1 ATELIER HAIES/ MARCHE

Règlement: Départ franchir les 3 haies, tourner au plot et repartir en marche, (**un juge pourra arrêter l'enfant si celui court pendant 1")**

Vérifier le nombre dans chaque équipe avant de commencer (faire participer certains enfants 2 fois si l'équipe n'est pas complète)

Mettre une chasuble au premier de chaque équipe. Arrêter le chrono dès que le dernier de l'équipe a franchi la ligne.

2ATELIER TRIPLE-SAUT

Règlement: Partir du plot de départ; appel pied droit au gauche dans le cerceau, ensuite 1 cloche-pied, 1 foulée; atterrir pieds joints. Prendre la marque la plus proche du bord, si erreur commise lors des bonds = **- 1 point**

Jusqu'au plot jaune= 3pts du jaune au violet = 6 pts du violet au vert = 8pts

Calculer le nombre de croix dans chaque couleur et additionner le tout.

3 ATELIER HAUTEUR

Franchir l'élastique en ciseau. 3 hauteurs (40, 60) si l'enfant touche l'élastique mettre un 0, **si validé = x**
Tous les enfants passent une fois sur la hauteur de 40 et ensuite choisissent de rester sur 40 ou de prendre 60
Règlement: 40 x nbre de validé et 60x nbre de validé
Calculer le total des 2 sauts = 40x 5 validés= 200 60x 3 validés =180 = 380

4 ATELIER LANCER BALLE LESTÉE (façon poids)

Règlement : Chaque concurrent lance sans élan, la balle doit impérativement être collée au cou, passez au dessus de l'élastique

(**Si en dessous de l'élastique compter 1pt sans tenir compte des zones**)

1ère zone = 5pts, 2ème zone= 8 pts, 3ème zone= 10 pts, 4ème zone= 12pts

Prendre le meilleur lancer de chacun pour additionner le total de l'équipe.

5 ATELIER SAUT DE GRENOUILLE

Règlement: Partir de la 1ère latte pieds devant la latte, sauter pieds joints et rester en attendant que le juge vienne mettre la latte derrière les talons, le 2ème se place devant la latte et ainsi de suite jusqu'à ce que l'équipe complète soit passée, mesurer la longueur totale .

6 ATELIER DE COORDINATIONS

Règlement: **Chaque faute commise 1 point en moins** ; le parcours complet = 10 points + 2 points si balle dans le bac = 12 points

Explication parcours : droite, droite, gauche, gauche, pieds joints, sauter pieds joints au dessus des obstacles, passer au dessus la rivière, arrêter pieds joints dans le cerceau, prendre une balle et la mettre dans le bac.

Prendre le meilleur total de chaque athlète et additionner.

7 ATELIER LANCER BALLE COMÈTE

Règlement : Lancer la balle, prendre la zone correspondant au point de chute. Si la balle sort hors secteur enlever **1point.**

1ère zone = **8 pts** 2ème zone=**12 pts** 3ème zone= **15 pts** **au-delà = 20points**

Additionner pour chaque athlète les 2 lancers et additionner tous les totaux

8 ATELIER FORMULE 1

Règlement : Départ: roulade avant; slalom, franchir 1 haie, faire **un tour complet du plot**, sauter au dessus d'une rivière et tourner au plot et revenir en sprint.

Vérifier le nombre dans chaque équipe avant de commencer. (Faire participer certains enfants 2 fois si l'équipe n'est pas complète)

Mettre une chasuble au premier de chaque équipe. Arrêter le chrono dès que le dernier de l'équipe a franchi la ligne.

9 ATELIER DEMI-FOND 6 MINUTES

Règlement: Comptabiliser le nombre de balises validées par équipe (Mettre chaque équipe en binôme, donner une feuille de pointage à chaque binôme). **Pour valider les balises il faut à tout prix que les binômes reviennent ensemble. Ne peut pas être validé, si l'ordre des balises n'est pas respecté. Au coup de sifflet final, récupérer les feuilles de pointage de chaque équipe et compter le nombre de balises validées. Ne pas oublier de cocher les cases lorsque c'est validé**