KID ATHLE DU 20 NOVEMBRE 2016
UNION SPORTIVE BANNALECOISE

L'UNION SPORTIVE BANNALECOISE aura le plaisir d'accueillir les groupes **EVEILS** des clubs d'athlétisme du sud Finistère lors d'un kid athlé qui se déroulera **de 14h00 à 16h30** le **dimanche 20 novembre 2016** à la salle des sports Pierre Boedec de Bannalec,

l'USB propose la formule classique de 12 à 16 équipes mixtes de 6 enfants,

Ces équipes se mesurent alternativement sur 6 épreuves ; le classement final se réalise sur le cumul des points obtenus lors des différentes épreuves par conséquent sur la régularité,

1. **Déroulement de l'après-midi**

13h30/13h45	ACCUEIL DES EQUIPES (finalisation des équipes)
14h00	ECHAUFFEMENT DES GROUPES EN MUSIQUE
14h15	DEBUT DES EPREUVES (au sifflet) 10minutes /épreuves puis 5 minutes de rotation
15h30	MISE EN PLACE DU RELAIS FORMULE 1
15h40	RELAIS FORMULE 1
16h00	GOUTER
16h15	PROCLAMATION DES RESULTATS
16h45	CLOTURE DE LA JOURNEE

2. **inscriptions :**

- utiliser les fiches d'inscription (document joint)
- pour un bon déroulement du kid athlé, les équipes doivent s'inscrire préalablement et au plus tard pour le **11 novembre** à l'adresse mail suivante : breelle.lisenn@neuf.fr ou par téléphone au : **06.09.01.53.11 (Lisenn bréelle)**
- a leur arrivée sur le site , les responsables de club devront se présenter à la table d'inscription pour confirmer leurs équipes ou les actualiser.
- Pour homogénéiser les équipes, l'USB se réserve le droit , en concertation avec les responsables des autres clubs, de constituer des équipes d'enfants issus de clubs différents.
- L'USB attribuera un numéro et un dossard à chaque équipe.
- Il faudra veiller à ce que chaque équipe soit reconnaissable (maillots/chasubles)

3. <u>les ateliers</u>

- se reporter aux fiches de présentation jointes.

5 ateliers différents avant le relais ***formule1*** de fin :

lancer de medecine-ball *saut en hauteur * lancer de précisions (balles)
**** saut en longueur * relais épingle***

RQ : L'USB se réserve le droit de modifier la liste des épreuves

4. <u>L'encadrement</u>

- chaque équipe est encadrée par un représentant de son club d'origine.
- chaque épreuve est sous la responsabilité d'un ou des représentants de l'USB.
- chaque encadrant veille au bon déroulement des épreuves en respectant les règles et les personnes présentes sur le site ; il veille à la sécurité du groupe qu'il encadre ou qu'il accueille sur son atelier.

5. <u>classement</u>

- le nombre de points comptabilisés ou les temps obtenus donneront lieu à un classement par atelier (par ex de 1 à 10 s'il y a 10 équipes) et à un classement final.
- Le tableau de marque sera renseigné au fur et à mesure des résultats et consultable par tous à tout moment.

6. <u>Résultats et récompenses</u>

- Les résultats seront proclamés dés la fin de l'atelier « ***formule 1*** »
- Chaque participant recevra une médaille et les équipes gagnantes une coupe.

7. <u>Goûter et collation</u>

L'Union Sportive Bannalecoise offrira un goûter à l'issue de la rencontre.

L'UNION SPORTIVE BANNALECOISE éspère vous revoir nombreux et vous souhaite de belles journées sportives

.

FICHE D'ENGAGEMENT KID ATHLE 20/11/2016

Nom de l'équipe :..... Catégorie : EA

NOM	PRENOM	N° LICENCE	CLUB

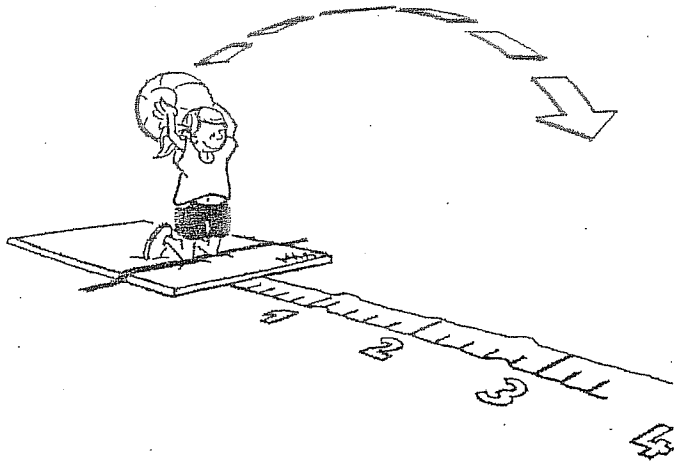
Nom de l'équipe :..... Catégorie : EA

NOM	PRENOM	N° LICENCE	CLUB

Lancer à genoux

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

Figure

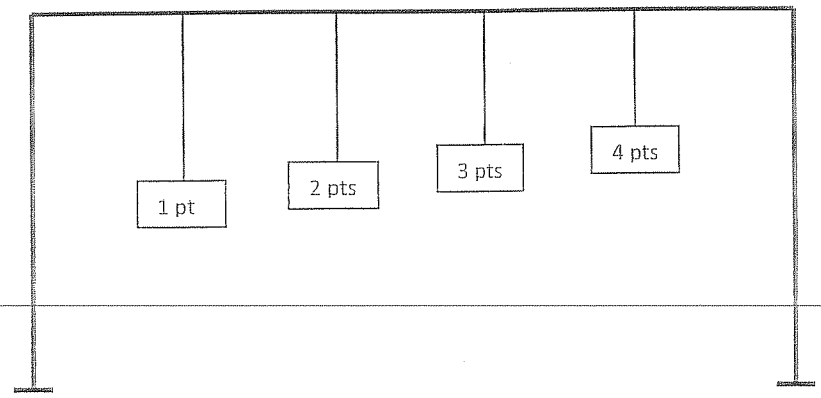


Procédure

Le participant s'agenouille sur un tapis (ou sur tout autre surface souple) face à un support surélevé 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.

Consigne de sécurité : Le médecine-ball ne doit jamais être relancé vers les participants. Il est recommandé de le ramener ou de le faire rouler jusqu'au prochain lanceur.

Saut en hauteur avec toucher de cible



Description :

4 cibles sont disposées sur un portique à quatre hauteurs différentes. Après une course d'élan de 3m maximum, le participant essaie de toucher d'abord la cible 1 (la plus basse), puis la 2 si la 1 est touchée, puis la 3 si la 2 est touchée, puis la 4 si la 3 est touchée. Chaque participant dispose de 4 sauts maximum.

Attribution des points :

Chaque participant marque le nombre de points correspondant à la cible la plus élevée touchée.

Points de l'équipe :

Le nombre de points de l'équipe correspond au total des 6 meilleurs sauts de chaque équipier.

Nombre et missions des juges :

Il y a 1 atelier de saut en hauteur pour chaque catégorie.
1 juge par atelier : il donne le signal pour le saut, vérifie la performance réalisée et note les points.

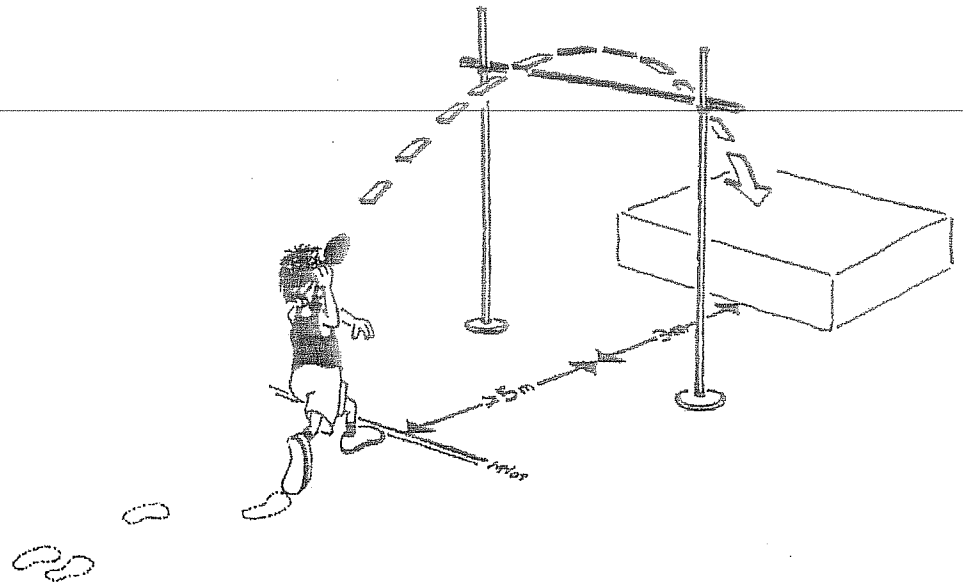
Matériel nécessaire pour l'atelier :

Portique + cibles + plot pour matérialiser le départ d'élan.

Lancer sur cible

Brève description: Lancer d'un bras un engin léger sur une cible

Figure



Procédure

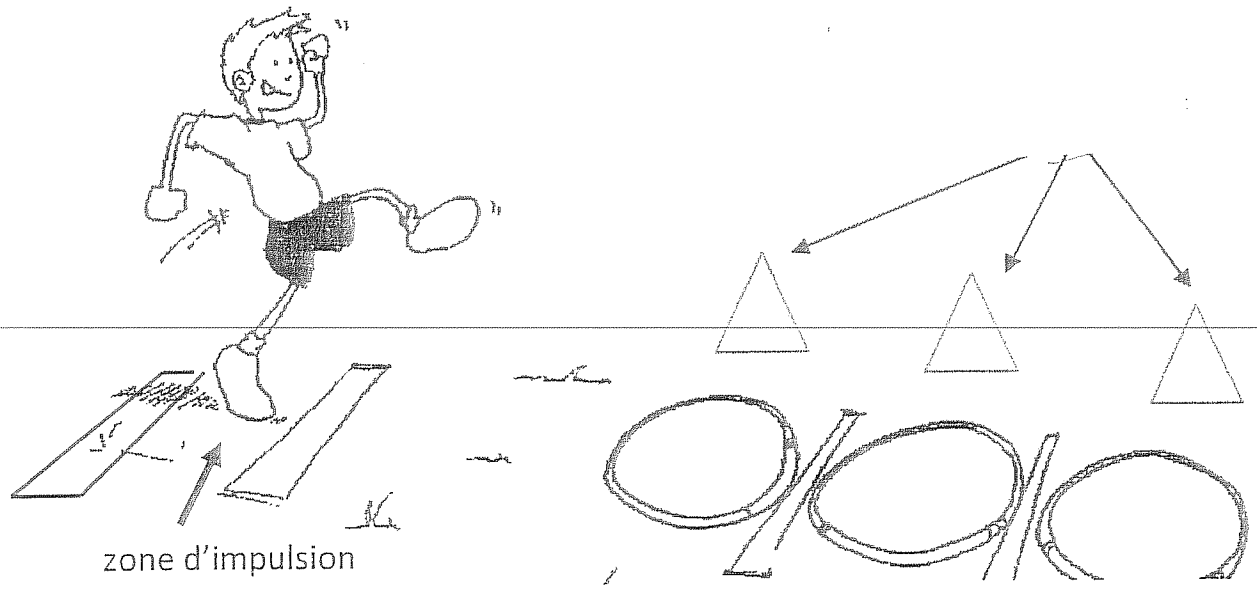
Le lancer sur cible se fait à partir d'une zone de 5m. On installe une barrière de 2m de haut et une zone cible de 3m derrière cette barrière (voir figure). Le participant lance l'engin de lancer au dessus de la barrière à une distance choisie de celle-ci.

Classement

Toucher la zone cible ou au moins ses bords, est considéré comme un essai réussi.

. Chaque participant a droit à trois essais, la somme des scores enregistrés est comptabilisée et ajoutée au total de l'équipe.

Saut en longueur avec élan réduit



Description :

Sur une course d'élan de 10m maximum, chaque concurrent effectue un saut en longueur. Des zones sont matérialisées pour le comptage des points. L'impulsion doit se faire dans une zone délimitée sinon le saut n'est pas valide.
Les participants sautent à tour de rôle. Après le 1er saut de chaque équipier, l'équipe effectue deux autres passages (3 sauts chacun au total).

Attribution des points :

Les points sont attribués suivant la zone d'atterrissage de l'enfant.

Points de l'équipe :

Les points de l'équipe sont la somme des meilleurs sauts de chaque équipier.

Nombre et missions des juges :

Il y a 2 ateliers de saut en longueur simultanément pour chaque catégorie.
Deux juges par atelier
1 juge donne le signal pour le saut, vérifie la zone d'impulsion et note les points.
1 juge indique la performance réalisée et ratisse le sable.

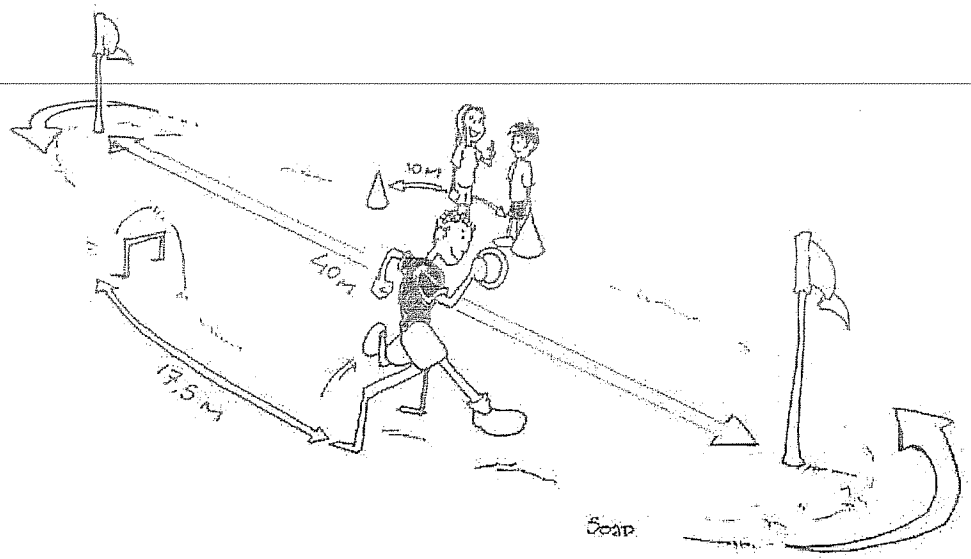
Matériel nécessaire pour l'atelier :

Plots pour matérialiser les zones + lattes pour matérialiser la zone d'impulsion + rateaux.

Relais sprint/haies « épingle »

Brève description : course de relais vitesse / haies en épingle

Figure



Procédure

Deux couloirs sont nécessaires pour chaque équipe: un couloir avec la zone de transmission et un autre avec les 2 haies.

Les équipiers sont organisés à l'entrée de la zone de transmission de 10m. Le concurrent n°1 démarre sa course vers le premier poteau, le contourne avant d'effectuer son parcours sur les haies puis contourne le deuxième poteau pour revenir vers son équipe. Arrivé dans la zone de passage, il donne le témoin à son équipier qui fait le même parcours pour passer au 3° équipier, etc.

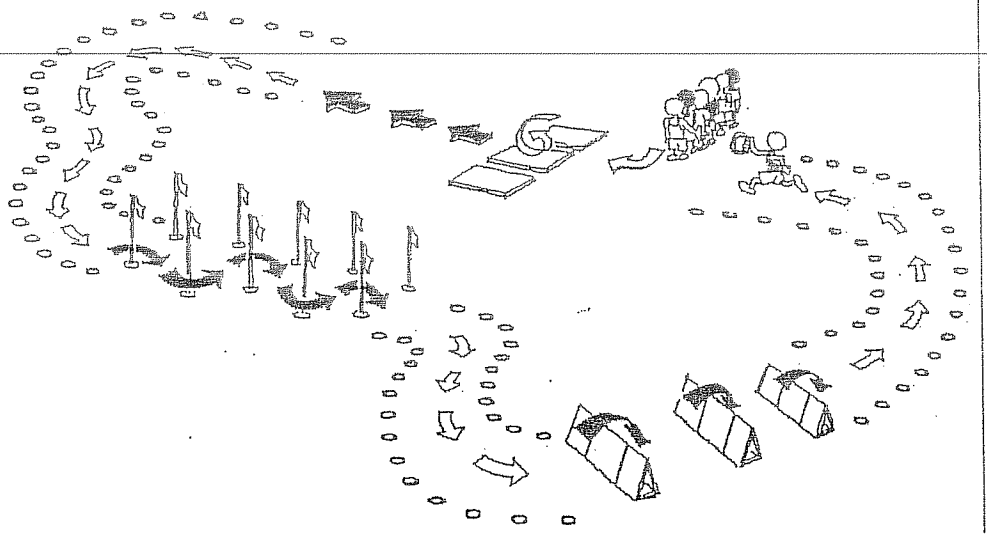
Le relayeur pourra se mettre en mouvement dans le sens de la course à l'intérieur de la zone de passage.

Le chronomètre est déclanché lorsque le 1° partant démarre sur la ligne de départ (entrée de zone de passage) et il est arrêté lorsque le dernier équipier franchit la ligne d'arrivée (entrée de zone de transmission) après son parcours.

Formule 1

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

Figure



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 et enchaîner roulade avant sur le tapis de sol.

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

Classement

Le classement se fait en fonction du temps: l'équipe vainqueur sera celle qui aura réalisé le meilleur temps. Les autres équipes sont classées selon l'ordre des temps.