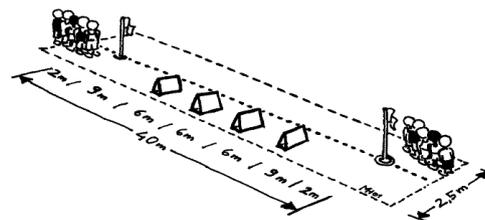


## 1. Sprint / Haies relais navette (course chronométrée)

Deux couloirs sont nécessaires pour chaque équipe : un couloir avec haies et un autre sans. Le 1<sup>er</sup> parcours est fait sur les haies. Quand tous les équipiers ont effectué un parcours avec haies et l'autre sans haies, la course est terminée.



### Classement

A moins deux essais. Ne retenir que le meilleur temps de l'équipe.

## 2. Relais marche 6'

Deux couloirs sont nécessaires pour chaque équipe : un couloir pour l'aller et un autre pour le retour. Les équipiers font leurs parcours suivant l'enchaînement logique du relais. Quand les équipiers ont tous effectué un aller/retour, la course est terminée. Le relais est organisé pour que le passage du témoin se fasse avec la main gauche.

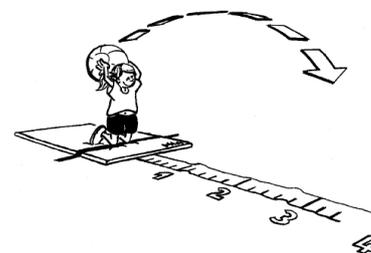
Au bout de 5', la dernière minute est annoncée par un autre coup de sifflet. Au bout des 6', on indique la fin de la course par un signal final.

### Classement

Une fois la course terminée, chaque jury compte le nombre de tours total. Seuls les tours complets sont comptabilisés, les tours non achevés sont ignorés.

## 3. Lancer de médecine-ball genoux

L'enfant s'agenouille sur un tapis. Il se penche ensuite vers l'arrière et lance le médecine-ball (1 kg), qu'il tient au niveau de la poitrine, vers l'avant aussi loin que possible, tout en restant à genoux. Après le lancer, l'enfant se laisse tomber vers l'avant.

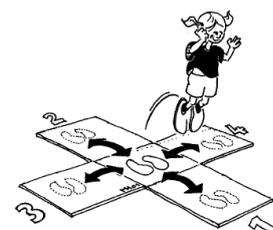


### Classement

Chaque participant dispose d'au moins deux essais (nombre d'essais à déterminer en fonction du nombre d'équipes présentes). On prend la marque haute lorsque le médecine-ball tombe entre deux marques. Le meilleur des lancers de chaque équipe est inclus au total de l'équipe.

## 4. 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.

## 5. 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.

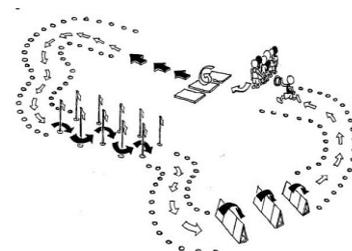


### Classement

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.

## 6. Formule 1

La course est d'environ 60 - 80m et est divisée en une zone pour la course de sprint, une pour la course de haies et une pour la course en slalom. 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. La "Formule 1" est une course d'équipe où chaque équipier doit réaliser tout le parcours.



### Classement

Le classement se fait en fonction du temps : l'équipe vainqueur sera celle qui aura réalisé le meilleur temps. Les autres équipes sont classées selon l'ordre des temps.

## 7. Lancer de turbo jav

Le javelot d'initiation est lancé au-dessus d'une zone de 5m au moins. Après une courte course d'élan, le participant lance le javelot 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 javelot tombe entre deux marques. Le meilleur des 2 lancers de chaque équipier est additionné au total de l'équipe.

## 8. Longueur

### Procédure

A partir d'une course d'élan de 10m (matérialisée par une marque : plot, latte), le participant court vers un cerceau. L'impulsion se fait sur un pied



## DESCRIPTIFS ATELIERS DU KIDS ATHLE

Samedi 9 février 2019

Les cibles sont installées tous les 50 centimètres à partir du cerceau d'impulsion.

### 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 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.