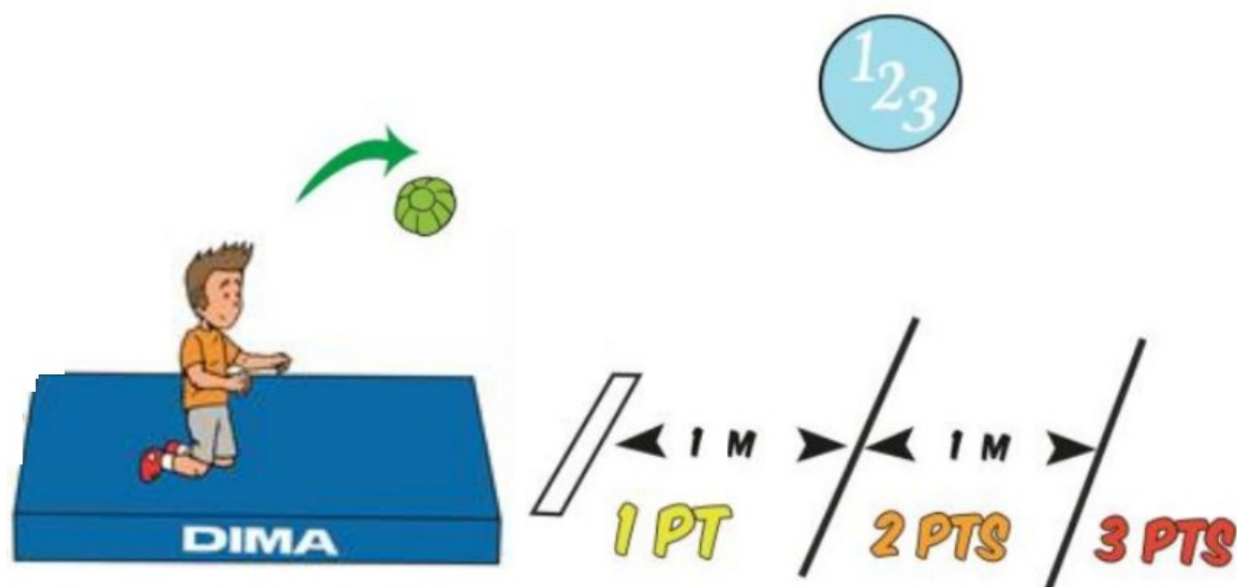
Le chronomètre est déclenché au départ du premier athlète et stoppé à l'arrivée du dernier athlète de l'équipe, un seul passage par athlète.

But :

Être le plus rapide possible en respectant toutefois le parcours.

A chaque erreur flagrante (pas de slalom, passage à côté d'une haie, pas de cloche-pied, passage par l'intérieur des plots), une pénalité d'1 seconde sera appliquée. Si une haie, un plot ou le témoin tombe, il n'y aura pas de pénalité.

Lancer de medecine-ball à genoux



Principe :

Lancer de medecine-ball en équilibre sur les genoux. Lancer à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine et les coudes sont relevés).

Chaque athlète lance 3 fois à la suite.

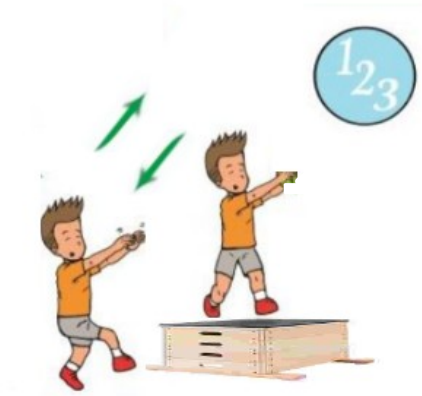
La zone atteinte par le medecine-ball détermine le nombre de points obtenus.

But :

Les scores des 3 lancers de chaque athlète sont notés mais seul le meilleur sera enregistré.

Le score de l'équipe correspond à la somme du meilleur score de chaque athlète.

Plinth



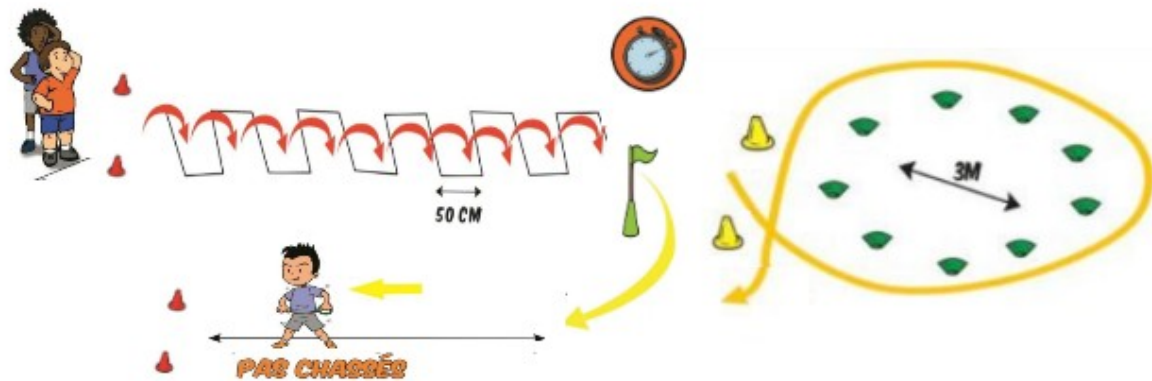
Principe :

Pendant 20 secondes, l'athlète réalise le plus de montée/descente sur le plinth.
Un seul passage par athlète.

But :

Chaque couple montée/descente rapporte un point.
Le score de l'équipe correspond à la somme des points de chaque athlète.

Échelle de rythme



Principe :

Le parcours aller correspond à une échelle de rythme. Si le passage est effectué sans toucher les lattes et en respectant une pose d'appui entre les échelons de l'échelle de rythme, l'athlète contourne le plot et effectue le retour en pas chassé. Dès qu'il franchit la ligne d'arrivée, l'athlète suivant effectue à son tour le parcours et ainsi de suite.

En cas d'erreur flagrante lors du passage sur l'échelle de rythme, un tour de la zone de pénalité est réalisé avant le retour en pas chassé.

But :

Le chronomètre est déclenché au départ du premier athlète et stoppé à l'arrivée du dernier athlète de l'équipe, un seul passage par athlète.

Être le plus rapide possible en respectant une pose d'appui entre les échelons de l'échelle de rythme.

A chaque erreur flagrante (pas de pose de pied entre 2 échelons ou pied posé sur une latte), une pénalité d'1 tour sera à réaliser par l'athlète avant le parcours retour.