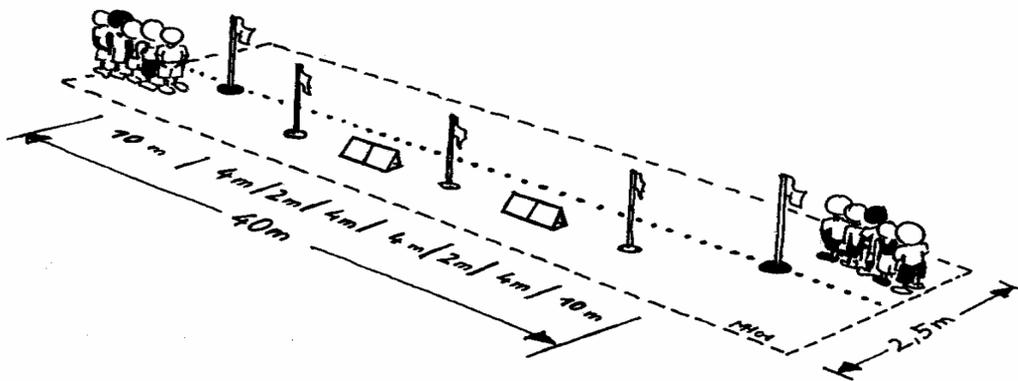


1.1 Relais « navette » haies/sprint/slalom

Brève description : courses de relais combinant haies/ sprint /slalom



Procédure

L'atelier est installé comme l'indique le schéma. Deux couloirs sont nécessaires pour chaque équipe: un couloir avec et un autre sans haies. Le premier parcours est fait sur les haies en passant dans les portes et ensuite les équipiers font leurs parcours suivant l'enchaînement logique du relais. Quand les équipiers ont tous effectués un parcours avec haies et un parcours sans haies, la course est terminée.

Le relais est organisé pour que le passage du témoin se fasse avec la main gauche.

Classement

Le classement se fait en fonction du temps réalisé par l'équipe: l'équipe vainqueur sera celle qui aura réalisé le meilleur temps. Les autres équipes sont classées selon l'ordre des temps. S'il y a moins d'équipe dans un groupe d'âge que de couloirs disponibles, le classement pourra se faire directement en fonction de leur ordre d'arrivée.

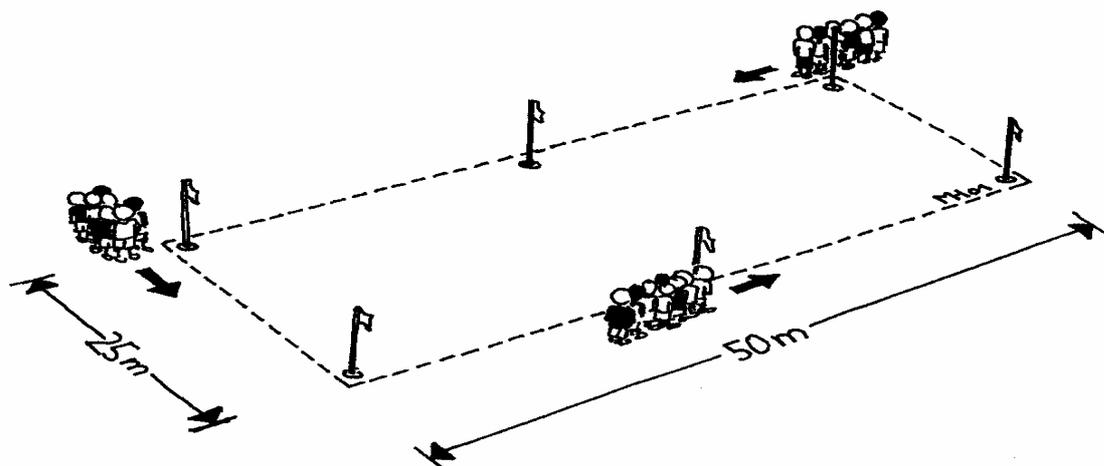
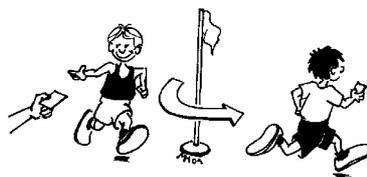
Assistants

Pour une organisation efficace, un assistant par groupe est requis. Cette personne doit remplir les tâches suivantes:

- Contrôler la régularité de la course
- Prendre le temps
- Enregistrer et reporter les scores sur la fiche de l'épreuve

1.2 Marche athlétique d'endurance « 6' »

Brève description : marche de 6 minutes sur un parcours de 200 m



Procédure

Chaque équipe doit marcher sur un parcours de 200m (anneau) à partir d'un point de départ (base). Chaque équipier essaie de parcourir le maximum de tours en 6'. Le commandement de départ est donné pour toutes les équipes en même temps (Par coup de sifflet, de claquoir ...)

Chaque équipier marque un point lors de son passage sur sa base.

Au bout de 5', la dernière minute est annoncée par un autre coup de sifflet ou de pistolet. Au bout des 6' on indique la fin de la course par un signal final.

Classement

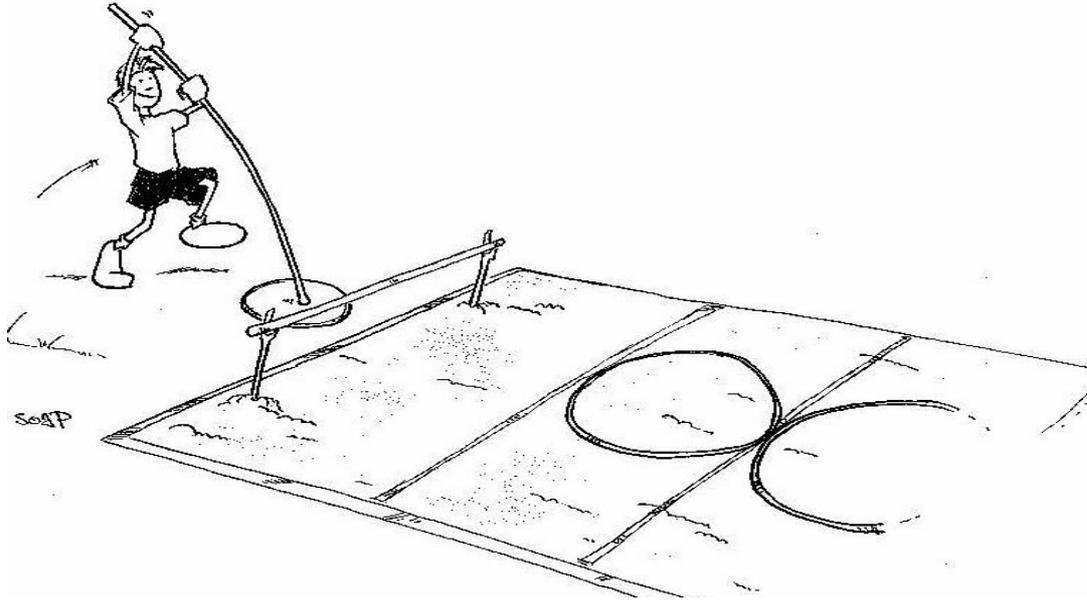
Une fois la course terminée, chaque équipe (assistant) compte les points collectés. Seuls les tours complets sont comptabilisés, les tours non achevés sont ignorés.

Assistants

Pour une organisation efficace, au moins deux assistants sont requis. Ils doivent indiquer la ligne de départ compter les points. Ils doivent également reporter le score sur la fiche de l'épreuve. Il faut également un starter. Il doit de surveiller le temps et de donner les différents signaux (départ, dernière minute et signal final).

2.1 Saut avec perche sur fosse de sable

Brève description : saut en longueur dans le sable avec une perche



Procédure

A partir d'une course d'élan de 10 m maximum (repère obligatoire : plot, latte), le participant court vers un cerceau/un pneu/un tapis situé au début de la fosse de sable. L'impulsion se fait sur un pied (les sauteurs droitiers donc impulsion pied gauche doivent tenir la perche avec leur main droite au dessus). En effectuant son saut vers l'avant le sauteur doit franchir un obstacle non dangereux lui imposant d'aller un minimum vers le haut. Il atterrit ensuite dans un cible

Les objets cibles sont installés comme indiqué sur le schéma (1° cible à 1 mètre de la zone du piquer de perche)

La réception doit se faire sur deux pieds (pour réduire les risques de blessure). La perche doit être tenue à deux mains (!) jusqu'à la fin de la réception. Pour finir, le changement de l'écart des mains sur la perche est interdit.

Classement

Chaque participant a deux essais. Si l'individu atterrit dans l'objet 1, 1 point est enregistré, si la réception se fait dans l'objet 2, 2 points sont donnés et ainsi de suite objet 3 (=3 points); objet 4 (=4 points) Si le bord du pneu/du tapis est touché lors de la réception, le saut est considéré comme réussi. Si à la réception, les deux pieds sont dans le pneu/sur le tapis, un point est ajouté Lorsque les deux pieds arrivent tous deux en dehors du pneu/du tapis, le participant obtient un autre essai pour le faire correctement. Le fait de toucher l'obstacle haut fait perdre 1 point.

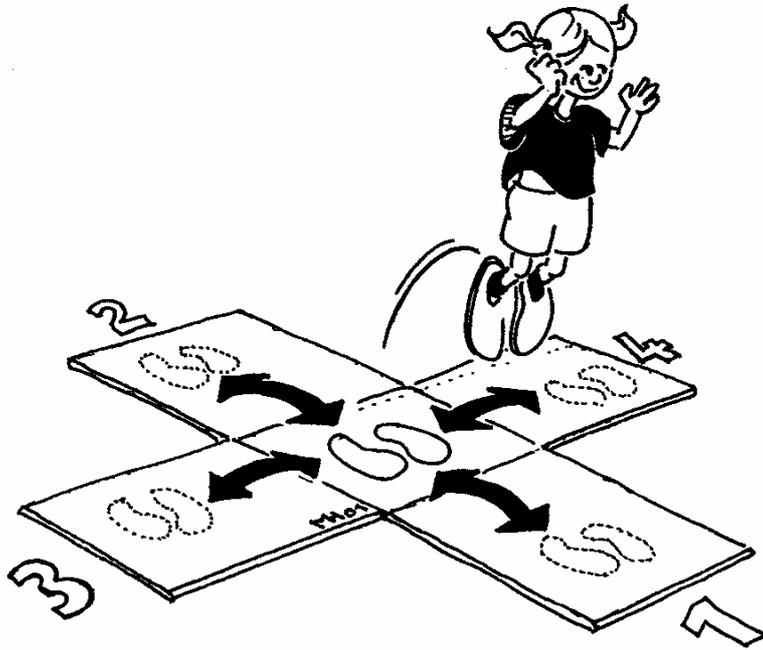
Assistants

Un assistant est requis pour cette épreuve et cette personne doit:

- Contrôler la hauteur et la largeur de la prise
- Contrôler que la réception est correcte
- Comptabiliser et enregistrer les scores sur la fiche de l'épreuve

2.2 Saut en croix

Brève description : sauts pieds joints avec changements de direction



Procédure

A partir du centre d'une croix, le participant saute vers l'avant, vers l'arrière et sur les deux côtés. Spécifiquement, 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.

Classement

Chaque équipier a 15 secondes à chaque essai durant lesquelles il essaie de réaliser autant de bonds que possible. Dans chaque carré (devant, centre, deux côtés, derrière) chaque bond rapporte un point de manière à ce que pour chaque tour un maximum de huit points puisse être marqué. Le meilleur des deux essais est enregistré.

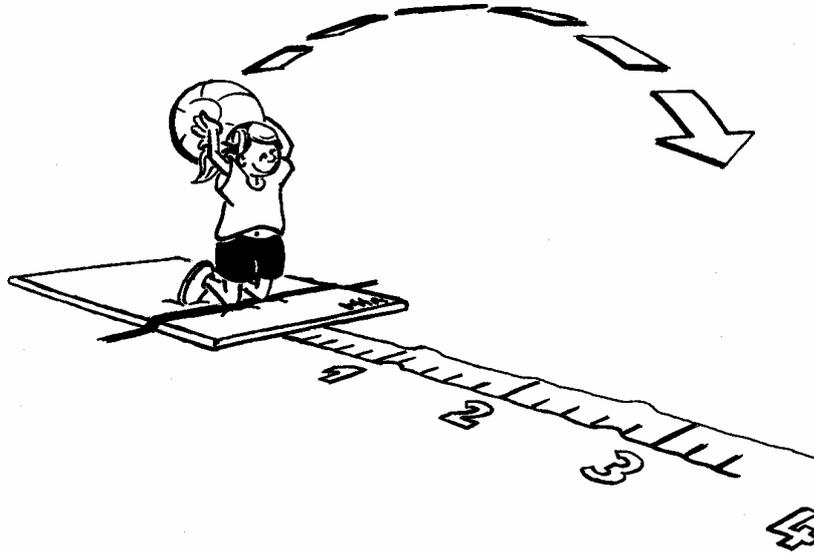
Assistants

Un assistant par équipe est requis pour cette épreuve et cette personne doit :

- Donner le commandement de départ
- Contrôler et régler la procédure
- Prendre le temps et compter le nombre de bonds
- Enregistrer les scores sur la fiche de l'épreuve

3.1 Lancer à genoux

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



Procédure

Le participant s'agenouille sur un tapis (ou sur toute autre surface souple) face à un objet élevé 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. Le sol sur lequel l'enfant s'agenouille doit être souple.

Classement

Chaque participant dispose de deux essais. La mesure est prise tous les 20 cm (prendre la marque haute lorsque le javelot tombe entre deux marques) et à 90° (angle droit) par rapport à la ligne de lancer. Le meilleur des deux lancers de chaque équipier est inclus au total de l'équipe.

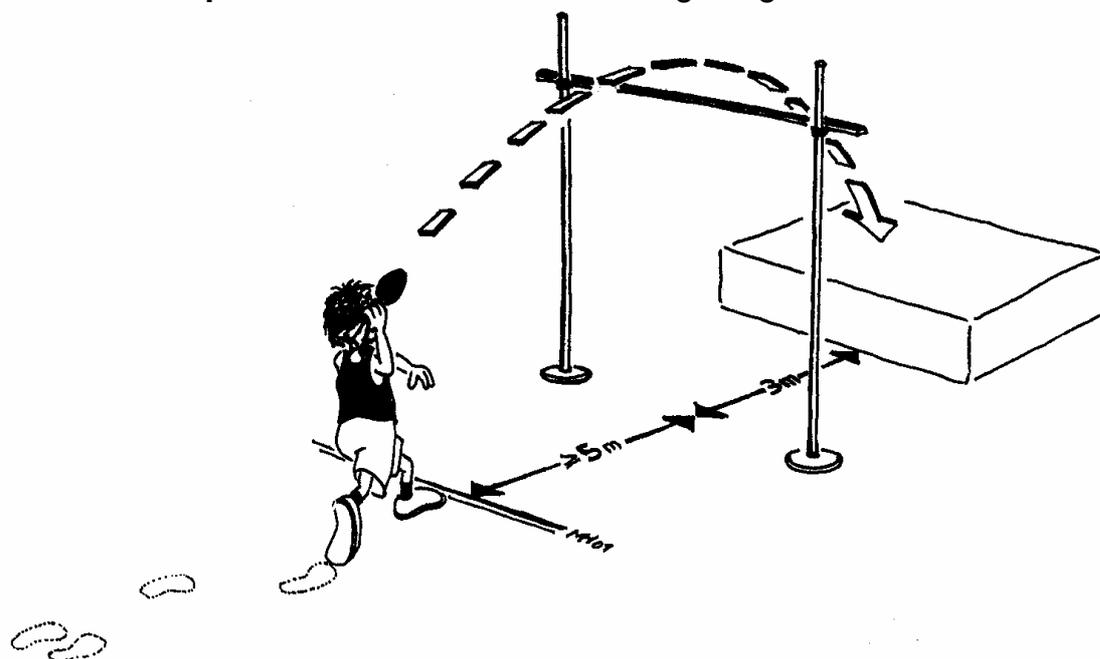
Assistants

Cette épreuve nécessite deux assistants par équipe. Ils doivent:

- Contrôler et régler la procédure et noter les scores sur la fiche
- Mesurer la distance parcourue par le médecine ball (mesurer à 90° de la ligne).
- Ramener ou faire rouler le médecine ball vers la ligne de lancer.

3.2 Lancer sur cible

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



Procédure

Le lancer sur cible se fait à partir d'une zone de 5m. On installe une barrière de 2m50 de haut et une zone cible de 3m derrière de cette barrière (voir figure). Le participant lance l'engin de lancer au dessus de la barrière à une distance choisie de celle-ci. A chaque essai, le participant doit choisir une ligne matérialisée (plot, latte, etc..) à partir de laquelle il va lancer : 5m, 6m, 7m, ou 8m de la barrière haute, le nombre de points augmentant au fur et à mesure que la distance entre le lanceur et la barrière augmente.

Classement

Toucher la zone cible ou au moins ses bords, est considéré comme un essai réussi. Les points sont comptabilisés pour chaque essai réussi (lancer de 5m = 2 points, 6m = 3 points, 7m = 4 points, 8m = 5 points). Si l'engin passe au dessus de la barrière mais manque la cible, on comptabilise un point. Chaque participant a droit à trois essais, la somme des scores enregistrés est comptabilisée et ajoutée au total de l'équipe.

Assistants

Un assistant est requis pour cette épreuve et cette personne doit :

- Contrôler la régularité de la procédure de l'épreuve (lancer d'une certaine distance et atteindre la cible)
- Compter et enregistrer les scores sur la fiche de l'épreuve