



CHALLENGE DE DISTRICT

Samedi 28 novembre 2015
à Blénod les Pont à Mousson (gymnase Anquetil)

HORAIRES

14h00 Inscription des équipes – mise en place du jury
14h30 Début des épreuves

CATEGORIES

Les catégories pour l'ensemble des animations du challenge sont celles des athlètes au 1er novembre 2014.
Petits nés(es) en 2009 et après
Eveil athlétique nés(es) en 2007-2008
Poussins(nes) nés(es) en 2005-2006

COMPOSITION ET PARTICIPATION DES EQUIPES

Chaque club peut présenter autant d'équipes qu'il le désire en fonction de son nombre de licenciés
Les équipes complètes de 6 athlètes doivent être privilégiées (pas de club avec une équipe de 3 et une autre de 4 par exemple).

Dès lors que chaque club a au moins une équipe complète représentée, les enfants restants pourront être mélangés entre eux. L'équipe ainsi formée de clubs différents ne pourra pas concourir pour le challenge club mais les résultats de l'équipe seront pris en compte pour le classement individuel.

Une équipe sera constituée par des athlètes de la même catégorie (Petits et EA ensemble – poussins et poussines). Une équipe peut être masculine, féminine ou mixte.

Au cours de chaque animation, chaque athlète doit participer à l'ensemble des épreuves

EPREUVES (les quatre premières épreuves comptent pour le classement individuel)

Chemin d'impulsion
Saut en croix
Lancer de médecin-ball avant (EA) ou arrière (PO)
Lancer de javelot vortex
Relais sprint haies navette

CLASSEMENT ET RÉCOMPENSES

La performance totale de l'équipe ramenée à la moyenne selon le nombre d'équipiers sera retenue pour chaque épreuve et sera cotée selon la table de cotation définie.

Un classement des équipes par catégorie sera ainsi établi avec le total de chacune des équipes.

Médaille de participation offerte à l'ensemble des athlètes (lors de la remise du carton de l'équipe au secrétariat).

Remise de récompenses aux trois premières équipes de chaque catégorie EA – PO (les éventuels ex-æquo aux trois premières places seront départagés par la cotation de l'épreuve de sprint-relais).

PARCOURS SPRINT HAIES

⇒ **Course en aller retour combinant franchissement de haies et sprint**

Disposition de l'atelier

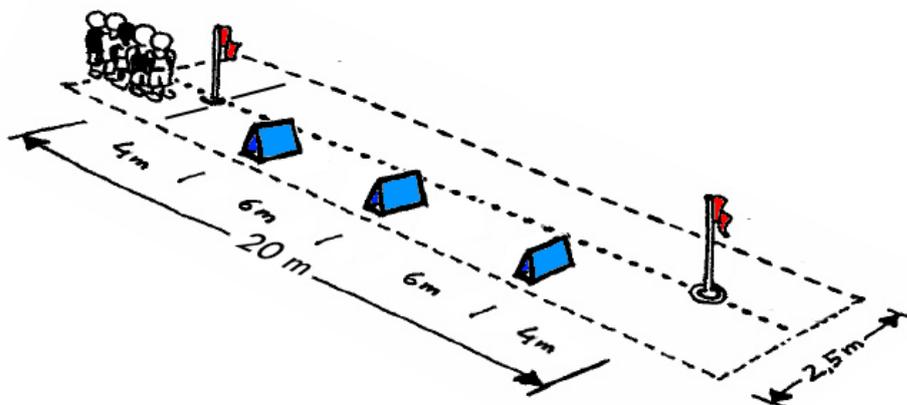
Deux cônes séparés de 20 m. A partir du cône de départ, on dispose 3 haies : la première à 4 m du cône de départ puis une tous les 6 m.

On place le deuxième cône 4 m après la dernière haie.

Tracer si possible la ligne Départ/Arrivée

Hauteur de haie EA : 30 cm environ

Hauteur de haie PO : 40 cm environ



Déroulement

Au signal, le premier relayeur (**anneau main gauche**) effectue le parcours le plus vite possible.

Il effectue l'aller sur les haies, il **tourne** autour du plot et revient sur le plat à côté des obstacles.

Au niveau de la ligne d'arrivée, il passe le témoin (anneau) au relayeur suivant (**main gauche toujours**).

On stoppe le chrono quand le dernier relayeur passe la ligne d'arrivée.



Cotation

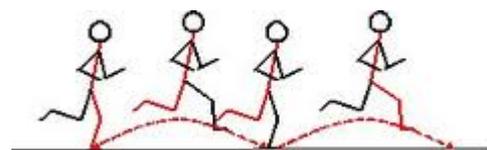
Le temps en secondes et dixièmes est divisé par le nombre de relayeurs de l'équipe.

Points	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
EA	=>13"0	-12"4	-12"0	-11"6	-11"3	-11"0	-10"7	-10"4	-10"2	-10"0
PO	=>12"0	-11"4	-11"0	-10"6	-10"2	-9"8	-9"5	-9"2	-9"0	-8"8

LE CHEMIN D'IMPULSION ⇨ Enchaînement de cinq foulées bondissantes

Disposition

La zone d'élan de 5 mètres est délimitée par des lattes ou plots. Les zones de réception avec un traçage au sol ou par une bande métrique sont cotées de 1 à 10 et sont représentées par des plots.



Déroulement

Chaque athlète doit enchaîner 5 foulées bondissantes après 5 mètres d'élan.

Départ dans la zone d'élan, le concurrent doit prendre sa première impulsion avant la marque au sol. Il enchaîne ensuite 5 foulées bondissantes.

La réception de la 5^e foulée bondissante ne doit pas se faire sur les deux pieds ou sur les fesses pour éviter tout traumatisme dorsal. Le mieux est de demander aux enfants de continuer le chemin d'impulsion jusqu'au bout en enchaînant d'autres sauts ou en courant après la 5^e impulsion.

Cotation

Les performances de chaque athlète de l'équipe (en nombre de points) sont additionnées puis divisées par le nombre d'athlètes dans l'équipe et la performance retenue est donc la moyenne de l'équipe.

EA	zone d'élan	Zone à 1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
			pt	pt	pt						
		Distance en mètres :	4	5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9
PO	zone d'élan	Zone à 1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
			pt	pt	pt						
		Distance en mètres :	5,5	6,6	7,6	8,4	9,1	9,7	10,3	10,9	11,5

LANCER DE MEDECINE-BALL ⇨ EVEIL ATHLÉTIQUE vers l'avant

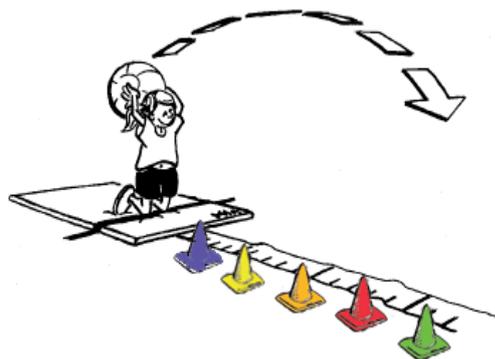
Disposition

La zone de lancer est délimitée par une marque sur un tapis (latte, trait à la bande adhésive...).

Les zones de réception cotées de 1 à 10 sont représentées par des plots ou des tracés au sol.

La zone de réception de 3m de large.

Le medecine-ball est de 1 kg.



Déroulement

Le participant s'agenouille sur un tapis (ou sur tout autre surface souple) . 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 peut se laisser tomber vers l'avant.

La mesure est prise à 90 ° (angle droit) par rapport à la ligne de lancer.

EA	1 pt	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		pt	pt	pt	pt	pt	pt	pt	pt	pt
Distance en mètres :		1m	1,5	2m	2,5	3m	3,5	4m	4,5	5m

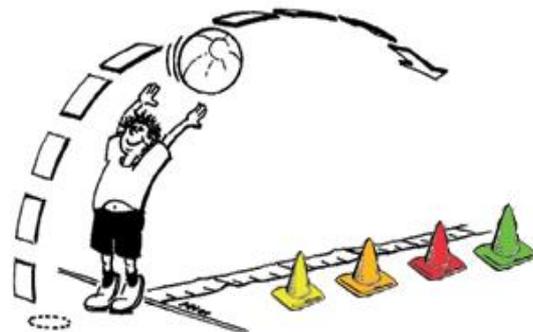
LANCER DE MEDECINE-BALL ⇨ POUSSIN(E) vers l'arrière

Disposition

La zone de lancer est délimitée par une marque au sol (latte, trait à la bande adhésive...).

Les zones de réception cotées de 1 à 10 sont représentées par des plots ou des tracés au sol.

La zone de réception de 3m de large. Le medecine-ball est de 2 kg.



Déroulement

L'athlète se tient jambes parallèles, talons sur la ligne, de dos par rapport à la direction du lancer.

Le medecine-ball est tenu à bout de bras et à deux mains. L'athlète plie ses jambes (en position de squat pour mettre les muscles sous tension) et détend rapidement les jambes puis les bras afin de lancer le medecine-ball vers l'arrière, par-dessus la tête aussi loin que possible dans la zone de lancer.

Après le lancer, il peut enjamber la ligne (reculer).

PO		2	3	4	5	6	7	8	9	10
		pt	pt	pt	pt	pt	pt	pt	pt	pt
Distance en mètres :		1m	2m	3m	4m	5m	5,5	6m	6,5	7m

Cotation

Les performances de chaque athlète de l'équipe (en nombre de points) sont additionnées puis divisées par le nombre d'athlètes dans l'équipe et la performance retenue est donc la moyenne de l'équipe.

SAUT EN CROIX EA – PO ⇨ Sauts pieds joints avec changement de direction

Disposition

Un tapis de saut en croix

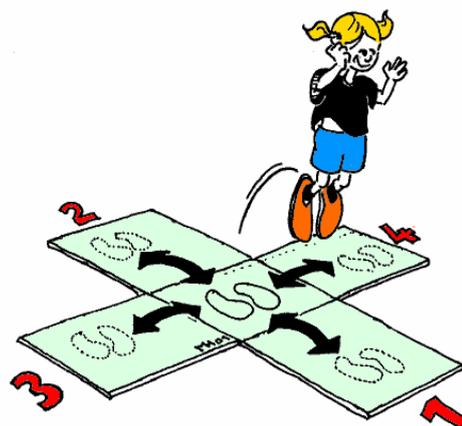
Déroulement

A partir du centre de la croix, l'athlète saute vers l'avant, vers l'arrière et sur les deux cotés.

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.

Dans chaque carré (devant, centre, deux cotés, 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. **Les deux pieds doivent être totalement dans le carré sous peine que le bond ne soit pas comptabilisé.**



Cotation

Les nombres de bonds corrects de chaque athlète de l'équipe sont comptabilisés et le total des bonds est divisé par le nombre d'athlètes pour obtenir la moyenne qui sera la performance retenue pour l'équipe.

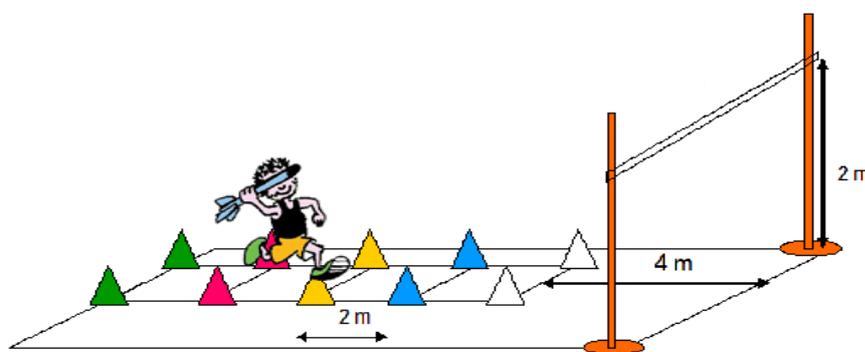
Points	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
EA	- de 10	- de 12	- de 14	- de 16	- de 18	- de 20	- de 22	- de 24	- de 26	26 et +
PO	- de 14	- de 16	- de 18	- de 20	- de 22	- de 24	- de 26	- de 28	- de 30	30 et +

LANCER DE JAVELOT VORTEX EA – PO

Disposition

2 poteaux de hauteur + barre transversale
5 zones de lancers espacées de 2 m à 2 mètres de la barre horizontale (pour les EA) ou 4 m (pour les PO)

Les zones de lancer cotées de 2 à 10 sont représentées.



Déroulement

Le principe de ce concours est de lancer le javelot au-dessus d'une barre à 1m50 (pour les EA) ou 2m (pour les poussins) du sol

Le lanceur choisit la distance à partir de la barre (2m, 4m, 6m, 8m, 10m, 12m selon la catégorie) d'où il veut lancer et il peut avancer ou reculer au cours de ses 4 essais. Seule la meilleure performance sera retenue.

Cotation

EA

10pts
8pts
6pts
4pts
2pts

PO

10pts
8pts
6pts
4pts
2pts

Distance 12m 10m 8m 6m 4m 2m