KIDS'ATHLE à BRUYERES

Mercredi 26 mars 2014

Salle polyvalente - 13 place Henri Mathieu - 88600 BRUYERES

Salle avec gradins

HORAIRES :

14 h 00	préparation des équipes
	Présentation des épreuves et règlement aux accompagnateurs/échauffement collectifs des athlètes
14 h 30	début du K'A (ateliers : 100' + enduro 4-6' : 30')
16 h 50	proclamation des résultats
17 h 00	fin de la rencontre

Déroulement des K'A

Nous organisons 2 K'A en même temps : un pour les éveils athlé et un pour les poussins

Avant la rencontre :

Pour un meilleur fonctionnement, il serait bon de préinscrire les enfants afin de constituer des équipes mixtes en âge, sexe et club (à partir de l'année 2007).

Me donner une liste avec :

N° de licence + Nom + prénom + année de naissance + sexe pour le lundi 24 mars 2014 au plus tard.

Nous ajusterons les équipes le jour même.

Pendant la rencontre :

~~8~~ 10 ateliers seront installés dans la salle. Chaque équipe, dirigée par un accompagnateur, devra passer sur ces ~~8~~ ateliers.

Le changement d'atelier, toutes les 10-12 minutes sera signalé par un coup de sifflet ou trompe donné par le gestionnaire temps. Chaque enfant reste avec son groupe sur l'atelier et attend le signal pour se diriger vers l'atelier suivant. ~~Il est possible d'effectuer plusieurs essais (au moins 2) mais la meilleure performance sera prise en compte.~~

A chaque changement, l'accompagnateur ou un enfant de l'équipe portera les résultats de l'épreuve au gestionnaire du tableau de résultats qui donnera un classement rapide.

Chaque accompagnateur aura un tableau de rotation pour les épreuves, et devra le suivre afin qu'il y ait un bon roulement, et pas d'attente. Il devra également inscrire

les performances de chaque épreuve, et désigner l'enfant qui apportera les données à la fin de chaque épreuve.

Programme : les différents ateliers

EA	PO
Lancer de vortex	Lancer de vortex
Lancer à genoux	Lancer à genoux
Sprint-haies/relais navette	Sprint-haies/relais épingle
Course échelle de vitesse	Course échelle de vitesse
Triple saut balisé	Triple saut balisé
Saut en croix	Saut en croix
Saut à la perche en longueur (avec aide)	Saut à la perche en longueur
Saut de grenouille vers l'avant	Saut de grenouille vers l'avant
Saut à la corde	Saut à la corde
Lancer sur cible	Lancer sur cible

Pour terminer, course d'endurance 4 ou 6 minutes.

LANCER A GENOUX **lancer à distance, des deux bras, lancer vers l'avant, un médecine-ball (1kg) en position à genoux**

L'enfant à genoux, se penche vers l'arrière et lance le MB verts l'avant le plus loin possible en le tenant à deux mains au-dessus de sa tête, tout en restant à genoux. 2 lancers/athlète. ***Mesure avec marquage supérieur si entre deux marques***

LANCER DE VORTEX **lancer à distance, d'un bras avec un vortex**

Lancer avec ou sans élan (au choix de l'enfant) à partir d'une ligne. Deux essais. L'engin arrive dans une zone et donne un nombre de points. ***Le meilleur lancer de chaque enfant est additionné et constitue le résultat de l'équipe***

LANCER SUR CIBLE **lancer de précision d'une balle à un bras**

Lancer sans élan à partir d'une distance choisie par l'enfant (4-5-6-7 m), d'une balle sur une cible. ***Deux lancers*** par enfant.

Le meilleur lancer de chaque enfant est additionné et constitue le résultat de l'équipe

SPRINT-HAIES/RELAIS NAVETTE (30 m)

Deux couloirs de course dont un avec 3 haies. L'équipe est divisée en deux ; chaque enfant se place à l'extrémité d'un couloir. Le premier équipier part dès que le signal est lancé, court 30 m et passe le relai dans la main gauche de son co-équipier qui part pour 30 m avec haies. Et ainsi de suite. Le relai est terminé lorsque chaque enfant a parcouru un 30 m et un 30 m avec haies. ***Le temps global est noté***

<u>SPRINT-HAIES/RELAIS EPINGLE(30 m)</u>

Un couloir de course en épingle. 3 haies sont placées dans la ligne droite opposée au passage de relais. Chaque enfant court un tour et passe le témoin à son co-équipier. Le relais est terminé lorsque chaque enfant a couru. ***Le temps global est noté***

<u>COURSE SUR ECHELLE DE VITESSE</u> course en aller-retour sur échelle de vitesse

Départ pieds décalés. Au commandement, le participant court entre les barreaux de l'échelle (petits plots mousse 15 cm) aussi rapidement que possible puis court jusqu'au cône. Lorsqu'il l'a touché, il repart vers la ligne de départ en passant par les plots et touche le cône. ***Le temps global est noté***

Attention si l'enfant pose un pied en dehors ou manque un intervalle de l'échelle, l'assistant déplace un cône de 1 m/ erreur (= pénalité)

Deux essais.

<u>SAUT DE GRENOUILLE</u> saut pieds joints vers l'avant à partir d'une position en squat

Le premier équipier se place derrière la ligne, se positionne et saute le plus loin possible, en atterrissant sur les deux pieds. L'assistant marque le point de réception (derrière des talons). Cette marque sert de ligne de départ pour le second équipier. Et ainsi de suite jusqu'au dernier équipier. Chaque enfant participe. ***Le résultat de l'équipe est la distance totale. (2 essais).***

Attention si l'enfant tombe en arrière à la réception la marque sera les mains ou les fesses.

<u>SAUT EN CROIX</u> sauts pieds joints avec changement de direction

Chaque enfant a 15 secondes pour un essai. Il doit réaliser un maximum de bonds dans ce temps. (départ au centre-bond vers l'avant-retour au centre-bond vers la droite- retour au centre-bond vers la gauche- retour au centre- bond vers l'arrière-retour au centre.) Chaque bond rapporte un point, ainsi un tour rapportera 8 points.

Attention l'enfant doit bien marquer ses sauts dans chaque case.

<u>TRIPLE SAUT BALISE</u> réalisation <u>d'un triple saut</u> dans un espace organisé

Prise d'élan de 5 m maximum. L'athlète choisit le parcours qui lui convient et réalise deux sauts. (3 zones de sauts plus ou moins espacées) ***Chaque saut rapporte un nombre de points.***

<u>SAUT EN LONGUEUR AVEC PERCHE</u> saut en longueur à l'aide d'une perche

5 m de course d'élan, le participant place sa perche contre le tapis, prend une impulsion à un pied et passe du bon côté de la perche pour aller atterrir le plus loin possible. (2 essais) ***zone à points***

Attention l'enfant ne doit pas lâcher la perche.

<u>SAUT A LA CORDE</u> **Epreuve de coordination bras jambes et de maîtrise minimale de l'impulsion à deux pieds**

Le participant se tient debout, pieds parallèles en tenant une corde à deux mains derrière lui. Au commandement, la corde passe au dessus de sa tête, redescend devant lui, puis saute par-dessus. Ce cycle est répété durant 15 secondes.

Chaque enfant participe et réalise un nombre de tours de corde. Le résultat de l'équipe est la somme des résultats des enfants

<u>EPREUVE : course d'endurance 4 ou 6 minutes</u>

(Pour terminer la rencontre et départager les équipes)

Chaque équipe doit courir sur un parcours à partir d'un point de départ (base). Chaque équipier essaie de réaliser le maximum de tours durant le temps donné. Il démarre avec un bouchon qu'il dépose dans sa banque à chaque tour effectué et en reprend un, pour le tour suivant***. A la fin du temps, seuls les bouchons des tours terminés sont comptés et déterminent le nombre de points de l'équipe***