



Animation KIDS ATHLE éveils athlé
Et TRIATHLON poussins/poussines

Le samedi 08 février 2025

Salle Alain Mimoun et Gymnase Edouard Vaillant,
182 Rue Edouard Vailland,
76610 Le Havre

➤ **Déroulement de l'animation :**

9h : accueil et recueil des 1^{ères} équipes, début des engagements

9h30 : Dépôt **impératif** des équipes à l'accueil (salle Edouard Vaillant) et fin des engagements poussins/poussines à la salle Mimoun

9h45 : Réunion des juges et encadrants

10h : Début des épreuves

Fin des épreuves vers 11h30

Proclamation des résultats avec récompenses

Toute personne arrivant en retard se verra refuser la participation à l'animation, par respect du club organisateur.

Inscriptions à faire **avant le mercredi 05 février 22h** à l'adresse suivante :

maite.julien@bbox.fr

Merci de mettre NOMS-Prénoms et N° de licence des enfants et leur catégorie

Description des épreuves :

Pour les Eveils Athlé :

- Kids athlétiques composé de 5 épreuves et un relais final
- Par équipe de 8 enfants (Possibilité de faire des équipes mixtes avec d'autres clubs)

- Epreuves :
 - Relais échelle de vitesse
 - Endurance 8min
 - Saut de grenouille
 - Saut à la corde
 - Lancers à genoux

- relais final : formule 1

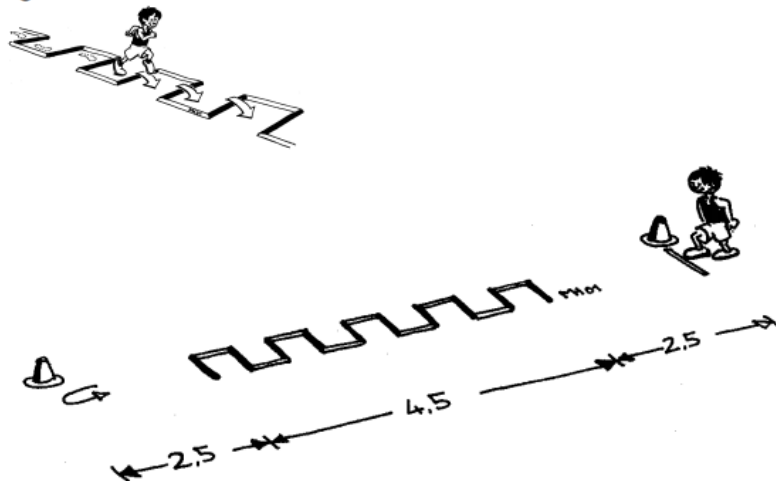
Pour les poussins :

- Triathlon :
 - 50m
 - Lancer de poids
 - Hauteur

Course sur échelle de vitesse :

Brève description: course en aller/retour sur une échelle de vitesse

Figure

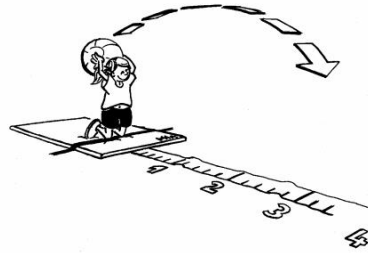


Procédure :

Entre deux cônes espacés de 9m50, une échelle de coordination est placée sur le sol à égale distance entre les 2 cônes. Au commandement du départ, le participant court entre les lattes de l'échelle aussi rapidement que possible, puis court jusqu'au second cône. Lorsqu'il a touché le cône avec la main, le participant fait demi-tour rapidement puis retourne jusqu'au 1^{er} cône en courant sur l'échelle et passe le relais à son camarade. Le chrono est arrêté lorsque tous les participants sont passés.

Classement : le meilleur temps des deux essais est comptabilisé.

➤ **Lancer à genoux :**



Description : lancer de distance, des deux bras, lancer un médecine-ball à partir de la position à genoux

Procédure : Le participant s'agenouille sur un tapis face à un objet élevé et souple (par exemple un tapis de chute ou un tapis mousse). Le participant se penche ensuite vers l'arrière (pré tension du corps) et lance le médecine-ball (1 kg) vers l'avant aussi loin que possible en le tenant à deux mains au-dessus de sa tête, tout en restant à genoux. Après le lancer, le participant se laisse tomber vers l'avant sur le tapis souple et légèrement surélevé qui est devant lui.

Classement : Chaque participant dispose de deux essais. Le meilleur des deux lancers de chaque équipier est inclus au total de l'équipe.

➤ **Saut à la corde :**

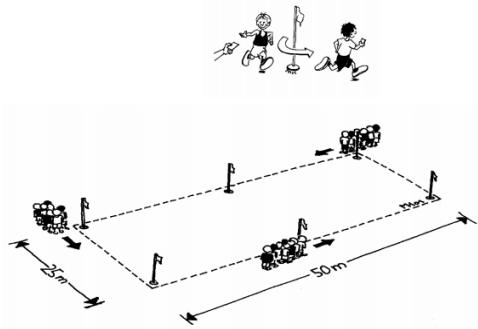


Description : sauts à la corde pieds joints : durée de 15secondes

Procédure : Le participant se tient debout, pieds parallèles en tenant une corde à deux mains derrière lui. Au commandement, il fait passer la corde au-dessus de sa tête puis la fait redescendre devant lui, puis saute par-dessus. Le processus cyclique est répété autant de fois que possible en 15 secondes. Les enfants doivent sauter sur leurs deux pieds. Chaque enfant a deux essais.

Classement : Chaque membre de l'équipe participe. Chaque contact de la corde avec le sol est comptabilisé. Le meilleur résultat de chaque équipier est comptabilisé pour faire le total de l'équipe.

➤ Endurance 8'



Procédure :

Chaque équipe doit courir sur un parcours (voir figure) à partir d'un point de départ (base). Chaque équipier essaie de parcourir le maximum de tours en 8'. Le commandement de départ est donné pour toutes les équipes en même temps (Par coup de sifflet, de claquoir ...) Chaque équipier démarre avec une marque (balle, papier, bouchon etc..) à chaque fin de tour il la pose dans la banque de son équipe et en reprend une nouvelle pour son tour suivant. Au bout de 7', la dernière minute est annoncée par un autre coup de sifflet ou de pistolet. Au bout des 8' on indique la fin de la course par un signal final.

Classement : Une fois la course terminée, chaque équipe (assistant) compte les marques collectées. Seuls les tours complets sont comptabilisés, les tours non achevés sont ignorés.

Saut de grenouille :



Procédure

A partir d'une ligne de départ, les participants enchaînent des "sauts de grenouille" les uns après les autres ("saut de grenouille": saut vers l'avant, pieds joints, départ en position de squat). Le premier équipier se place avec le bout des chaussures derrière la ligne de départ. Il/elle descend en position de squat puis saute vers l'avant aussi loin que possible, en atterrissant sur les deux pieds. L'assistant marque le point de réception le plus proche de la ligne de départ (talons) avec une latte. Si l'équipier tombe en arrière de son point de réception, sur les mains par exemple, celles-ci serviront de point de réception.

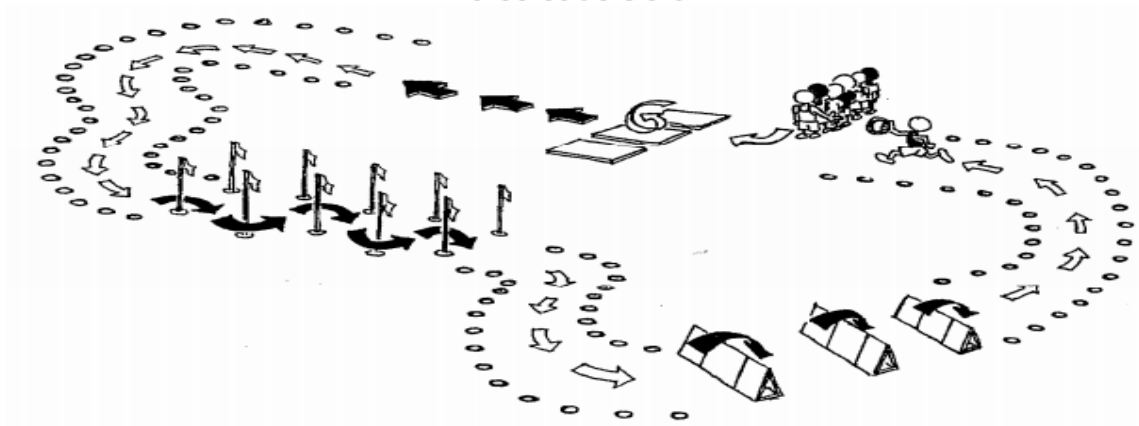
Le point de réception devient la ligne de départ pour le second équipier, qui exécute son "saut de grenouille" à partir de ce point. Le troisième équipier part du point de réception du second et ainsi de suite. L'épreuve est terminée lorsque le dernier équipier a sauté et que son point de réception a été marqué.

La procédure entière est répétée une seconde fois (second essai).

Classement : Chaque membre de l'équipe participe. La distance totale couverte par tous les sauteurs est le résultat de l'équipe. L'équipe marque la meilleure performance des deux essais.

Relais final « F1 » :

Brève description : courses de relais combinant les courses de sprint, de haies et de slalom



Procédure

La course est longue d'environ 60 à 80m et est divisée en une zone pour la course de sprint, une pour la course de haies et une pour la course en slalom. On utilise un anneau en plastique comme témoin de relais. Chaque participant doit commencer par un départ debout enchaîner roulade avant sur le tapis de sol. Ceci est valable pour les enfants entraînés à la roulade avant. Pour les autres, le départ sera assis tailleur, ou allongé au sol face au relayé.

La "Formule 1" est une course d'équipe ou chaque équipier doit réaliser tout le parcours. Six équipes peuvent concourir en même temps.