

## Rencontre Eveils-Poussins du 23 Mai 2015

## KIDS'ATHLETICS

compétition de référence des jeunes

**Rendez vous à 14h au stade Lucien Gillardeaux AVIGNON.**

\*Formation des équipes .

(4 à 8 athlètes par équipe d'une même catégorie EA ou PO: un club n'ayant que 8 athlètes ne pourra faire qu'une équipe, s'il en a plus de 8, il pourra en faire 2 en complétant éventuellement avec d'autres clubs s'il le souhaite ou si les contraintes de l'organisation l'imposent... )

\*Mise en place des juries:

\*Un jury (responsable d'équipe) par équipe (appel aux parents).

rôle: \*accompagner l'équipe d'atelier en atelier.

\*Valider et noter les résultats individuel et de l'équipe.

\*Ramener les résultats au secrétariat .

(ou/et les inscrire à l'affichage général)

\*Un jury (au moins ) par atelier.

rôle: Mettre en place les équipes, donner les consignes propre à son atelier, donner l'ordre de départ ou de lancer ou de sauter, vérifier le bon déroulement.

\*Remise d'une fiche de résultats au responsable d'équipe.

(sur laquelle sera marqué l'ordre de passage des ateliers par l'équipe)

\*Echauffement et reconnaissance des ateliers

(Personne ne doit franchir la piste, hormis les responsables, avant cette reconnaissance et on ne va sur les ateliers qu'en présence de son responsable d'équipe)

**Début des épreuves 14h40'**

Les équipes doivent être en place à leur atelier à 14h.40'

Les équipes passent ensuite d'ateliers en ateliers environ toutes les 15'.

(Un signal sera donné par le micro ,mais si l'épreuve est terminée ,ne pas attendre pour s'acheminer vers l'atelier suivant, sans le déranger si celui-ci n'est pas terminé)

Ordre de passage dans les divers ateliers :voir le tableau,ordre circulaire

1,2,3,4,5,6,7,8,1,2,3,4,5,...on ne saute pas un atelier pour aller à un atelier vide!

Pour chaque épreuve sera fait un classement par équipe

(séparément EA et PO) , pour 10 équipes par exemple la première marquera 10 points la seconde 9 points et ainsi desuite.

Le classement par équipe final sera obtenu en faisant la somme des points ainsi obtenus.

**Fin des épreuves vers 16h.45****Puis goûter et résultats .**

page 2	stade:position des ateliers	
page 3	Atelier 1	relais haies
	Atelier 4	lancer anneaux
page 4	Atelier 3	Marche
	Atelier 6	triple sauts
page 5	Atelier 5	jeu
	Atelier 7	Endurance
page 6	Atelier 8	lancer balle lestée
	Atelier 2	saut en croix
page 7	feuille d'inscription	

Légendes:

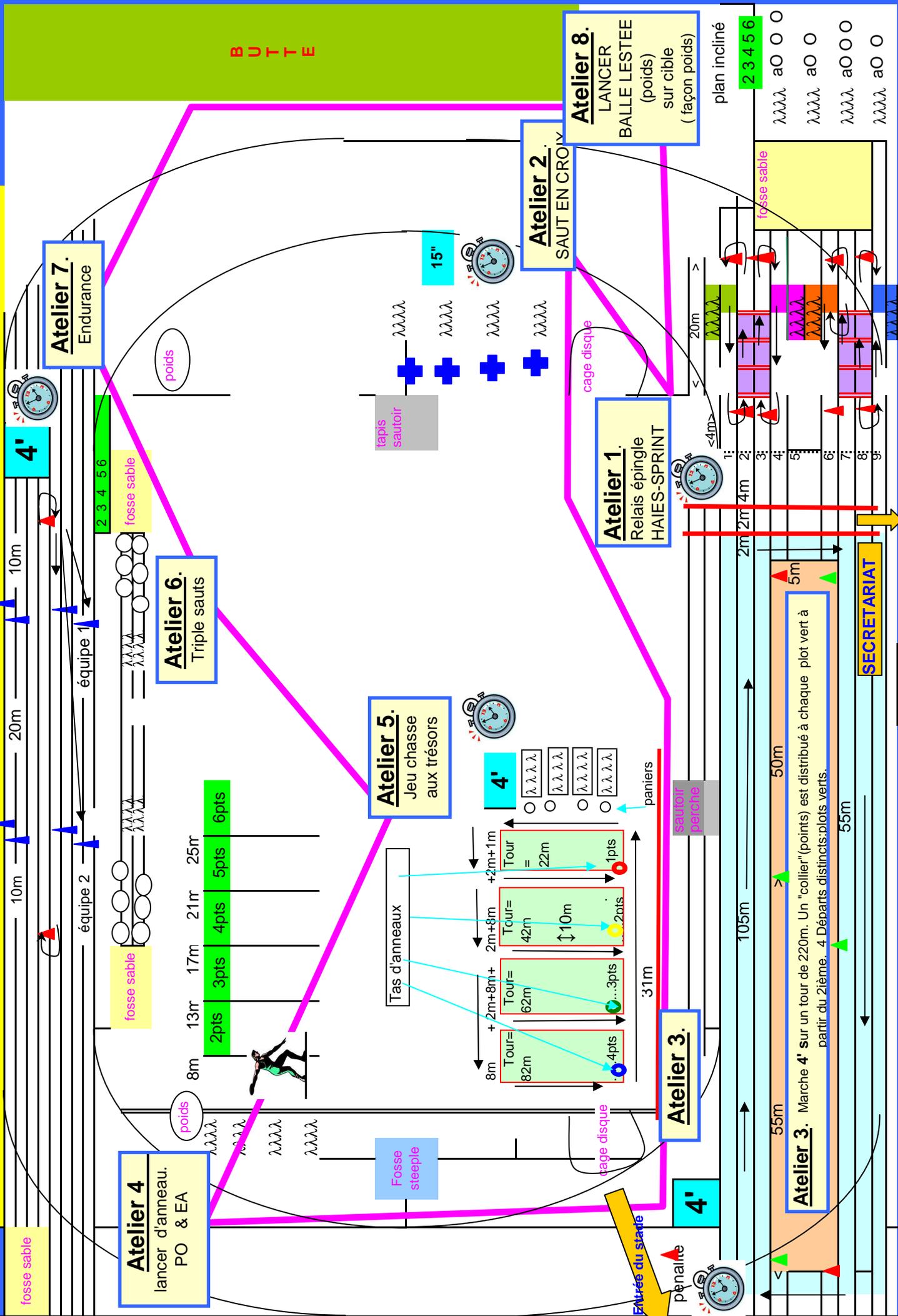
-λ désigne un athlète.

- ▲ est un plot.

-Écrit en rose:les installations existentes.

- ○ est un cerceau.

BUTTE



fosse sable

**Atelier 4**  
lancer d'anneau.  
PO & EA

pois

8m	13m	17m	21m	25m
2pts	3pts	4pts	5pts	6pts

fosse sable

équipe 2

équipe 1

fosse sable

2 3 4 5 6

**Atelier 7.**  
Endurance



4'

**Atelier 5.**  
Jeu chasse  
aux trésors



4'

Tas d'anneaux

8m	+2m+8m+	2m+8m	+2m+1m
Tour= 82m	Tour= 62m	Tour= 42m	Tour= 22m
4pts	3pts	2pts	1pts

paniers

4pts

3pts

2pts

1pts

paniers

**Atelier 3.**

4'

penalite



**Atelier 3.** Marche 4' sur un tour de 220m. Un "collier" (points) est distribué à chaque plot vert à partir du 2ième. 4 Départs distincts: plots verts.

55m

105m

50m

55m

**SECRETARIAT**

**Atelier 1.**  
Relais épingle  
HAIES-SPRINT



4m

**Atelier 2.**  
SAUT EN CROIX

cage disque

**Atelier 8.**  
LANCER  
BALLE LESTEE  
(poids)  
sur cible  
(façon poids)

plan incliné

2 3 4 5 6

λλλλ aO O O

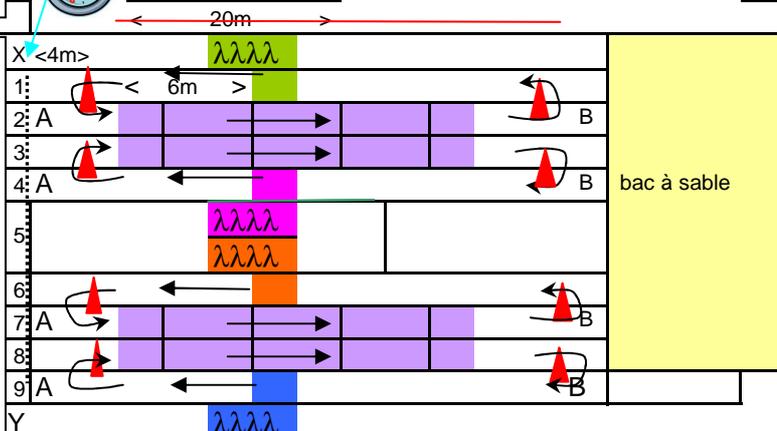
λλλλ aO O

λλλλ aO O O

λλλλ aO O

### Atelier 1 (Relais épingle Haies-Sprint)

4 équipes concourent en même temps :  
vert, rose orange, bleu



**Mise en place:** Les membres de chacune des 4 équipes sont placées en file indienne sur un demi couloir (délimité par des petits plots) dans respectivement les couloirs 0, 5, 5, 10 (goudron)  
Le premier de chaque équipe reçoit un bâton de relais.

**Déroulement:** A l'ordre "à vos marques" le premier coureur se décale pour se mettre dans le couloir 1 (équipe verte) ou ou 4 (rose) ou 6 (orange) ou 9 (bleu)

Au signal de départ le premier coureur de chaque équipe part, ( le second se met à sa place ) , il contourne le plot A de son couloir, ils passent respectivement dans les couloir 2, 3, 7, 8 franchit **4 haies**, va contourner le plot B et revient dans le couloir initial pour aller donner le relais au deuxième relayeur et ainsi desuite.  
Dés qu'un coureur a fini de courir, il se réfugie en zone franche (couloirs 0,5,10).

Pour une équipe de moins de 8, un ou plusieurs équipiers courent 2 fois.

**Le dernier relayeur devra faire 10m de plus que les autres: il reviendra vers le plot A puis continuera pour franchir la ligne d'arrivée XY.**

NB: 2 coureurs finissent dans un sens les 2 autres dans le sens contraire.

**Le responsable de l'atelier:** Donnera le départ et chronométrera, il prendra le temps des 4 arrivants et les donnera aux responsables des groupes.

**Rôle du responsable de chaque équipe:** Ils font office de juges à l'arrivée (noter l'ordre d'arrivée) et noteront les temps de leur équipe donnés par le chronométreur. Ils remettront en place les haies tombées, sauf si des aides sont désignés pour cela. La hauteur des haies sera de 45cm pour les PO et de 35cm pour les EA)

Le classement de toutes les équipes d'une même catégorie se fera aux temps...

### Atelier 4 (Lancer d'anneaux sans élan, façon lancer du disque)

**Mise en place:** Chaque équipe est placée en file indienne devant la ligne de lancer, entre 2 plots placés à cet effet. **3 anneaux** sont posés devant le premier de l'équipe qui en prend un à l'ordre du responsable de l'atelier.

**But:** Lancer le plus loin avec les règles du disque.

**Déroulement:** Le responsable de l'atelier donne l'ordre aux premiers de prendre un anneau puis un 2ième ordre pour lancer.,

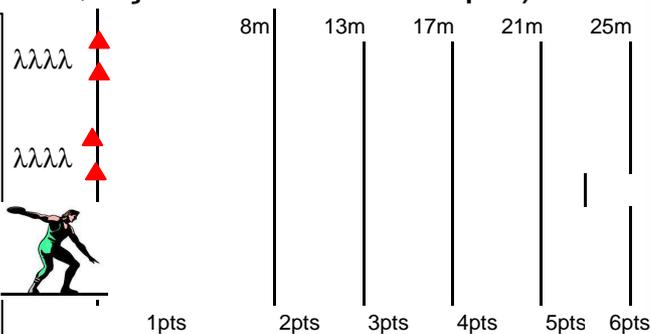
Ceux ci lanceront ainsi 3 fois de suite, le meilleur score sera retenue.

(points correspondants à la zone de lancer)....

L'ordre sera ensuite donner pour aller récupérer les anneaux pour les remettre devant le suivant.

Ceux qui ont lancé vont ensuite se mettre de côté.

L'anneau est à l'extérieur de la main, et il est interdit de l'envoyer verticalement.....



EA: Anneau souple 220g  
PO: Anneau rigide 400g

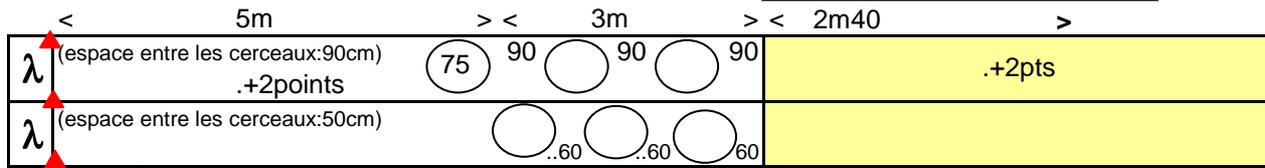
**Le responsable de l'atelier:** Donne l'ordre de lancer, puis de ramasser les anneaux, il annonce les points correspondants au lancer.

**Rôle du responsable de chaque équipe:** Il marque les scores des 3 lancers au fur et à mesure, le score final pour un équipier sera constitué du meilleur lancer.

Il notera ensuite le score de l'équipe qui sera la somme des 4 meilleurs scores.

**Atelier 6 (Triple Sauts Balisé)**

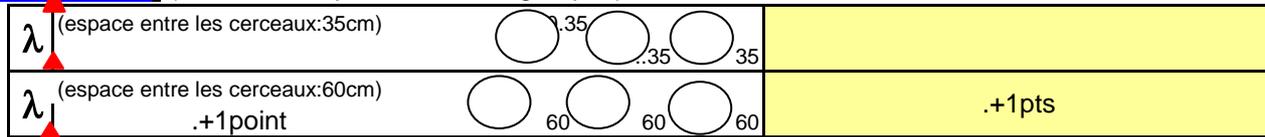
1 60 2 60 3 60 4 60 5



**Poussins**

**Atelier 6 bis (les 2 ateliers pourront être regroupés)**

1 60 2 60 3 60 4 60 5



**Eveil**

**Mise en place par le responsable:** Les 4 équipes sont placées en file indienne à 10m du sable. Les athlètes d'une même équipe sont placés dans l'ordre de la fiche. Faire passer 3 fois les PO puis ensuite (sauf si 2 ateliers) les EA en réajustant les distances des cerceaux.

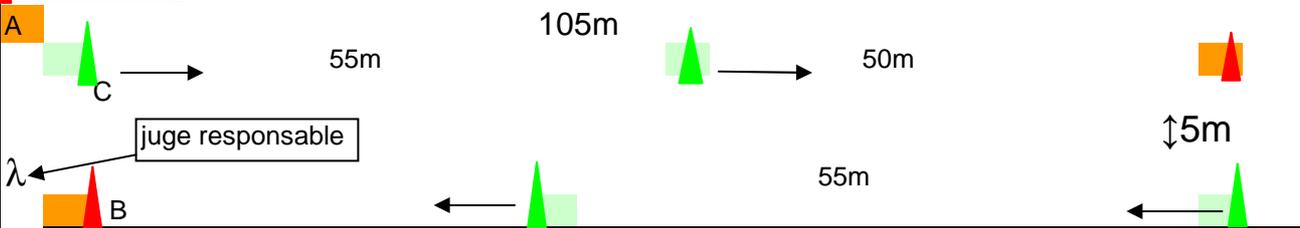
**Déroulement:** Le responsable de l'atelier donne l'ordre au premier de s'avancer de 2 mètres (plots) en choisissant son couloir puis de sauter. Il s'élançait sur 5m puis le premier cerceau joue le rôle de planche d'appel, il fait donc un cloche pied du 1er cerceau (intérieur) vers le second, puis saute sur le 3ème cerceau pour finir le 3ème saut dans la fosse (pied joints si possible). Le triple bond sera toléré mais on encouragera les PO au triple saut.

**Le responsable de l'atelier** juge et annonce les points correspondants à la zone franchie. (plus bonus) Les concurrents auront droit à 3 sauts.

**Rôle du responsable de chaque équipe:** Il marque les scores des 3 sauts au fur et à mesure, le score final pour un équipier sera constitué du meilleur saut qu'il entourera. Il notera ensuite le score de l'équipe qui sera la somme des 4 meilleurs scores de l'équipe.



**Atelier 3 (Marche)**



**Marche 5' sur un tour de 220m.**

Un "collier" (points) est distribué à chaque plot vert à partir du 2ème. Quatre départs se feront de ces plots (Une équipe par plot). Un concurrent qui court aura un petit tour de pénalité (BAC au lieu de BC), ou plusieurs... à l'appréciation du juge.

A la fin les concurrents vont vers leur responsable pour leur montrer le nombre de points.

Pour le classement par équipes on fera la somme des 4 meilleurs résultats. Les responsables d'équipes distribueront les "colliers", un responsable à chaque plot vert, sauf si d'autres personnes sont désignés.

## Atelier 5 (Jeu chasse aux trésors)

**but:** Aller chercher des anneaux(trésors) mis en tas aux points I (verts),M(bleus),A(rouges),E(jaunes) ,sachant qu'un anneau rouge vaut 1 points ,jaune 2 points,un vert 3 points, un bleu 4 points .

**Mise en place:** Les 4 équipes sont placées perpendiculairement à la ligne de course(BC) ,les coureurs d'une même équipe étant les uns derrière les autres,le premier est en position de départ .  
A leur droite un cerceau (ou un panier) servira pour poser le "butin" de l'équipe.

**Déroulement:** Au signal de départ le premier coureur de chaque équipe part (sens B vers C) et fait le circuit de son choix BCDAB ou BCHEB ou BCLIB ou BCPMB(éventuellement en accord avec ses équipiers), dès son départ le second se met à sa place.Le premier coureur récupère au passage un et un seul anneau.

Lorsque le premier coureur arrive:

\* Il **donne** l'anneau au second coureur **qui le dépose** dans le panier de l'équipe puis part à son tour chercher un anneau.

\* Il va se placer en dernier de la file de son équipe.et ainsi desuite ...

Le signal de fin de partie est donné au bout de 4' .(A partir de ce signal plus aucun dépôt n'est possible)

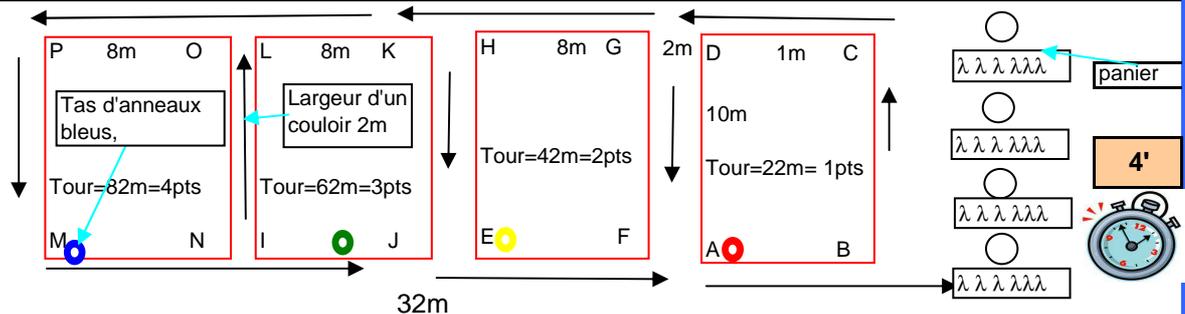
**Rôle du responsable de chaque équipe:** Il compte les points puis les met sur la feuille de son équipe .  
(Un joueur adverse pourra vérifier).Une fois les comptes finis les équipes vont remettre les anneaux à leur place(*Sauf si des aides sont désignés*)

rem:

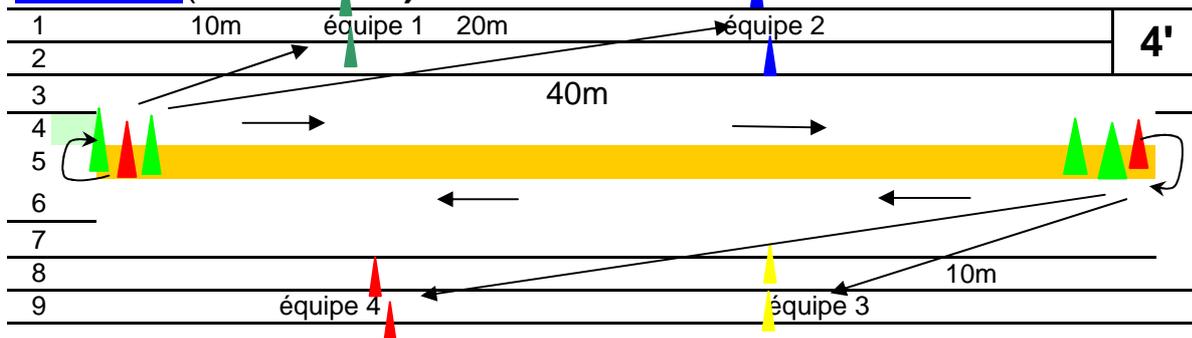
1-Un tas d'anneau peut s'épuiser, c'est à chaque équipe d'y veiller pour ne pas faire une distance trop grande pour rien.Dans ce cas le coureur peut récupérer un autre anneau inférieur.

2-A la place d'anneaux il peut y avoir d'autres objets de même couleur.

Le classement de toutes les équipes d'une même catégorie se fera aux points...



## Atelier 7(Endurance)



Chaque équipe est placée au niveau d'une "porte"(=2 plots de même couleur) le responsable de l'équipe aussi.

Au signal de départ par le responsable de l'atelier tous les coureurs partent dans le sens des flèches pour 4'.

La course se fait principalement dans les couloirs 4 et 6, mais chaque coureur doit passer par la porte(entre les 2 plots) de son équipe à chaque tour et le responsable de l'équipe marque alors le passage d'un trait sur sa fiche.

Au coup de sifflet(4') les coureurs doivent s'arrêter(aucun passage à une porte ne sera comptabilisé à partir de là).

Le score de l'équipe est le nombre de marques au prorata du nombre de coureurs de l'équipe.

### Atelier 8 (LANCER BALLE LESTEE )

**Mise en place:** Les 4 équipes sont placées en file indienne derrière les cerceaux (à 4m pour les PO, 2m10 pour les EA) .Une équipe par rangée de cerceaux.

**But :** lancer dans un cerceau (les points seront validés si l'impact du poids est à l'intérieur du cerceau ou touche le cerceau).

**Déroulement:**

Chaque concurrent a droit à **4 lancers consécutifs** .

L'ordre de lancer sera donné à chaque nouveau lancer.

A chaque lancer le concurrent marque de 2 à 6 points suivant le cerceau atteint, et 1 si aucun n'est atteint.

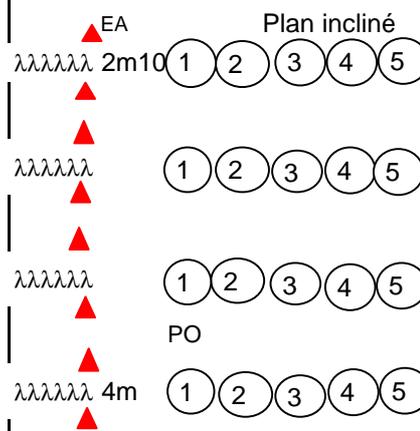
Le meilleur score est pris en compte .

Ceux qui ont fini de lancer vont se mettre de côté.

**Rôle du responsable de chaque équipe:** Il juge et marque les scores des 4 lancers au fur et à mesure , le score final pour un équipier sera constitué du meilleur lancer .

Il notera ensuite le score de l'équipe qui sera la somme 4 meilleurs scores des équipiers.

EA=500g PO=1kg. Les lancers se feront pieds écartés, bras cassé.



### Atelier 2 (Saut en croix)

**Mise en place:** Les 4 équipes sont placées respectivement en file indienne devant une "croix". (formée par 5 cerceaux)

**But :** Faire un maximum de sauts pieds joints .

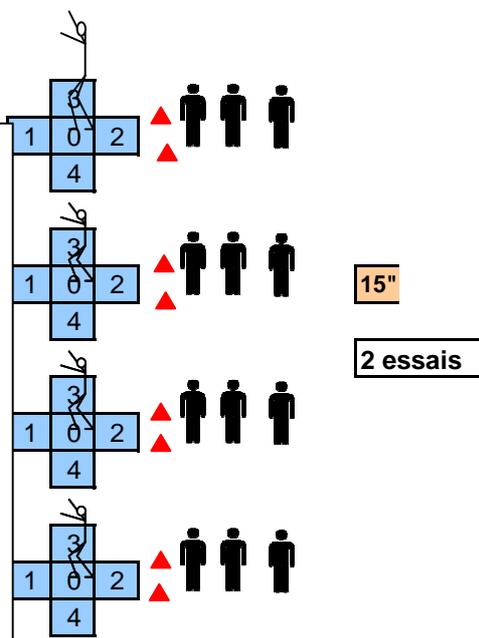
**Déroulement:** A l'ordre "à vos marques" le premier de chaque équipe se place au centre de la croix (carré 0), les pieds joints. Au signal de départ, il saute pieds joints: devant(1), arrière(0), arrière (2), devant(0), droite(3), gauche(0), gauche(4), droit(0) et ainsi de suite: 10203040 **10203040** 10... les séquences **10204030** ou **20103040** seront acceptées.

Un saut mordu sur le cerceau ne sera pas comptabilisé de même pour un saut hors règle.

Au signal de départ chaque responsable de groupe compte le nombre de sauts valables (rem: un cycle fait 8 sauts) et le note.

Le chronométreur (**responsable de l'atelier**) arrête le comptage par un signal au bout de **15"**.

Les concurrents auront droit à **2 essais** consécutifs, le meilleur sera pris en compte.



**Rôle du responsable de chaque équipe.** Pour chaque athlète, il juge et compte le nombre de sauts de chaque essai, entoure le meilleur, ensuite il fera la somme des 4 meilleurs scores entourés, ce qui déterminera le classement des équipes.

club:	numéro de l'équipe: <small>(ne pas remplir)</small>		catégorie								EA	PO
	<small>(barrer la catégorie exclue)</small>											
nom de l'équipe			Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4	Atelier 5	Atelier 6	Atelier 7	Atelier 8		
Noms	Prénoms	Club (si mixte)	relais (temps de l'équipe)	saut en croix 2 scores ind. (entourer le meilleur)	Marche (nombre de "colliers")	lancer anneaux 3 scores ind. (entourer le meilleur)	Jeu (points de l'équipe)	triple saut 3 scores ind. (entourer le meilleur)	Endurance (mettre un trait dans cette colonne à chaque passage d'un équipier à la porte de l'équipe)	lancer poids 3 scores ind. (entourer le meilleur)		
équipier 1												
équipier 2												
équipier 3												
équipier 4												
équipier 5												
équipier 6												
équipier 7									aditionner ci-dessous:			
équipier 8												
<b>score équipe</b>			temps de l'équipe	somme des 4 meilleurs scores entourés	somme des 4 meilleurs scores entourés	somme des 4 scores entourés	points de l'équipe	somme des 4 meilleurs scores entourés	somme des passages (au prorata de l'effectif) scores entourés	lancer poids 3 scores ind. (entourer le meilleur)		

Vous pouvez inscrire 8 équipiers , seul les 4 meilleurs scores seront pris en compte. Pour un relais 1 ,2,3 ou 4 équipiers pourront courir 2 fois.  
 Si vous ne pouvez mettre que 2 ou 3 noms sur une feuille d'équipe, ils iront compléter d'autres équipes .  
 Tirer cette feuille et remplissez la dès que vous le pouvez même le jour de la compétition pour faciliter le secrétariat.Merci.