

# 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.

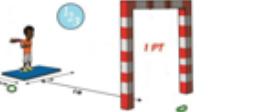
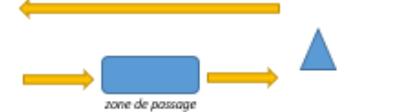
Total des points de l'équipe.

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

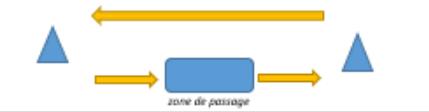
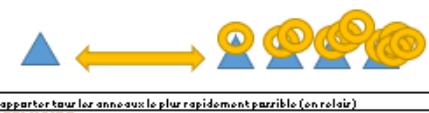
Lancer le vortex. 3 lancers. Meilleur score de l'équipe.

**MERCI A TOUS  
AU PLAISIR DE VOUS  
VOIR**

## ATELIERS EVEILS 7 MARS 2026

|   |   |
|---|---|
| <b>1</b><br><b>ALLER / RETOUR</b><br><br>Aller déposer ou rechercher un anneau en faisant l'aller en avant et le retour en arrière | <b>6</b><br><b>POUSSE POUSSÉ DEBOUT</b><br><br>Lancer le MB en étant en l'air dans une zone cible  |
| <b>2</b><br><b>F1</b><br><br>Effectuer le parcours en relais (avec témoin)   | <b>7</b><br><b>ENDURANCE 5 MINUTES</b><br><br>1pt à chaque passage<br>Faire le plus de tours que possible en 4 minutes (tous les membres de l'équipe ensemble) |
| <b>3</b><br><b>MARELLLE</b><br><br>Relais marelle. Faire le meilleur temps sur la rotation de tous les enfants                     | <b>8</b><br><b>CATAPULTE AIDEE</b><br><br>Lancer les anneaux dans le but de hand avec aide au départ   |
| <b>4</b><br><b>RELAISS EPINGLE</b><br><br>Relais simple avec passage de témoin par derrière  | <b>9</b><br><b>PAR-DESSUS LES NUAGES</b><br><br>Lancer la fusée en mousse en conservant les pieds de chaque côté de la latte                                   |
| <b>5</b><br><b>ANNEAUX SUR PLOTS</b><br><br>Rapporter tous les anneaux le plus rapidement possible (en relais)                    |   |

## ATELIERS POUSSINS 7 MARS 2026

|  |   |
|--|---|
| <b>1</b><br><b>JUMPING JACK</b><br><br><b>Effectuer le plus possible de jumping jack en 25s</b>   | <b>6</b><br><b>RELAI CORDE</b><br><br><b>Effectuer 40 sauts chacun en relai, temps global de l'équipe retenu</b>  |
| <b>2</b><br><b>ENDURANCE 6 MINUTES</b><br><br><b>1pt à chaque passage</b><br><b>Faire le plus de tours de possible en 6 minutes (tous les membres de l'équipe ensemble)</b> | <b>7</b><br><b>LE PARCOURS DES BONDISSEMENTS</b><br><br><b>Prendre un bâton et rebondir sur les obstacles et revenir en courant</b>                         |
| <b>3</b><br><b>RELAI ÉPINGLE</b><br><br><b>zone de passage</b><br><b>Relais simple avec passage de tâche par derrière</b>   | <b>8</b><br><b>RATTRAPPE-FOUETTE</b><br><br><b>Lancer la MB après 3 sauts et la lancer par-dessus la tête</b>   |
| <b>4</b><br><b>ANNEAUX SUR PLOTS</b><br><br><b>Rapporter tous les anneaux le plus rapidement possible (en relais)</b>   | <b>9</b><br><b>LANCER DE VORTEX LOINTAIN</b><br><br><b>Lancer le vortex lointain, et non de précision sur tapis, le dossier ne représente pas l'atelier</b> |
| <b>5</b><br><b>DEFI HATIS</b><br><br><b>RETOUR DANS LE JOURNÉE 2 minutes sur place</b><br><b>10 M</b>  | <div style="border: 2px solid green; height: 100px; width: 100px;"></div>   |