

Léon Trégor



**KIDS ATHLE LANDIVISIAU
STADE DE TIEZ NEVEZ
SAMEDI 14 MAI 2016**

Equipes mixtes 8 enfants maximum (Si – de 8, possibilité de s'arranger avec un autre club ou de faire passer deux fois un ou plusieurs jeunes de l'équipe jusqu'à concurrence de 8 performances)

A l'arrivée sur le Stade, les responsables des équipes vérifient la liste des engagés.

ENGAGEMENT des équipes auprès de
JOURDEN Marie Hélène Tél : 06 77 78 09 50
Adresse Mail mh.jourden@laposte.net

Engagements à faire parvenir avant le 10 05 2016

LES ATELIERS

EA :

Lancer de médecine ball en arrière (1kgs)
Lancer en rotation avec anneaux (DISCIPLINE TORNADE)
Pentabonds
Saut vertical
Sprint-Haies : Relais navette
Course avec rivières à franchir
Relais final (Formule 1)

PO :

Lancer de médecine ball en arrière (2 kgs)
Ludidisc
Saut avec perche sur fosse de sable
Saut en longueur avec élan réduit
50 m haies
Marche rapide
Relais final (Formule 1)

Le programme

13 heures 30 Accueil
14 heures Début de l'échauffement en musique
14 heures 30 Début des Ateliers : 10 mns par atelier et 5 mns pour les rotations

16 heures : mise en place du relais final
16 heures 15 proclamation des résultats et goûter



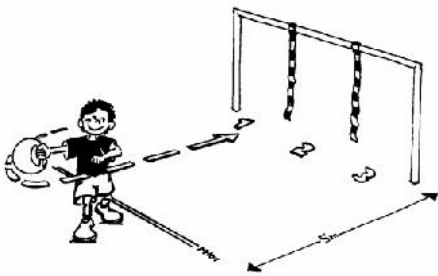
Lancer de Médecin ball en arrière

(EA : 1kg ; PO : 2kgs)

Se tenir de dos par rapport à la direction du lancer, pieds écartés de manière parallèle, talons sur la ligne, médecine-ball tenu à bout de bras et à deux mains.

En partant avec le médecine-ball à hauteur des genoux, lancer celui-ci vers l'arrière, par-dessus la tête aussi loin que possible dans la zone de lancer.

Après le lancer, le participant peut enjambrer la ligne (c'est à dire reculer).



Lancer en rotation avec les anneaux (EA)

Elan de 5m. Les zones de chute sont délimitées par de la rubalise. Le lancer est réussi quand l'anneau arrive dans la zone du côté du bras lanceur.

Pentabond (EA)

Faire 5 foulées bondissantes sans élan et arriver le plus Loin possible. Réception finale pieds joints.

Saut vertical (EA)

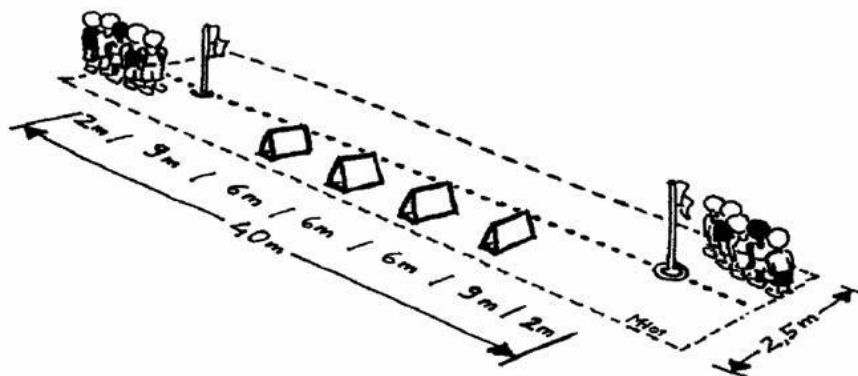
Course d'élan en ligne droite (départ de face autorisé).

Impulsion près du but.

Poussée verticale sur un pied pour toucher la cloche suspendue (L'enfant choisit la cloche qu'il pense pouvoir toucher. Le responsable d'atelier doit l'inciter à choisir plus bas quand il a visé trop haut. On ne valide que les sauts avec poussée sur un pied.

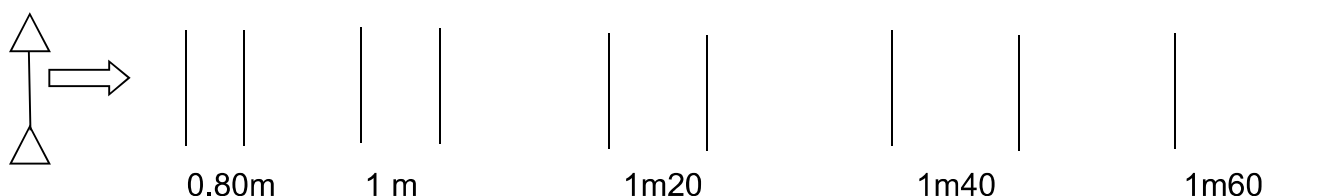
Sprint-Haies : relais navette (EA)

Course de relais de sprint et de haies. Deux couloirs sont nécessaires pour chaque équipe : un couloir avec et un autre sans haies. Le premier parcours est fait sur les haies et ensuite les équipiers font leurs parcours suivant l'enchaînement logique du relais. Quand les équipiers ont tous effectué un parcours avec haies et un parcours sans haies, la course est terminée. Le relais est organisé pour que le passage du témoin se fasse avec la main gauche.

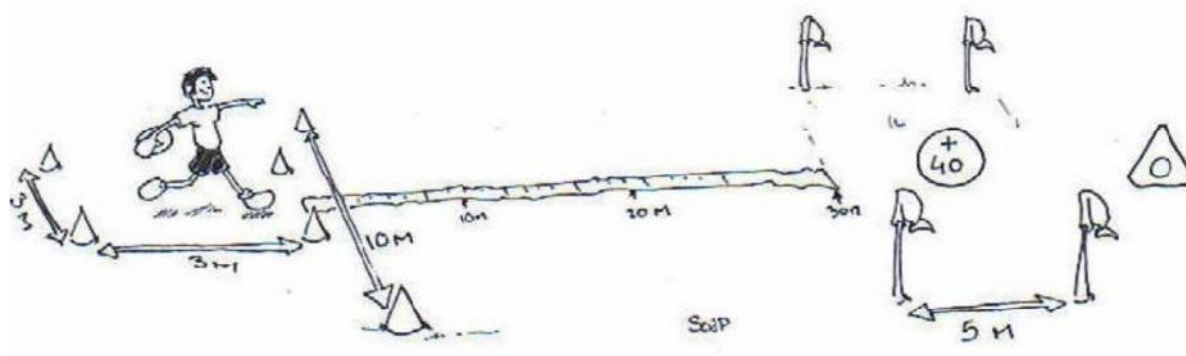


Course avec rivières à franchir (EA):

Selon un circuit rectiligne, l'enfant tente, avec élan, de franchir des « rivières » successives de plus en plus larges (0.80m à 1.60m). (zone d'élan de 4-5 m entre chaque rivière). Il marque 1 point pour chaque rivière franchie.



Ludidisc (PO)



A partir d'une zone de 3m d'élan, lancer en rotation, un engin plat dont la tenue est facile.

- La trajectoire de l'engin lancé doit se terminer dans un secteur défini (largeur maximale 10m).
- L'athlète projette l'engin le plus loin possible (jusqu'à 30m) sur un axe fixé par des repères.

- Au-delà des 30m, existe une zone cible de 5m de large qui apporte un bonus de 10m si le disque tombe à l'intérieur.
- La performance est mesurée de l'impact de l'engin au sol à ramener perpendiculairement à la lecture d'un décimètre placé au sol, sur l'axe du secteur de lancer.

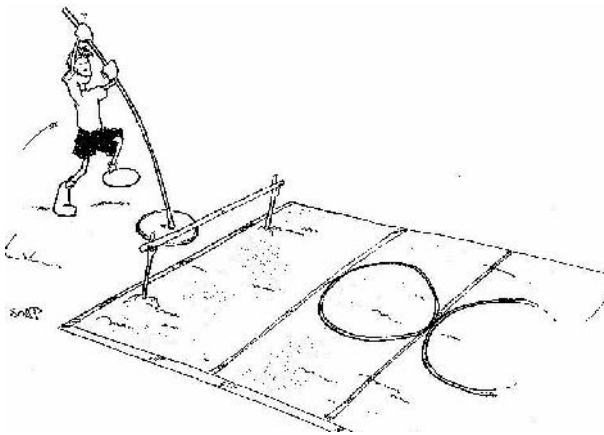
Saut avec perche sur fosse de sable (PO)

A partir d'une course d'élan de 10 m maximum, le participant court vers un cerceau/un pneu/un tapis situé au début de la fosse de sable. L'impulsion se fait sur un pied (les sauteurs droitiers donc impulsion pied gauche doivent tenir la perche avec leur main droite au-dessus). En effectuant son saut vers l'avant le sauteur doit franchir un obstacle (élastique à 0.50 m, 0.75 m ou 1m de haut) lui imposant d'aller un minimum vers le haut. Il atterrit ensuite dans une cible

Les objets cibles sont installés comme indiqué sur le schéma (1° cible à 1 mètre de la zone du piquer de perche)

La réception doit se faire sur deux pieds.

La perche doit être tenue à deux mains.



Saut en longueur avec élan réduit (PO) : prévoir les zones de réception avec un espace de 50 cm.

50m haies

Comme dans l'atelier « relais navette », l'équipe est séparée en deux et est disposée en deux colonnes face à face (sur deux couloirs). Pas de témoin. Le second part dès l'arrivée du premier ; etc... Compter le nombre de haies passées dans le temps imparti.

Marche rapide

Parcours d'environ 200m.



Atelier 6 : Relais en épingle

L'équipe est sur le côté. Le porteur du témoin (X) part en sprint, fait le tour du circuit et donne le témoin au second coureur qui s'est placé dans la zone de passage (dans le sens de la course ; le témoin est ainsi donné dans le dos). Celui qui a couru se range sur le côté. Celui qui a reçu le témoin fait de même. Etc... Compter le nombre de passages de témoin pendant les 10 mns de jeu.