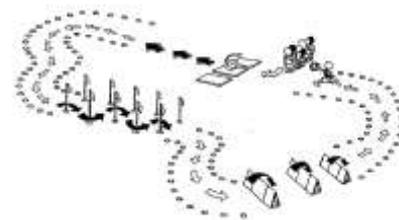


## 1. Relais F1 (course chronométrée)

La course est longue d'environ 60 à 80m et est divisée en une zone pour la course de sprint, une pour la course de haies, une pour la course en slalom, une pour le saut de rivières.

On utilise un anneau en plastique comme témoin de relais.

Chaque participant doit commencer par un départ debout et enchaîner roulade avant sur le tapis de sol.



### Classement

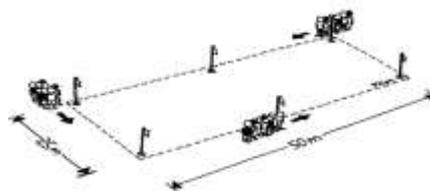
Chaque équipe est chronométrée sur la base de 10 relayeurs. Ne retenir que le meilleur mis par l'équipe pour effectuer le parcours. A moins deux essais !

## 2. Relais Marche 6 minutes

Chaque équipe doit marcher sur un parcours de 100m à partir d'un point de départ et transmettre le témoin à un de ses équipiers.

Chaque équipe doit parcourir le maximum de tours en 6 minutes.

Le départ est donné par un coup de sifflet à toutes les équipes en même temps.



### Classement

Seuls les tours complets sont pris en comptes, les tours non achevés sont ignorés.

## 3. Saut de grenouille

A partir d'une ligne de départ, les participants enchaînent des "sauts de grenouille" les uns après les autres ("saut de grenouille": saut vers l'avant, pieds joints, départ en position de squat). Le 1<sup>er</sup> équipier se place avec le bout des chaussures derrière la ligne de départ.

Il/elle descend en position de squat puis saute vers l'avant aussi loin que possible, en atterrissant sur les deux pieds. L'assistant marque le point de réception le plus proche de la ligne de départ (talons) avec une latte. Si l'équipier tombe en arrière de son point de réception, sur les mains par exemple, celles-ci serviront de point de réception. Le point de réception devient la ligne de départ pour le second équipier, qui exécute son "saut de grenouille" à partir de ce point. Le 3<sup>e</sup> équipier part du point de réception du second et ainsi de suite. L'épreuve est terminée lorsque le dernier équipier a sauté et que son point de réception a été marqué.



### Classement

Chaque participant dispose d'au moins deux essais. Ne retenir que le meilleur score de chaque enfant à additionner aux autres performances pour le résultat de l'équipe.

## 4. Saut à la corde

Le participant se tient debout, pieds parallèles en tenant une corde à deux mains derrière lui. Au commandement, il fait passer la corde au-dessus de sa tête puis la fait redescendre devant lui, puis saute par-dessus. Le saut est répété autant de fois que possible en 15 secondes. Les enfants doivent sauter sur leurs deux pieds.

Chaque enfant a deux essais.

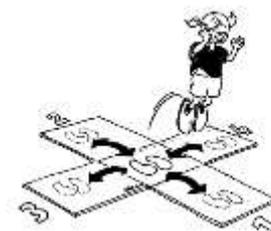


### Classement

Chaque membre de l'équipe participe. Chaque contact de la corde avec le sol est comptabilisé. Le meilleur résultat de chaque équipier est comptabilisé pour faire le total de l'équipe.

#### 5. Saut en croix

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



Chaque équipier a 15 secondes, à chaque essai, durant lesquelles il essaie de réaliser autant de bonds que possible.

### Classement

Chaque bond rapporte un point. Le meilleur des 2 essais est enregistré.

#### 6. Lancer de poids

Le poids est lancé sans élan (collé au cou). Le participant lance le poids dans la zone de lancer à partir d'une ligne.



### Classement

Chaque participant dispose de deux essais. Chaque lancer est mesuré ; prendre la marque haute lorsque le poids tombe entre deux marques. Le meilleur des 2 lancers de chaque équipier est additionné au total de l'équipe.

#### 7. Perche en longueur

Figure



### Procédure

A partir d'une course d'élan de 3m (matérialisée par une marque : plot, latte), le participant court vers un cerceau. L'impulsion se fait sur un pied (les sauteurs droitiers donc avec impulsion pied gauche, doivent tenir la perche avec leur main droite au-dessus). "En plantant" la perche, le sauteur se soulève.

Les cibles sont installées comme l'indique le schéma, 1<sup>ère</sup> cible à 50 centimètres du point de planter de perche. Il est fortement déconseillé de lâcher la perche pendant le saut.

Les perches mesurent maximum 2 mètres de long.

### Classement

Chaque participant a deux essais. Si l'individu atterrit dans l'objet 1, 2 points sont enregistrés, si la réception se fait dans l'objet 2, 3 points sont donnés et ainsi de suite [objet 3 (=4 points); objet 4 (=5



## DESCRIPTIFS ATELIERS DU KIDS ATHLE

Samedi 17 mars 2018

---

points). Si le bord de la marque est touché lors de la réception, le saut est considéré comme réussi. Si à la réception, une jambe est dans une marque et que l'autre jambe est en dehors, un point est déduit. Les juges doivent conseiller les athlètes autant que possible.