

Marche 6'

Consigne : Marcher 6 minutes autour de la piste

Les athlètes sont regroupés par équipe, autour de leur plot, au départ. A chaque tour, l'athlète prend un bouchon qu'il déposera à l'arrivée devant son seau d'équipe.

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

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



Matériel :

Seaux ou plots de départ équivalent au nombre d'équipes à placer au départ de chaque équipe

Bouchons déposés près des plots

1 Chronomètre

1 Sifflet

Petits plots à mettre dans les virages

Assistant : 1 assistant par équipe pour :

Regrouper les athlètes près de leur plot ou seau de départ,

Compter les points de l'équipe et le reporter sur la feuille de score.

Vortex

Consigne : Envoyer le vortex au-dessus du fil pour atteindre les zones de points en utilisant un élan.

Chaque athlète dispose de 3 essais. L'athlète prend son élan et déclenche son jet obligatoirement avant la ligne de lancer. L'engin doit impérativement passer AU-DESSUS du fil pour que l'essai soit comptabilisé.

Points :

- Le vortex passe au-dessus du fil ET tombe dans une zone cible (5m-8m) : Valeur de la zone (2, 3, 4 ou 5 pts).
- Le vortex passe au-dessus du fil MAIS tombe dans la Zone Neutre (4m) ou hors-cadre : 1 point de consolation.
- Le vortex passe en dessous du fil : Essai à recommencer.



Matériel :

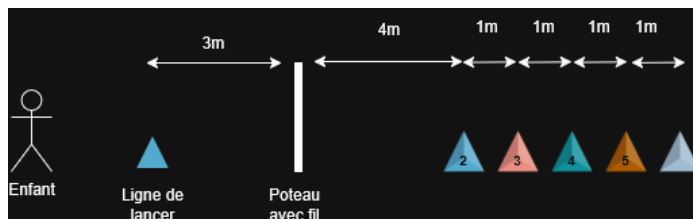
6 Vortex

2 Poteaux placés à 3m des premières coupelles pour tenir la ficelle

8 Coupelles placées à 5, 6, 7 et 8m des poteaux

1 Ficelle placée à 2m00 de haut entre les deux poteaux

Tapis sur une surface de 4 mètres derrière les poteaux pour délimiter la zone de lancer



Assistant : 1 assistant pour :

Veiller à la sécurité et à la bonne exécution de l'exercice, et noter les scores sur la feuille d'équipe.
Récupérer tous les vortex en même temps à la fin de la série de lancers, jamais pendant.

Saut en croix

Consigne : Sauter à pieds joints sur la croix en respectant l'ordre 0-1-0-2-0-3-0-4-0

Chaque équipier a deux essais de 15 secondes durant 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.



Matériel :

1 Croix

4 Plots à disposer autour de la croix

1 Chronomètre

Assistant : 1 assistant pour :

Contrôler la bonne exécution de l'exercice,

Compter le nombre de bonds et inscrire les scores sur la feuille d'équipe.

Relais

Consigne : Course en relais

Les équipes se divisent en deux. Chaque moitié se placent à une extrémité du parcours de 40m. Au signal de départ le premier relayeur effectue le parcours avec les haies, passe le témoin à son équipier et se place derrière le reste de l'équipe. Le second relayeur effectue le parcours sans obstacle, passe le témoin au suivant en arrivant et ainsi de suite. La course se termine quand tous les équipiers ont effectué les parcours avec et le parcours sans haies.

Les équipes sont classées selon l'ordre des temps réalisés.



Matériel : Pour 2 équipes

2 témoins

2 chronomètres

4 petites haies placées à 14 et 26m du départ

6 grands plots placés entre en amont et aval de chaque haies

6 petits plots placés à droite des grands

Assistant : 1 assistant par équipe pour :

Prendre le temps,

Noter le temps sur la feuille de l'équipe.

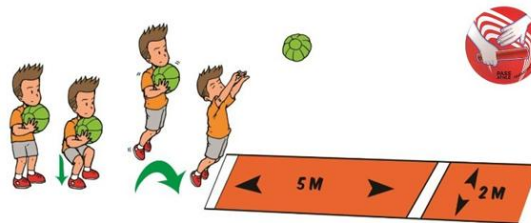
Lancer de médecine ball

Consigne : Lancer le médecine ball à deux mains le plus loin possible en effectuant un bond pieds joints

L'athlète tient le médecine-ball à 2 mains, à hauteur de poitrine et avec les coudes relevés. A la suite d'une flexion des 2 jambes, il effectue un bond à 2 pieds vers l'avant. Dès réception au sol, il éjecte le médecine-ball au-delà de la ligne repère en se réceptionnant avant la latte, dans un couloir de 2 m de large et au-delà de la ligne repère à 5 m.

Chaque participant dispose de trois essais. La mesure est prise tous les 50cm à partir de la ligne des 5m (1 point marqué si avant, 2 points entre 5m et 5m50,...) et par rapport à la ligne de lancer. Le meilleur des trois lancers de chaque équipier est inclus au total de l'équipe.

Bonus : Si l'épreuve est correctement réalisée, elle ouvre la possibilité de valider la compétence « Transmettre une force » du Pass'Athlé Témoin Rouge



Matériel :

1 Mb de 1kg

5 lattes à placer à 1 mètre de la zone de lancer et entre chaque coupelles

8 coupelles pour délimiter les zones de points, à placer à 5m, 5m50, 6m, 6m50, deux par deux avec un écart de 2m pour former un couloir.

Assistants : 2 assistants pour :

Veiller à la sécurité et à la bonne exécution de l'exercice, et noter les scores sur la feuille d'équipe, Rapporter ou faire rouler le Mb vers la ligne de lancer.

Perche

Consigne : Sauter le plus loin possible dans le sable avec une perche

A partir d'une course d'élan de 10m, le participant court vers le sable, plante sa perche dans le premier cerceau et impulse à un pied au-dessus de la haie placée derrière le cerceau. Il doit se réceptionner à deux pieds dans un des cerceaux situés derrière la haie. L'athlète doit tenir sa perche à deux mains du départ de la course d'élan à la réception dans le sable.

Chaque participant a deux essais. Si l'individu atterrit dans le 1^{er} cerceau, 1 point est enregistré, dans le 2^{ème} cerceau, 2 points, cerceau 3 =3 points. Si le bord du cerceau est touché lors de la réception, le saut est considéré comme réussi. Lorsque les deux pieds arrivent tous deux en dehors du cerceau ou les mains lâchées, le participant n'obtient pas de point. Le meilleur des deux essais est enregistré.



Matériel :

1 Perche

1 Mini-haie placée après le 1^{er} cerceau

4 cerceaux : le premier placé au début du bac à sable puis les 3 autres en ligne après la haie

2 plots pour matérialiser le départ

Assistant : 1 assistant pour :

Enregistrer les scores sur la feuille d'équipe.