



**KID'S ATHLÉ EA  
et  
TRIATHLON PO**

**Samedi 21 mars 2020**

**Stade Bigouden  
13, rue des Déportés  
29120 PONT-L'ABBÉ**

Toute l'équipe de l'Ecole d'Athlé du CAB,  
ses juges, ses bénévoles,  
sont heureux de vous accueillir au Stade Bigouden  
le samedi 21 mars 2020



Nous vous remercions d'ores et déjà de votre participation,  
comptons sur votre bienveillance et votre collaboration.

**Contacts utiles :**

Organisateurs : [pascale.desmidt@wanadoo.fr](mailto:pascale.desmidt@wanadoo.fr)

06 84 07 92 89

[cabigouden@orange.fr](mailto:cabigouden@orange.fr)

Engagements : pour les EA : [pascale.desmidt@wanadoo.fr](mailto:pascale.desmidt@wanadoo.fr)

pour les PO : [athle29.fr](http://athle29.fr)

Merci d'engager vos athlètes pour le **mercredi 18 mars.**

1 juge pour 5 athlètes afin de composer le jury à transmettre à  
[pascale.desmidt@wanadoo.fr](mailto:pascale.desmidt@wanadoo.fr)



# KID'S ATHLÉ

## Éveils Athlé

Les clubs présenteront **des équipes mixtes de 6 enfants**. Ces équipes porteront un **nom d'animal** choisi par le club d'origine mais rectifié par le club organisateur en cas de doublon. Le CAB se réserve le nom des Lions pour son équipe 1.

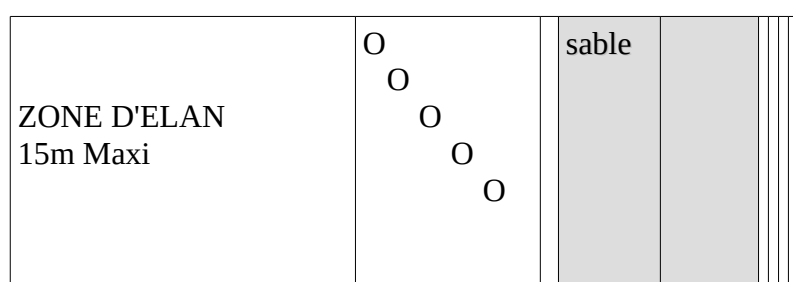
**13 h** : Échauffement en musique

**13h30** : Début des 5 ateliers

1) Saut en longueur avec élan :

Un élastique placé en travers de la fosse de réception marque la distance à franchir. Les niveaux de réalisation seront matérialisés en éloignant progressivement la zone d'appel. Les équipiers seront appelés dans l'ordre de 1 à 6. La zone d'appel sera matérialisée par un cerceau posé au sol.

Première zone à 1,60m de l'élastique



1,60 m = 1 pt  
2,00 m = 2 pts  
2,30 m = 3 pts  
2,70 m = 4 pts  
3,10 m = 5 pts

2) Sauts de grenouille :

Chaque athlète fait cinq bonds successifs.

Ils doivent se faire les pieds joints, avec ou sans temps d'arrêt entre les sauts.

Le 1<sup>er</sup> athlète démarre sur la ligne de départ, l'athlète suivant démarre là où est arrivé son équipier et ainsi de suite.

Le nombre de points est attribué en fonction de la distance atteinte par les 6 athlètes.  
(barème en cours de test)

### 3) Lancer de précision avec anneaux lourds :

Chaque athlète lance un anneau qui doit passer par-dessus une barre située à 3 m de hauteur et entre les poteaux écartés de 5m (poteaux de rugby).

Des zones matérialisées au sol (lignes) détermineront le niveau atteint par chaque joueur.

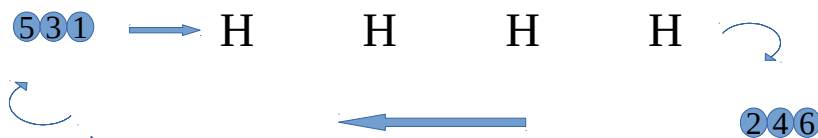
Ligne à 5 m (1pt) ...

5 m = 1 pt  
7 m = 2 pts  
10 m = 3 pts  
13 m = 4 pts  
16 m = 5 pts

### 4) Relais va-et-vient :

3 équipiers sont répartis de part et d'autre d'une ligne de 40m. Un équipier fait un premier parcours de 40m avec 4 haies à franchir et transmet le témoin à son partenaire en bout de ligne qui part dans l'autre sens pour un parcours de plat et transmet en bout de ligne le témoin au suivant qui part pour son parcours d'obstacles et ainsi de suite. L'épreuve se termine quand chaque équipier a réalisé ses deux parcours.

L'épreuve est chronométrée. Le nombre de points attribué à l'équipe est fonction du classement au temps.



1<sup>ers</sup> = 30 pts  
2<sup>èmes</sup> = 29 pts  
3<sup>èmes</sup> = 28 pts  
4<sup>èmes</sup> = 27 pts  
5<sup>èmes</sup> = 26 pts  
etc...

## 5) Course d'endurance avec bouchons :

Courir pendant 8 minutes autour d'un circuit balisé. Chaque équipe part ensemble sur le parcours et à la fin du 1er tour, il prend au passage un bouchon qu'il dépose dans une caisse à la fin du 2ème tour et reprend un nouveau bouchon pour entamer un tour suivant et ainsi de suite jusqu'à la fin des 8 minutes. Le nombre de bouchons contenus dans chaque caisse déterminera le nombre de points marqués par l'équipe.

1<sup>ers</sup> = 30 pts  
2èmes = 29 pts  
3èmes = 28 pts  
4èmes = 27 pts  
5èmes = 26 pts  
etc...

**Relais final** : 6 x 40 m

**17h** : Goûter et remise des récompenses

Chaque enfant se verra remettre une médaille.  
Les 3 meilleures équipes recevront un trophée.



# TRIATHLON

## POUSSINS – POUSSINES

### Challenge Départemental de Triathlon PO

#### Triathlon : une course, un saut, un lancer

Javelot : 4 essais (400gr) POF - (400 gr) POM  
 Disque : 4 essais (0,6 kg) POF - (0,6kg) POM  
 perche: 3 essais

#### Épreuves :

**POM** : 50 m ou 50 m haies ou 1 000 m, Hauteur, Longueur, Perche, Javelot, Disque, Relais 4 X 60m

**POF** : 50 m ou 50 m haies ou 1 000 m, Hauteur, longueur ,Perche, Javelot, Disque, Relais 4 X 60m

HORAIRES	COURSES	HAUTEUR 1&2	PERCHE	LONGUEUR 1&2	JAVELOT 1&2	DISQUE 1&2
<b>13H00</b> échauffement						
<b>13h30</b>		<b>POM/POF</b>	<b>POF/POM</b>	<b>POM/POF</b>		
<b>14h00</b>					<b>Plateau ouvert</b>	<b>Plateau ouvert</b>
<b>14H30</b>	50m H POF/POM					
<b>14h45</b>	50m POF/POM					
<b>*</b>	FINALE 50 m					
<b>15h45</b>	1 000m POF					
<b>16h00</b>	1000m POM					
<b>16h 30</b>	Relais POF					
<b>17h00</b>	Relais POM					

\* Il y aura une finale pour les 50 m plat, afin d'attribuer les médailles aux trois premiers.

**17H30** : Goûter, annonce des résultats et remise des récompenses

Les 3 premiers de chaque épreuve (POM-POF)  
 ainsi que les 3 premiers du Triathlon (POM-POF) recevront une médaille.

**Inscriptions des athlètes sur le site du CD 29 (faite par les clubs)**  
**N'oubliez pas de préciser la course : 50 m ou 50 m Haies ou 1 000 m**

