

# KID'S ATHLE

**SAMEDI 7 MARS 2026**

**AC NORD 95**

**GYMNASE HENRI MICHEL**

**9 avenue de la division Leclerc 95260**

**BEAUMONT SUR OISE**



**ACCUEIL : 13H15**

**DEBUT DES ATELIERS : 14H**

**FIN : VERS 17H**

**Avec remise des récompenses pour tous les athlètes, classement par équipes**

# **9 ATELIERS EA**

Equipe de 8 à 12 enfants maximum, les équipes pourront être complétées sur place avec d'autres enfants d'autres clubs. Attention à l'équilibre **FILLES/GARCONS** svp.

## **ATELIER 1 : ALLER /RETOUR**

Aller déposer ou rechercher un anneau en faisant l'aller en avant et le retour en arrière.  
Relai équipe, 2 essais, meilleur chrono retenu.

## **ATELIER 2 : F1**

2 essais pour l'équipe, meilleur chrono retenu.

## **ATELIER 3 : MARELLE**

Relais marelle croix par équipe. 2 essais pour l'équipe, le meilleur score est retenu.

## **ATELIER 4 : RELAI EPINGLE**

Relais simple avec passage de témoins par derrière.

## **ATELIER 5 : ANNEAUX SUR PLOTS**

Rapporter tous les anneaux le plus rapidement possible (en relais).

## **ATELIER 6 : POUSSE POUSSE DEBOUT # 1**

Savoir déclencher un lancer en repoussé face à partir d'une action des jambes.  
L'enfant de face, debout pieds écartés sur le contre-haut saisit le MB (1Kg) à 2 mains au niveau de la poitrine. Il plie les jambes pour projeter son corps et éjecte le MB lorsqu'il est en l'air. 3 lancers. Total des points sur l'ensemble de l'équipe.

## **ATELIER 7 : ENDURANCE 5 MINUTES**

## **ATELIER 8 : CATAPULTE AIDEE # 3**

Ressentir l'étirement-renvoi du fouetté par une fixation du bas du corps.

L'enfant de face par rapport à la direction du lancer pose ses talons sur une latte tout en tenant un anneau bras tendu à l'horizontal en arrière. 3 lancers par athlète. L'enfant sera aidée par un adulte au départ de l'engin afin de respecter la tension du lancer.

Total des points de l'équipe.

## **ATELIER 9 : PAR-DESSUS LES NUAGES # 2**

Jouer avec les angles d'envol dans un lancer de face en fouetté pieds décalés.

L'enfant pieds décalés par rapport à la latte lance la fusée par-dessus l'élastique à bras cassé pour marquer le plus de points possibles. 3 lancers par athlète. Total des points de l'équipe.

# **ALLEZ LES EVEILS**

# **LA PERFORMANCE**

# **EST EN VOUS !**

# 9 ATELIERS PO

Equipe de 8 à 12 enfants maximum, les équipes pourront être complétées sur place avec d'autres enfants d'autres clubs tout en respectant l'équilibre F/G.

## ATELIER 1 : JUMPING JACK

Effectuer le plus possible de jumping jack en 25s. Total des points de l'équipe. Si le temps, 2 passages, meilleur score retenu.

## ATELIER 2 : ENDURANCE 6 MINUTES

## ATELIER 3 : RELAIS EPINGLE

Relais simple avec passage de témoins par derrière.

## ATELIER 4 : ANNEAUX SUR PLOTS

Rapporter tous les anneaux le plus rapidement possible (en relais).

## ATELIER 5 : DEFI HAIES # 50

Effectuer un relai haies par équipe  
2 tours si le temps le permet, meilleur score de l'équipe.

## ATELIER 6 : RELAIS CORDE

Chaque enfant réalise 40 sauts pieds joints en relai.  
Meilleur temps de l'équipe retenu après 2 tours si le temps le permet.

## **ATELIER 7 : LE PARCOURS DES BONDISSEMENTS # 17**

Impulser selon des orientations d'envoi différents.

L'enfant prend un bouchon dans un seau réserve, rebondit sur les obstacles à l'aller, dépose le bouchon dans le seau performance et effectue le retour en courant. Relai. 2 essais, le meilleur temps de l'équipe sera retenu.

## **ATELIER 8 : RATTRAPE-FOUETTE # 41 (variante)**

Ejecter par un fouetté à 2 bras de face.

Le MB (2 kg) est tenu à 2 mains. 3 lancers par enfant.

Mettre 3 lattes, faire un saut de grenouille et au dernier saut projeter l'engin.






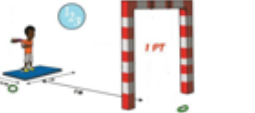
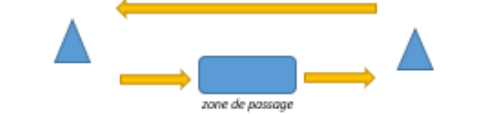
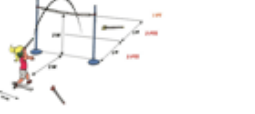

Total des points de l'équipe.

## **ATELIER 9 : LANCER DE VORTEX LOINTAIN**










Lancer le vortex. 3 lancers. Meilleur score de l'équipe.

MERCI A TOUS  
AU PLAISIR DE VOUS  
VOIR

# ATELIERS EVEILS 7 MARS 2026

<p><b>1</b></p> <p><b>ALLER / RETOUR</b></p>  <p>aller = course avant</p> <p>retour = course arrière</p> <p>virage = je dépose ou je prends l'anneau</p> <p>Aller déposer ou rechercher un anneau en faisant l'aller en avant et le retour en arrière</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>POUSSE POUSSE DEBOUT</b></p>  <p>Lancer le MB en étant en l'air dans une zone cible</p>
<p><b>2</b></p>  <p>Effectuer le parcours en relais (avec témoin)</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>ENDURANCE 5 MINUTES</b></p>  <p>1pt à chaque passage</p> <p>Faire le plus de tours que possible en 4 minutes (tous les membres de l'équipe ensemble)</p>
<p><b>3</b></p> <p><b>MARELLE</b></p>  <p>Gauche pied gauche</p> <p>Relais marelle. Faire le meilleur temps sur la rotation de tous les enfants</p>	<p><b>8</b></p> <p><b>CATAPULTE AIDEE</b></p>  <p>Lancer les anneaux dans le but de hand avec aide au départ</p>
<p><b>4</b></p> <p><b>RELAIS EPINGLE</b></p>  <p>zone de passage</p> <p>Relais simple avec passage de témoin par derrière</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>PAR-DESSUS LES NUAGES</b></p>  <p>Lancer la fusée en mousse en conservant les pieds de chaque côté de la latte</p>
<p><b>5</b></p> <p><b>ANNEAUX SUR PLOTS</b></p>  <p>Rapporter tous les anneaux le plus rapidement possible (en relais)</p>	

# ATELIERS POUSSINS 7 MARS 2026

<p><b>1</b></p> <p><b>JUMPING JACK</b></p> 	<p><b>6</b></p> <p><b>RELAIS CORDE</b></p> 
<p>Effectuer le plus possible de jumping jack en 25s</p> <p><b>ENDURANCE 6 MINUTES</b></p>  <p>1pt à chaque passage</p>	<p>Effectuer 40 sauts chacun en relai, temps global de l'équipe retenu</p> <p><b>LE PARCOURS DES BONDISSEMENTS</b></p> 
<p>Faire le plus de sauts possible en 6 minutes (tous les membres de l'équipe ensemble)</p> <p><b>RELAIS EPINGLE</b></p>  <p>zone de passage</p>	<p>Prendre un baudouin et rebondir sur les obstacles et revenir en sautant</p> <p><b>RATTRAPPE-FOUETTE</b></p> 
<p>Relais simple avec passage de témoin par derrière</p> <p><b>ANNEAUX SUR PLOTS</b></p> 	<p>Lancer le MB après 3 sauts sans le lancer par-dessus la tête</p> <p><b>LANCER DE PORTES LOINTAIN</b></p> 
<p>Rapporter tous les anneaux le plus rapidement possible (en relai)</p> <p><b>DEFI HAIES</b></p> 	<p>Lancer le vortex lointain, et non de précision sur tapis, le dessin ne représente pas l'atelier</p>