

***Rencontre Kid's Athlé***  
***Eveil Athlétique - Poussins***

**Samedi 19 décembre 2009**

**COMITE DE L'AUBE D'ATHLETISME**

**Halle Marcel HERMANT Complexe Henri TERRE**



## PROGRAMME ET CONSIGNES

14H 30 Composition des équipes :

16 équipes seront inscrites par avance. Les clubs sont invités à envoyer les inscriptions au Comité de l'Aube d'athlétisme pour le vendredi 11 décembre 2009 **passé cette date aucun engagement sera pris.**

Adresse du Comité Aube : Complexe Henri Terré- Rue Burgard-10000 TROYES

Mail : [comité10.athle@orange.fr](mailto:comité10.athle@orange.fr)

Les équipes seront constituées par club et seront complétées par d'autres enfants pour avoir un nombre identique d'enfants pour toutes les équipes.

Possibilité d'inviter des enfants non licenciés (*découverte de l'athlé*)

Chaque équipe aura une couleur et un numéro.

Equipe poussins mixte, équipe Eveil athlétique mixte, équipe composée de poussins et Eveil Athlé

**Les enfants participeront aux ateliers en baskets, les pointes seront interdites.**

Un enfant sera capitaine d'équipe.

Chaque équipe sera suivie par un accompagnateur voir 2 si possible.

Mise en place du jury :

Les clubs sont invités à présenter des juges pour tenir les ateliers (besoin de 4 juges par atelier).

Les juges iront se placer sur leurs ateliers.

14H30 accueil des équipes.

14h45 Echauffement des équipes par leur responsable

14H55 Les équipes vont sur leur première épreuve.

15H00

**Début des épreuves.**

**Déroulement des épreuves :**

**Il y a 8 épreuves :**

- **Sprint**
- **Course de haies**
- **Saut horizontal avec perche**
- **Saut de grenouille vers l'avant**
- **Lancer sur cible**
- **Lancer médecin-ball en arrière**
- **Saut en croix**
- **Triple saut balisé**

**Chaque épreuve dure 15 min.**

**Deux équipes se rendent sur les épreuves en fonction des horaires fixés et annoncé par le speaker en **aucun cas les enfants doivent se déplacer avant l'annonce, toutes les équipes doivent terminer ensemble****

**Au signal donné par le speaker, chaque équipe se rend sur l'épreuve suivante (indiquée par le tableau horaire où figurent les numéros d'équipes).**

**Les juges doivent noter les performances des athlètes sur la fiche d'équipe.**

**Ils transmettent cette fiche d'équipe à la fin de chaque épreuve au responsable de l'affichage.**

**Le responsable de l'affichage note tous les résultats sur le tableau général.**

**Pas classement.**

**17H30 Fin des épreuves.**

**Résultats seront enregistrés sur SIFFA**

**Chaque enfant recevra un goûter**

EPREUVES	DESCRIPTION	CONSIGNES	CLASSEMENT
Sprint	Course de vitesse	Courir le plus vite possible sur une distance de 30m. Faire courir par deux (un athlète de chaque équipe)	Le classement de l'équipe se fait en par addition des temps de chaque équipier
Course de haies	Course de vitesse avec obstacles	Courir le plus vite possible sur une distance de 30m. Faire courir par deux (un athlète de chaque équipe)	Le classement de l'équipe se fait en par addition des temps de chaque équipier
Saut en croix	sauts pieds joints avec changements de direction	A partir du centre d'une croix, le participant saute vers l'avant, vers l'arrière et sur les deux côtés, le point de départ est au centre, puis saut vers l'avant, puis en arrière pour revenir au centre, puis vers la droite, puis retour au centre, puis à gauche et retour au centre, puis vers l'arrière et retour au centre.	Chaque équipier a 15 secondes lesquelles il essaie de réaliser autant de bonds que possible. Dans chaque carré (devant, centre, deux côtés, derrière) chaque bond rapporte un point, le meilleur des deux essais est enregistré au total de l'équipe.
Saut horizontal avec perche	A partir d'une course d'élan réduite le participant court vers le sautoir, il doit passer au-dessus d'une seconde marque en direction d'un objet cible.	Planter la perche dans le sable, soulever les jambes pour passer au-dessus de la marque et se réceptionner dans la cible le plus loin possible	Chaque participant à deux essais. Est retenu le meilleur des deux. Cible 1 = 2 points, cible 2 = 3 points, etc ...
Lancer sur cible	Lancer d'un bras un engin léger sur une cible	Lancer l'engin distance choisie de celle-ci. L'engin doit toucher la cible. Distance de la ligne de lancer 5m, 6m, 7m, 8m	Pour chaque essai réussi (lancer 5m= 2 points 6m =3 points etc..) Si l'engin passe au-dessus de la barre le score est ajouté au total de l'équipe
Saut de grenouille	Saut pieds joints vers l'avant à partir d'une position en squat	A partir d'une ligne de départ les participants enchaînent des sauts de grenouille	Chaque membre de l'équipe participe. La distance totale couverte par tous les sauteurs est le résultat de l'équipe
Lancer médecine-ball arrière	lancer des deux bras un médecine-ball en arrière par-dessus la tête	Les participants se tiennent jambes parallèles, talons sur la ligne, de dos par rapport à la direction du lancer. Le médecine-ball est tenu à bout de bras et à deux mains. Le participant plie ses jambes (en position de squat pour mettre), il détend rapidement les jambes puis les bras afin de lancer le médecine-ball vers l'arrière, par dessus la tête aussi loin que possible dans la zone de lancer. Chaque participant dispose de 3 essais.	Le meilleur des 3 lancers de chaque équipier est inclus au total de l'équipe.
Triple saut balisé	L'athlète choisit un espace de triple saut adapté à son niveau.	Il réalise après un élan de maximum 5 mètres (balise) sa performance maximale dans ce concours avec minimum 2 essais. Chaque performance est enregistrée et la meilleure est comptée pour l'équipe	Le classement se fait en fonction des scores: l'équipe vainqueur sera celle qui aura réalisé le meilleur total. Les autres équipes sont classées selon l'ordre des résultats d'équipe. Le nombre de points sera attribué avec le système habituel (8 équipes : 1° score = 8 points, 2° score = 7 points etc ....)