



Animation EA-PO Deuil-La Barre



15 mars 2025

de 14H15 à 18H00

Gymnase Jean Bouin

18 Rue du Dr Schweitzer, 95170 Deuil-la-Barre

REGLEMENT :

Ouverture du secrétariat : 13H45

Début des épreuves : 14H15

Kids par équipe de 10 à 12 athlètes, mixte EA/PO. Pour les compositions d'équipe, le nombre de PO ne doit pas être plus important que le nombre d'EA. En revanche, l'inverse sera possible. Une équipe pourra être composée en majorité d'EA.

Toutes équipes ne respectant pas le formalisme apparaîtra comme « non classé ».

Le club recevant peut vous demander de l'aide. Aussi, merci de prévoir un juge par équipe (parent, animateur, etc...).

Le coût d'engagement est à 1€ par enfant.

INSCRIPTIONS :

Pas d'inscription le jour même.

Maximum : 18 équipes sur la compétition. Une fois le quota atteint, plus d'inscription possible.

Limitation des équipes à 3 par club.

Pour pré-inscrire vos équipes, veuillez adresser vos demande d'engagement par mail à Moussa Boye à l'adresse suivante : M.Boye95@hotmail.fr

Votre inscription ne sera pris en compte qu'après une confirmation formelle de sa part.

RECOMPENSES :

Trophée individuel pour les coéquipiers des 3 premières équipes

Médaille individuelle à tous les autres participants.

Infos Complémentaire :

Prévoir des chaussures propres (règlement intérieur du gymnase)



LES ATELIERS :

N° 1 - Saut en croix et marelle.

N° 2 – Relais défi haies

N° 3 - Pousse-pousse grenouille. (Lancer de médecine-ball)

N° 4 – Sauts avec skip ball

N° 5 – Relais marche

N° 6 - Lancer d'anneaux sur cible (para sport/ assis).

N° 7 - Sauts de grenouille.

N° 8 – Le grand 8.

N° 9 - Lancer de balle lestée sur cibles (para sport/ assis).

N° 10 - Retour au calme.

N° 11 – F1

N° 12 - Endurance course (Dernier atelier pour toutes les équipes, en fin de réunion.)

Certains ateliers sont susceptibles d'évoluer.

Nota : les classements de chaque épreuve se font au prorata, c'est-à-dire qu'une règle de 3 est effectuée sur les temps ou sur les nombres de points pour les ramener à une moyenne de 10 équipiers.

DESCRIPTIONS DES ATELIERS :

N° 1 - Saut en croix et marelle et obstacles.

En file indienne, chaque coéquipier effectue un aller-retour :

- *en débutant par la croix à 2 pieds joints*

0 > 1-1 > 0 > 2-2 > 0 > 3-3 > 0 > 4. Demi-tour pieds joints sur le 0

- *puis poursuivant par la marelle avec le code couleur des cerceaux, cloche gauche à l'aller et retour en cloche-pied droit.*

-Résultats : On chronomètre le passage de l'équipe

Il y a des petits obstacles entre les sauts).



N° 2 – Relais défi haies

*Relais « sprint / haies » durant 4 minutes. En file indienne, le premier prend la suite en dernier
- Résultats : au nombre total de tour complet*

N° 3 - Pousse-pousse grenouille. (Lancer de medecine-ball)

*Lancer de médecine-ball 2kg après 2 rebonds sur jambes fléchies.
Chaque athlète lance 3 fois*

Points

2m => 1pts

4m => 2pts

6m => 3pts

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

N° 4 – Sauts avec skip ball

Relais 10 sauts réussis par chaque coéquipier.

Atelier chronométré.

Résultat : on prend le temps de passage de l'équipe

N° 5 – Relais marche en triangle

Chaque coéquipier effectue le parcours le vite possible, et transmet le témoin dans de bonne condition, en respectant les codes de la marche : jambes tenues, et attaque par le talon. Course interdite.

Résultat : on prend le temps de l'équipe

Pénalité de 2" en si course

N° 6 - Lancer d'anneaux sur cible (para sport/ assis).

Lancer d'anneaux sur cible. Chaque enfant sera assis sur une chaise, pour symboliser le para sport. Chaque athlète lance 3 fois

Points

2m => 1pts

4m => 2pts

6m => 3pts

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



N° 7 - Sauts de grenouille.

*Chaque coéquipier effectue 3 sauts à la suite. On note la marque de chaque enfant
Zone de points au sol.*

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

N° 8 – Le grand 8.

L'enfant effectue le parcours en débutant par le sens des aiguilles d'une montre. Puis transmet le témoin à son coéquipier.

Résultat : le nombre de transmissions réalisées en 4'

N° 9 - Lancer de balle lestée sur cibles (para sport/ assis).

Lancer de balle lestée sur cible. Chaque enfant sera assis sur une chaise, pour symboliser le para sport. Chaque athlète lance 3 fois

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

N° 10 - Retour au calme.

*Repos pour nos petits guerriers. Pour profiter de s'hydrater et se restaurer.
Prise de photo de groupe.*

N° 11 – F1

Atelier de motricité athlétique : ramper, parcours du combattant, slalom et obstacles.

Résultat : on chronomètre le passage de chaque équipe

N° 12 - Endurance course

Par série de 6 équipes, les coéquipiers doivent effectuer le plus de tour possible en 5'.

Résultat : au nombre de tours effectués par équipe