



Kid's Athlé /
Triathlon
Poussin /
Benjamin /
Minime

Samedi 8 Avril à 14h
Stade Fernand Bigot
76170 Lillebonne

ATHLÉ
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME





Inscription à envoyer à mickael@gabsite.fr avant le mercredi 5 avril 20h

Rendez vous sur place à 14h pour début des épreuves à 14h30

Kid's Athlé : équipes de 8 athlètes

Récompenses :

- Les 3 premières équipes Eveils Athlé
- Les 3 premières poussines
- Les 3 premiers poussins

Goûter à la fin de l'animation



Triathlon Poussin

Course : 1000m

Saut : Longueur

Lancer : anneaux





Triathlon Benjamin / Benjamine

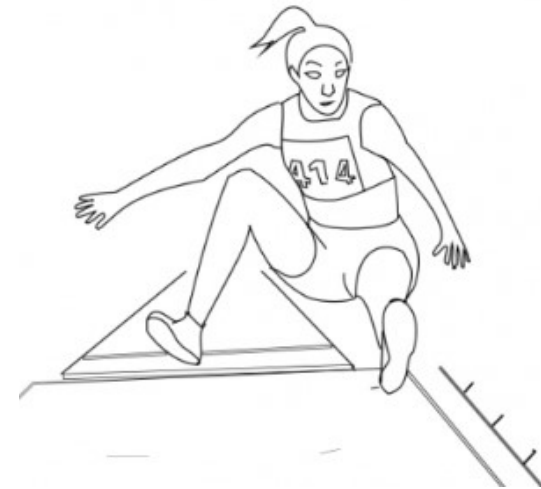
1000m
Javelot
Saut en hauteur





Triathlon Minime

1000m
Disque
Saut en Longueur



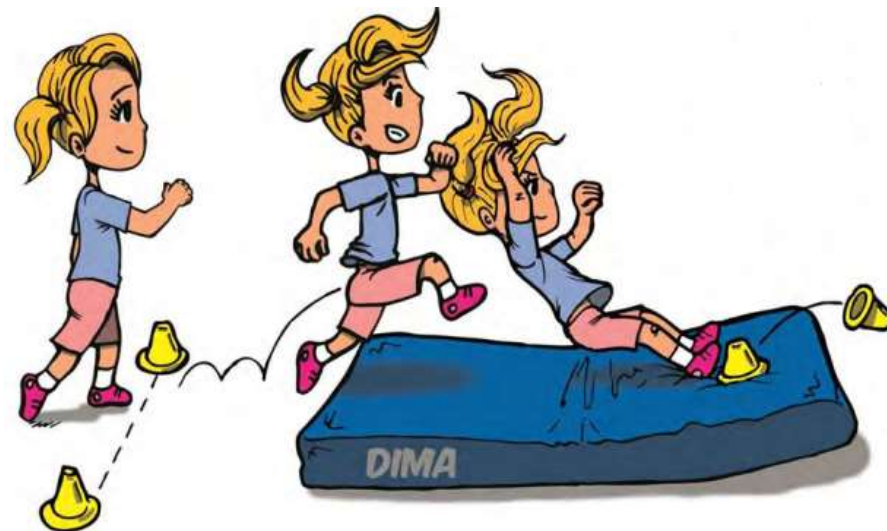


Kid's Athlé

1/ Chasse plot

Après un élan couru de 3 à 4 m, l'enfant prend une impulsion à 1 pied et cherche à chasser le plot avec ses talons. Le plot est à environ 2 mètres du bord du tapis.

- 1 point si je touche le tapis sans toucher le plot
- 2 points si je renverse le plot
- 3 points si j'éjecte le plot du tapis



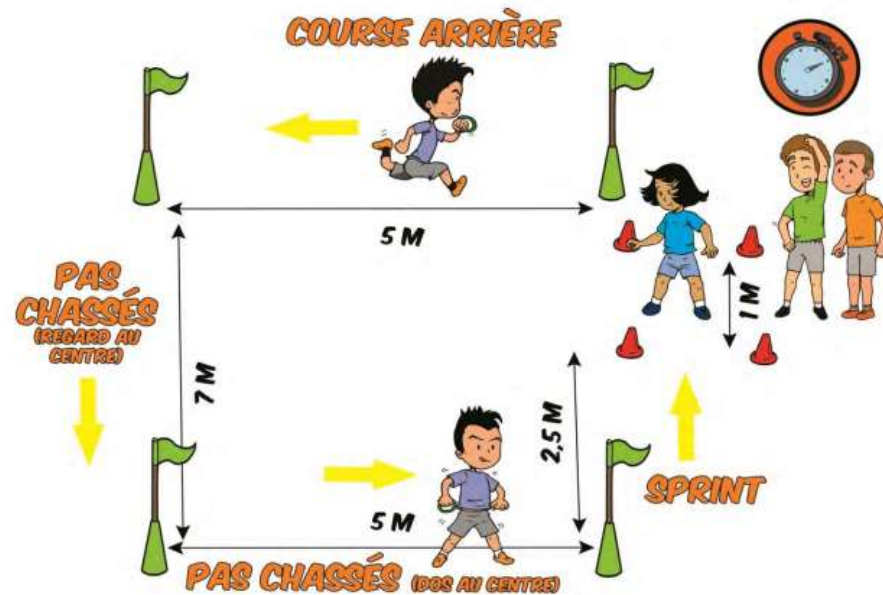


Kid's Athlé

2/ Le Carré

Sur les côtés du carré, l'enfant enchaîne une course arrière, un déplacement en pas chassés dans un sens puis dans l'autre, un sprint, transmet l'anneau au suivant et ainsi de suite.
Le temps total de l'équipe sera pris et comptera au classement final

- Equipe 1 : 8 points
- Equipe 2 : 7 points
- Equipe 3 : 6 points
- Equipe 4 : 5 points
- Equipe 5 : 4 points
- Equipe 6 : 3 points
- Equipe 7 : 2 points
- Equipe 8 : 1 point



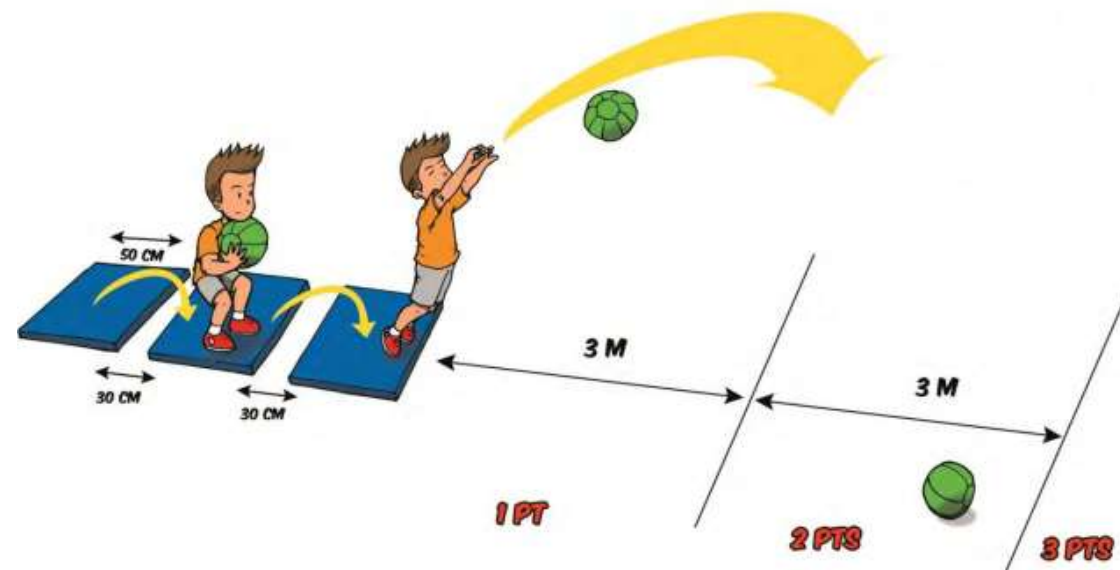


Kid's Athlé

3/ Lancer de Medecin ball

Sur le 1er tapis l'enfant en position semi-fléchié saisit le medecin-ball à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine et les coudes sont relevés). Il enchaîne 2 rebonds en conservant la position semi-fléchié et lance à la réception du 2ème rebond. Il peut se réceptionner au-delà de ce dernier tapis.

Performance : le nombre de points de la zone atteinte par le projectile.



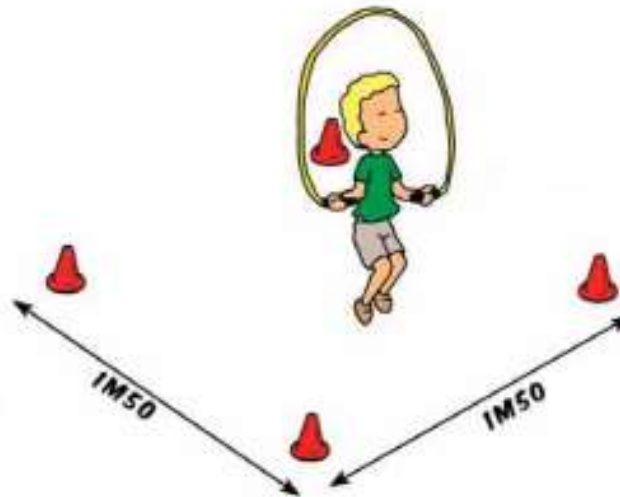


Kid's Athlé

4/ Corde à sauter

Rebondir pied joint sans interruption de rotation de la corde, dans la zone délimitée

- Entre 0 et 10 rebonds : 1 point
- Entre 10 et 20 rebonds : 4 points
- Entre 20 et 30 rebonds : 6 points
- Plus de 30 rebonds : 10 points





Kid's Athlé

5/ Lancer de Vortex

l'enfant 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

Performance : le nombre de points de la zone de lancer.



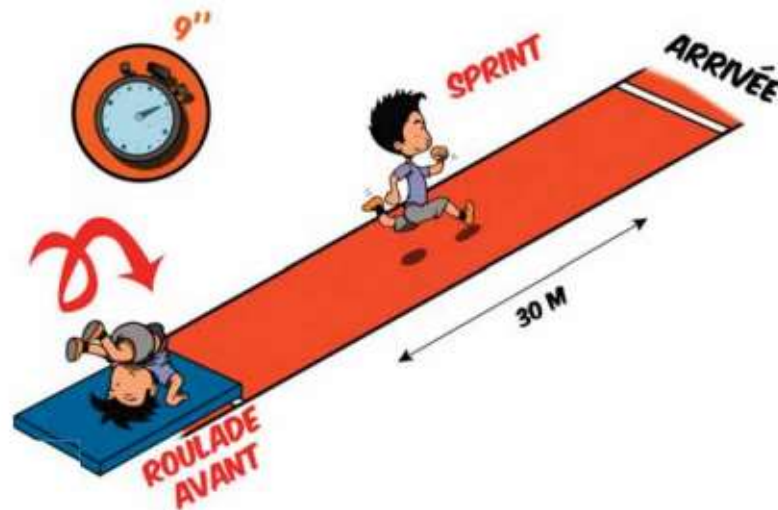


Kid's Athlé

6/ Courir Vite

L'enfant enchaîne roulade puis course de 30m

- Ne réussit pas la roulade mais réalise la course de 30m dans son couloir : 1 point
- Réussit la roulade, la course de 30m dans son couloir en plus de 9 secondes : 3 points
- Réussit la roulade, la course de 30m dans son couloir en moins de 9 secondes : 6 points





Kid's Athlé

7/ Slalom Géant

L'enfant effectue le slalom en courant et transfère un bouchon à chaque parcours réalisé. Le suivant ne part que lorsque le coureur précédent a déposé son bouchon en fin de parcours. Durée : 6 minutes

Nombre bouchon transféré en 6' = nombre de point pour l'équipe

