

# Kid'Athlé Poussins - ASF-USON

Samedi 16 mars 2019

Stade Léo Lagrange - Nevers

## A. Présentation de la rencontre

Lieu : Gymnase du stade Léo Lagrange Nevers

Sont conviés : les athlètes nés en 2008 et 2009 (catégorie poussin).

Horaires :

- 13h45-14h :
  - ✓ Confirmation des pré-inscriptions
  - ✓ Constitution du jury
  
- 14h-14h10 : Echauffement commun
  
- 14h10-14h25 : Constitution des équipes
  - ✓ Par âge et sexe, tous clubs confondus
  - ✓ Désignation d'un responsable d'équipe
  - ✓ Remise des chasubles de couleur
  
- 14h25-14h35 : Présentation de la rencontre aux athlètes
  - ✓ Description des 6 ateliers
  - ✓ Leur emplacement (dans le gymnase et plan joint)
  - ✓ Rappel du rôle du responsable d'équipe (et ses aides)
  
- 14h35-16h : Déroulement des épreuves (un essai d'entraînement inclus pour chaque épreuve et chaque athlète)
  
- 16h -16h15 :
  - ✓ Rangement général collectif
  - ✓ Mise en place de l'atelier « endurance » en relais
  
- 16h15-16h45 : Epreuve finale de course en relais
- 16h45 :
  - ✓ Goûter avec les parents
  - ✓ Résultats et remise des récompenses (tous les enfants seront récompensés)

## B. Les différentes épreuves :

### 1. Course de haies en relais

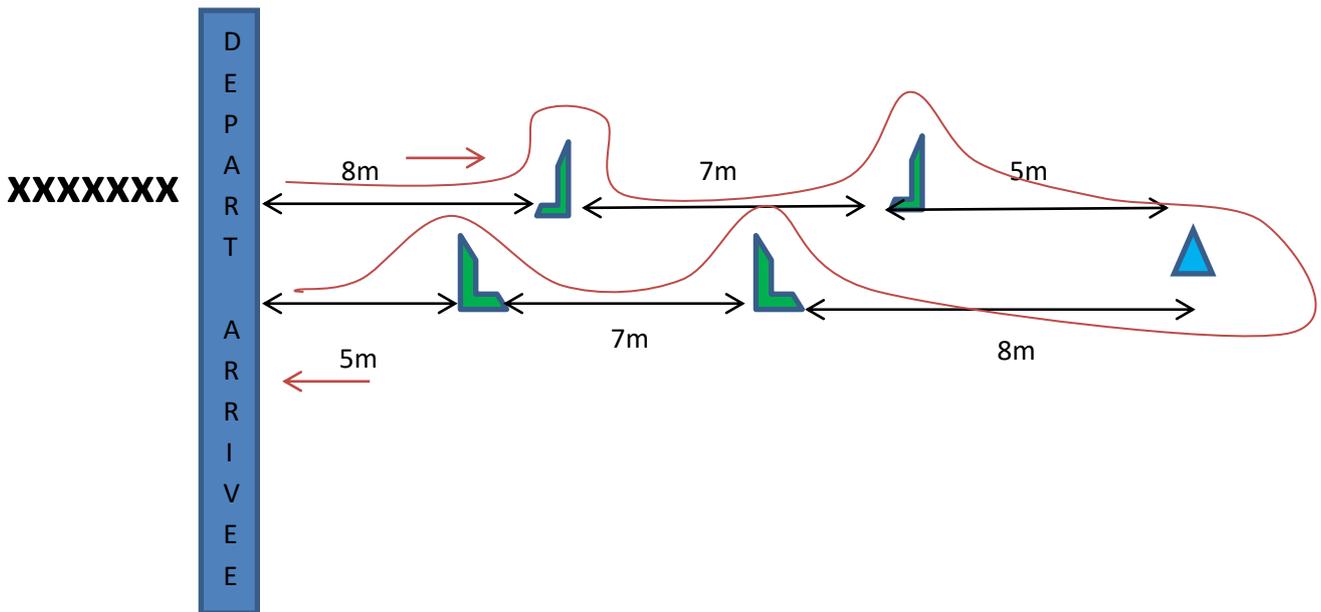
La course consiste à franchir 2 haies (aller), à faire demi-tour autour d'un plot et franchir 2 haies au retour.

Espace entre 2 haies : 7m. Distance totale aller-retour : 40m

L'épreuve est chronométrée et en relais avec témoin.

Chaque équipe effectuera 2 essais.

La somme des temps sera retenue pour le classement.



### 2. Lancer de medecine ball par l'avant

Départ : medecine ball tenu à deux mains au niveau de la poitrine, sous le menton.

Elan autorisé d'un pas, en avançant un pied devant (sans toucher la ligne de séparation de la zone de réception).

Medecine ball : 2kg pour les garçons.

Medecine ball : 1,5kg pour les filles.

3 lancers par athlète. Comptabilisation de la somme des distances totales par équipe.

### 3. Saut à la corde

Epreuve « d'endurance » pendant 20 secondes.

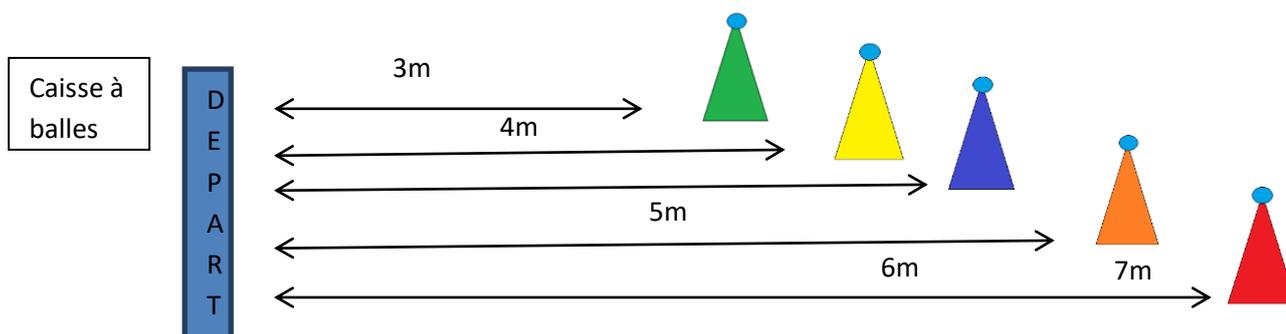
Chaque saut doit être effectué en lançant la corde par l'avant mais le saut peut se faire à pieds joints ou cloche pieds ou un pied sur l'autre.

Chaque tour de corde autour de l'athlète passant sous les pieds correspond à un saut.

Il y a 2 essais par athlète.

Le nombre total de sauts par équipe est comptabilisé.

#### 4. Course de rapidité avec récupération d'objets



L'athlète doit aller chercher une balle déposée sur un plot. Il y a 5 plots :

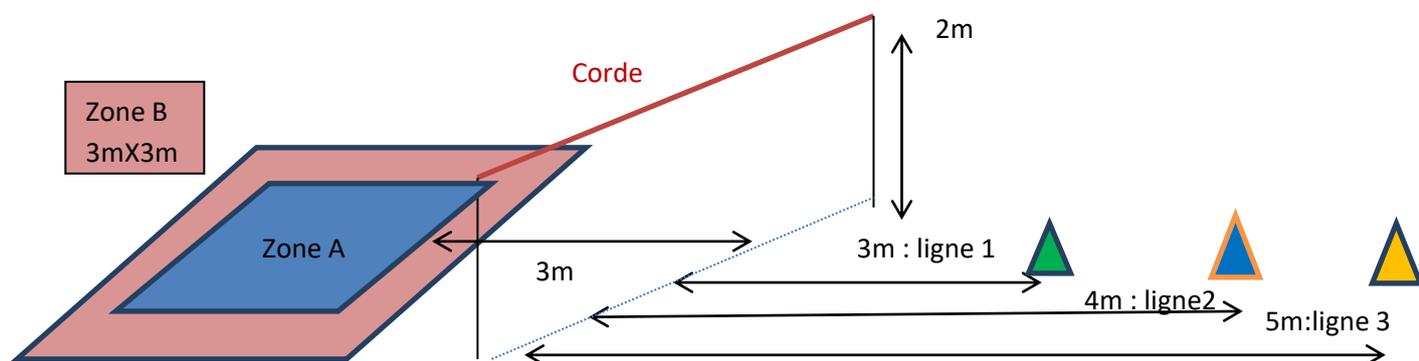
- le 1<sup>er</sup> est à 3m de la ligne de départ
- le 2<sup>ème</sup> est à 4m de la ligne de départ
- le 3<sup>ème</sup> est à 5m de la ligne de départ
- le 4<sup>ème</sup> est à 6m de la ligne de départ
- le 5<sup>ème</sup> est à 7m de la ligne de départ

Chaque balle doit être rapportée et déposée dans une caisse près de la ligne de départ

Le score est fonction du nombre total de balles récoltées par chaque équipe.

Epreuve en temps limité, 30 secondes par athlète.

#### 5. Lancer de précision : javelot sur cible au sol



Le lancer s'effectue avec un javelot en mousse par-dessus une corde tendue à 2m de hauteur. La réception devra se faire dans une zone matérialisée au sol à 3m de la ligne d'aplomb de la corde : soit de 2m x 2m (zone A), soit de 3m x 3m (zone B). Le nombre de points attribués correspondant à la petite zone A étant bien sûr supérieur à celle de la zone B.

Il y a 3 lignes de départ de lancer différentes :

- Ligne 1 : à 3m de la ligne d'aplomb de la corde
- Ligne 2 : à 4m de la ligne d'aplomb de la corde
- Ligne 3 : à 5m de la ligne d'aplomb de la corde

Chaque athlète lance un javelot depuis les 3 lignes.

Les points attribués tiendront compte de la ligne de lancer et de la zone de réception atteinte.  
La somme totale des points de tous les athlètes sera comptabilisée pour chaque équipe.

## 6. Saut en longueur

Les règles classiques du saut en longueur seront appliquées pour valider les sauts : course sur la zone d'élan, un pied sur la planche d'appel et arrivée dans la zone de réception matérialisée par un tapis.

Lecture de la performance à 20 cm près : différents secteurs seront matérialisés sur la zone de réception tous les 50 cm

Elan autorisé de 6m.

Chaque athlète effectuera 3 sauts.

Chaque niveau de performance permet de remporter un nombre de points qui sera additionné pour l'équipe totale.

## 7. Epreuve finale de course en relais

Epreuve finale qui se déroule sur tout le périmètre du gymnase.

Chaque athlète effectue un tour complet avant de remettre son témoin à l'athlète suivant de son équipe.

Le temps de passage de chaque équipe sera enregistré.