



## INVITATION

Mesdames et Messieurs les Présidents et secrétaires de club,

L' Athletic Club Omnisports de Blénod organise la deuxième rencontre KIDS' ATHLETICS, le samedi 10 octobre 2015 sur le stade municipal des fonderies de Blénod les Pont-à-Mousson.

Cette rencontre est ouverte à l'ensemble des clubs du 54 avec des équipes de 10 jeunes maximum (mixité obligatoire).

Cette rencontre est organisée sous la forme d'ateliers (au nombre de 6) sur lesquels il faudra tourner.

Un club se chargera de l'échauffement collectif pendant la mise en place du jury.

De plus pour la bonne organisation de la journée, nous sollicitons la présence d'un entraîneur ou parent par club chargé d'effectuer le suivi de l'équipe sur place. Suivant le nombre d'équipe présentes nous solliciterons des bénévoles pour la tenue des différents ateliers.

Vous trouverez ci-dessous un coupon réponse à renvoyer impérativement avant le vendredi 2 octobre à :

**Andre.JAKUBOWSKI**

**Président de l' Athletic Club Omnisport de Blénod**

**9 route de Toul 54700 Jezainville**

**Tel : 0967242718 / 0684623023**

**[andre.jakubowski2@wanadoo.fr](mailto:andre.jakubowski2@wanadoo.fr)**

**Récompense à tous les participants**

**Coupe à la première équipe dans chaque catégorie**



Garage  
LORRAIN  
MAIDIÈRES





## INSCRIPTION

*KIDS' ATHLETICS le samedi 10 octobre 2015 à Blénod les Pont-à-Mousson – Stade municipal des Fonderies*

---

## COUPON REPONSE

Club : .....

Nom du responsable : .....

Coordonnées téléphoniques si besoin : .....

Mail du responsable : .....

participera à la rencontre sportive du samedi 10 octobre 2015 avec :

Nombre d'équipes présentes : .....

Soit .....athlètes



# KIDS' ATHLETICS EA-PO

Samedi 10 octobre 2015

Stade des Fonderies Blénod les PaM

**Le KIDS' ATHLETICS se déroulera par équipe de 10 maximum : Mixité obligatoire**

**EA** : Athlètes nés en 2006, 2007 et après

**PO** : Athlètes nés en 2004 et 2005

7 épreuves sont proposées aux équipes. Un classement sera fait sur chacune d'elle.

Le classement final se fera en additionnant les classements, l'équipe gagnante sera celle qui aura le moins de points.

Toutes les 10 minutes, les équipes changent d'atelier selon une feuille de route, remise sur place. Les changements d'ateliers seront signalés par un signal sonore.

**Il y aura 1 chef d'équipe pour chaque équipe de club**

**Chaque club doit venir avec des aides pour le bon fonctionnement des animations**

## **Déroulement :**

**13h30** : Accueil des équipes (ne pas oublier de donner un nom à chaque équipe et d'en avvertir les jeunes)

**14h00** : Mise en place des juges

**14h15** : Début de la compétition

**16h45** : Fin de la compétition

**17h15** : Annonce des résultats, remises des diplômes et goûter pour tous.

**17h30** : Fin de la rencontre

**Le Kids' Athletics est une compétition par équipe,  
Le vainqueur est donc l'équipe toute entière !**



Garage  
LORRAIN  
MAIDIÈRES



## DESCRIPTION DES EPREUVES

**Saut de grenouille.**

**EA / PO**



### Procédure

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 premier 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 troisième 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.

La procédure entière est répétée une seconde fois (second essai).

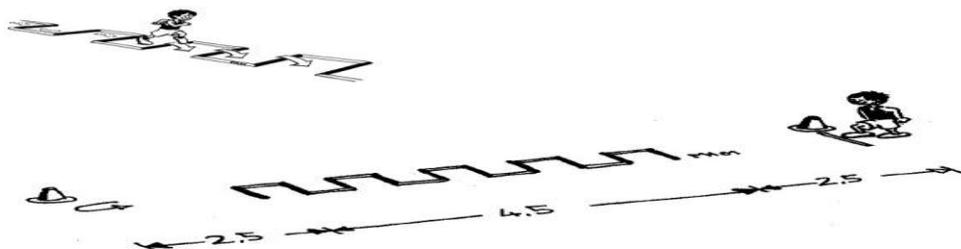
### Classement

Chaque membre de l'équipe participe. La distance totale couverte par tous les sauteurs est le résultat de l'équipe. L'équipe marque la meilleure performance des deux essais.

La mesure se fait au centimètre près.

## Course sur échelle de vitesse.

PO



**Brève description:** course aller sur une échelle de vitesse retour Sprint.

### Procédure:

Entre deux cônes espacés de 9m50, une échelle de coordination est placée sur le sol à égale distance entre les deux cônes (voir schéma).

Au départ le participant se tient debout, pieds décalés avec le bout de sa chaussure sur la ligne de départ qui se trouve au niveau du premier cône.

Au commandement de départ, le participant court entre les barreaux de l'échelle, (distance entre les barreaux: 50 cm) aussi rapidement que possible, puis court jusqu'au second cône. Lorsqu'il a touché le cône avec la main, le participant fait demi-tour rapidement puis retourne jusqu'au premier cône en sprint. Lorsqu'il touche le cône le chronométrateur stoppe le chrono.

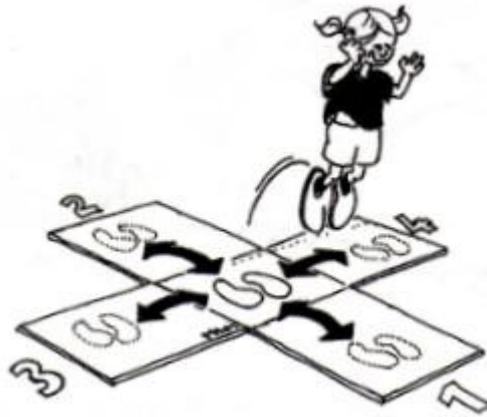
Si un participant pose un pied en dehors de l'échelle ou manque l'un des intervalles de l'échelle, l'assistant déplace le cône vers lequel l'enfant court d'un mètre (un assistant est posté à chaque cône). De cette manière, le participant est pénalisé en devant courir sur une plus longue distance s'il ne réalise pas l'exercice correctement. S'il fait deux erreurs, la distance est augmentée de deux mètres et ainsi de suite.

### Classement:

Le meilleur temps des deux essais est comptabilisé.



## Saut en croix.



**Brève description:** sauts pieds joints avec changements de direction

### Procédure:

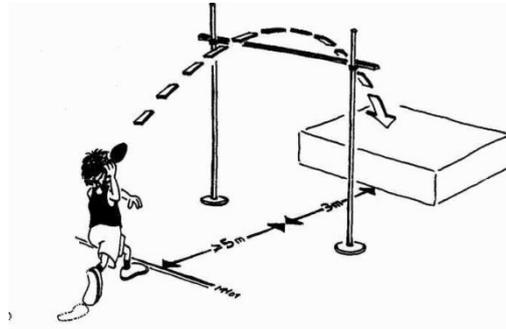
A partir du centre d'une croix, le participant saute vers l'avant, vers l'arrière et sur les deux côtés. Spécifiquement, le point de départ est au centre, puis saut vers l'avant, puis en arrière pour revenir au centre, puis vers la droite, puis retour au centre, puis à gauche et retour au centre, puis vers l'arrière et retour au centre.

### Classement:

Chaque équipier a 20 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.

## Lancer sur cible.

EA / PO



**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. Hauteur de barre 2m pour les poussins ou de 2.m avec une barre à 1.5m pour les EA,

On installe une zone cible à 3m derrière 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 à partir de laquelle il va lancer: 5m, 6m, 7m, ou 8m de la barrière haute, 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.

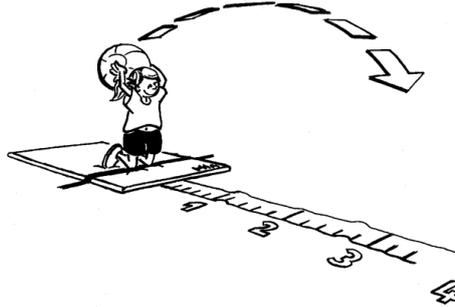
Les points sont comptabilisés pour chaque essai réussi (lancer de 5m = 2 points, 6m = 3 points, 7m = 4 points, 8m = 5 points).

Si l'engin passe au dessus de la barrière mais manque la cible, on comptabilise un point. Chaque participant a droit à trios essais, la somme des scores enregistrés est comptabilisée et ajoutée au total de l'équipe.



## Lancer à genoux.

EA



**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 tout autre surface souple) face à un support surélevé 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.

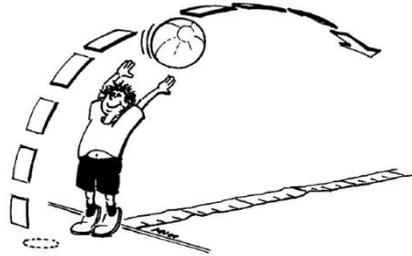
### Classement:

Chaque participant dispose de deux essais. La mesure est prise tous les 20cm (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.



**Lancer arrière.**

**PO**



**Brève description :** lancer arrière, par dessus la tête avec un médecine-ball

### **Procédure:**

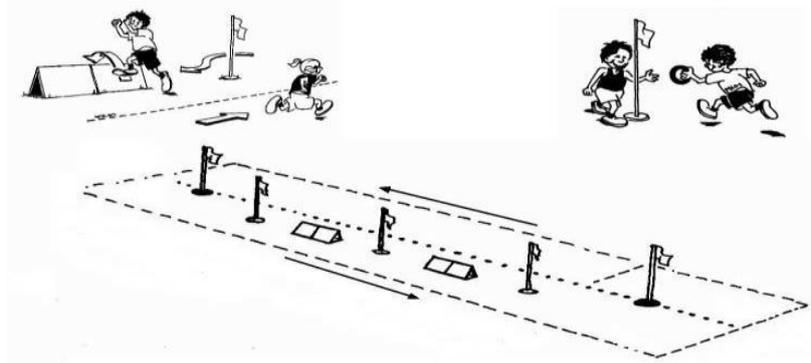
Les participants se tiennent jambes parallèles, talons sur la ligne, de dos par rapport à la ligne de lancer. Les participants se tiennent jambes parallèles, talons sur la ligne, de dos par rapport à la ligne de lancer. Le participant plie ses jambes (en position de squat pour mettre les muscles en tension), et détend rapidement les jambes puis les bras afin de lancer le médecine-ball vers l'arrière, par dessus la tête aussi loin que possible dans la zone de lancer. Après le lancer, le participant peut enjamber la ligne (c'est à dire reculer). Chaque participant dispose de deux essais.

### **Classement:**

Chaque lancer est mesuré à 90° (angle droit) de la ligne de lancer et tous les 20cm (prendre la marque haute lorsque le médecine-ball tombe entre deux marques). Le meilleur des deux lancers de chaque équipier est additionné au total de l'équipe.

## **Sprint/haies relais navette.**

**EA / PO**



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

### **Procédure :**

En partant du plot rouge, le premier athlète de l'équipe s'élance en sprint, fait demi-tour au niveau du premier grand plot situé à 25m du départ puis franchi les 2 haies, fait de nouveau demi-tour et transmet le témoin à son coéquipier qui s'élance à son tour.

Chaque athlète passe une seule fois par course. L'équipe réalise au moins 2 essais chronométrés.

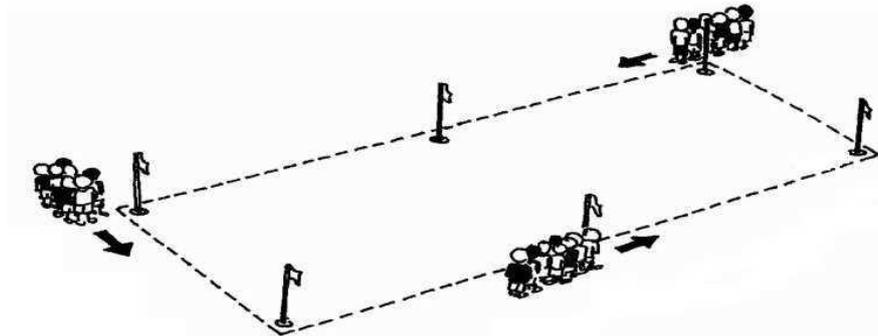
Sur la longueur avec les haies, les deux premiers grands plots sont distants de 6m, puis il y a 4m entre le plot et la haie, 4m de nouveau séparent la haie du plot, 4m entre le plot et la haie et encore 4m entre la haie et le plot. Enfin, 6m séparent les deux derniers plots soit une longueur totale de 30m environ en comptant qu'une haie fait 1m.

### **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.

# EA / PO

## Course d'endurance



EA : 4mn  
PO : 5mn

**Brève description:** course libre sur un parcours de 100m

### Procédure:

Chaque équipe doit courir sur un parcours de 100m (voir figure) à partir d'un point de départ (base). Chaque équipier essaie de parcourir le maximum de tours dans le temps imparti. Le commandement de départ est donné pour toutes les équipes en même temps (par coup de sifflet, de pistolet ...).

Chaque équipier démarre avec une marque (balle, papier, bouchon, etc.) ; à chaque fin de tour, il la pose dans la banque de son équipe et en reprend une nouvelle pour son tour suivant. La dernière minute est annoncée par un autre coup de sifflet ou de pistolet. On indique la fin de la course par un signal final sonore.

### Classement:

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