



CHALLENGE DE DISTRICT

Samedi 23 janvier 2016
à Toul (gymnase du collège de la Croix de Metz)

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 2008-2007
Poussins(nes) nés(es) en 2006-2005

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)

épreuves comptant pour le classement individuel	Echelle de vitesse
	Saut de grenouilles EA
	Saut en longueur avec perche PO
	Lancer de précision sur cible

épreuves collectives	Relais sprint haies navette
	Endurance 5' EA - 7' PO

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).

ECHELLE DE VITESSE ⇒ Course relais en aller retour sur échelle de vitesse

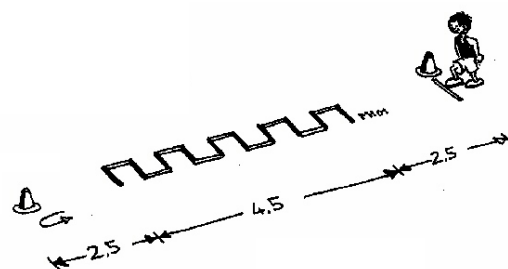
Disposition

Entre deux cônes espacés de 9m50 à 10m, une échelle de coordination est placée sur le sol à égale distance entre les deux cônes (voir schéma). Bien marquer la ligne de départ et d'arrivée.

Déroulement

Au départ, le jeune athlète 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 aussi rapidement que possible en mettant un appui entre chaque barreau, 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 courant sur le côté de l'échelle.

On stoppe le chrono quand le jeune athlète passe la ligne d'arrivée.



Sanction – cotation

Fautes : pied en dehors de l'échelle, sauter un intervalle, ne pas toucher le plot au ½ tour

Pour chaque faute, le juge retire un point à la cotation du résultat.

Cotation

Points	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
EA	=<9''0	-9''0	-8''6	-8''2	-7''8	-7''4	-8''5	-8 «'0	-7'5	-7'0
PO	=<8''6	-8''6	-8''2	-7''8	-7''4	-7''0	-6''6	-6''2	-5''8	-5''4

SAUT DE GRENOUILLE ⇒ Saut pieds joints vers l'avant à partir d'une position de squat

Disposition

La zone de réception de la largeur du tapis.

Les zones cotées de 1 à 10 sont représentées dans la zone de réception

Déroulement

Enchaînement de 5 sauts sans élan. Le participant est les pieds parallèles derrière une marque de départ. Il doit enchaîner 5 sauts de grenouilles sans temps de pause entre chaque saut (saut pieds joints vers l'avant à partir d'une position en squat).



Sanction – cotation

Celui qui arrive les deux pieds dans la zone marque les points correspondants.

Celui qui arrive à gauche ou à droite du couloir marque la cotation correspondante - 1 pt

Celui qui arrive les pieds décalés dans deux zones marque les points de la zone la plus basse

EA	zone de départ	Cotation									
		1 point	2 pt	3 pt	4 pt	5 pt	6 pt	7 pt	8 pt	9 pt	10 pt
Distance en mètres :		- 3 mètres	3,0	4,0	5,0	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5

PO	zone de départ	Cotation									
		1 point	2 pt	3 pt	4 pt	5 pt	6 pt	7 pt	8 pt	9 pt	10 pt
Distance en mètres :		-4 mètres	4,0	5,0	6,0	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5

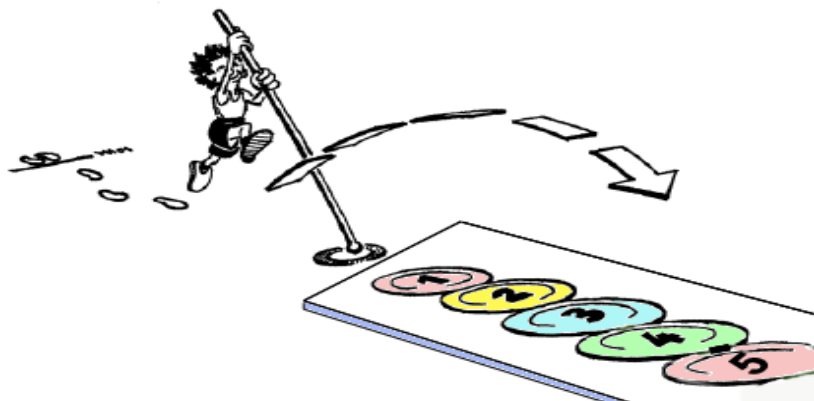
SAUT EN LONGUEUR AVEC PERCHE POUSSIN

Disposition

Un zone d'élan de 5 mètres et une zone de réception (tapis) sur laquelle 5 cibles seront positionnées (voir schéma).

Déroulement

A partir d'une course d'élan, le participant court vers la zone de réception. 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 en direction d'un objet cible (pneu ou tapis). Les cibles sont installées comme l'indique le schéma, 1ère cible à 1 mètre 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.



Sanction – cotation

Chaque participant a deux essais.

La cotation se fait selon la cible dans laquelle l'athlète atterrit.

cible ① = 2 points

cible ② = 4 points

cible ③ = 6 points

cible ④ = 8 points

cible ⑤ = 10 points

Si le bord de la cible est touché lors de la réception, le saut est considéré comme réussi.

Si à la réception, une jambe est dans la cible et que l'autre jambe est en dehors, un point est déduit.

LANCER DE PRÉCISION SUR CIBLE ⇒ Lancer d'un bras un engin léger sur une cible

Disposition

2 poteaux de hauteur + barre transversale

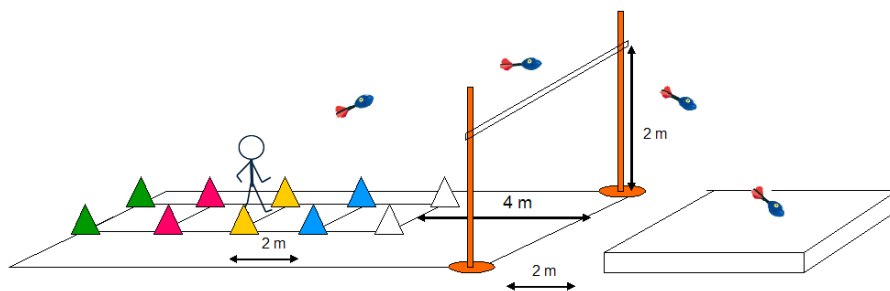
tapis de hauteur ou cible de 4 m x 3 m

5 zones de lancers espacées de 2 m à 4 m de la barre de saut (selon schéma).

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

Déroulement

Le principe de ce concours est de lancer un vortex au-dessus d'une barre à 2m du sol et de toucher une cible de 4m x 3m, la cible se trouvant à 2m de la barre.



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.

Les points sont attribués suivant 2 critères : passer au dessus de la barre et toucher la cible, comme indiqué dans le barème ci-dessous. L'objectif est d'amener le jeune athlète à privilégier la technique plutôt que la force.

Cotation

EA : mini vortex - PO : vortex – les points sont divisés par 2 si l'engin ne touche pas la cible à la réception

Distance	12m	10m	8m	6m	4m	2m
EA	10pts	8pts	6pts	4pts	2pts	
PO	10pts	8pts	6pts	4pts	2pts	

PARCOURS SPRINT HAIES ⇨ Course en aller retour combinant franchissement de haies et sprint

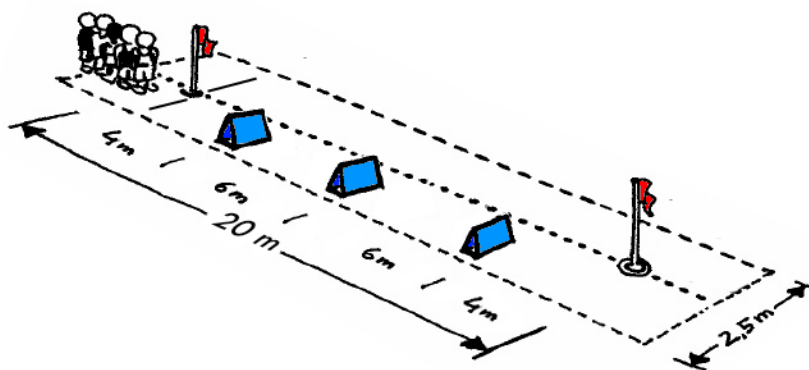
Disposition de l'atelier

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.

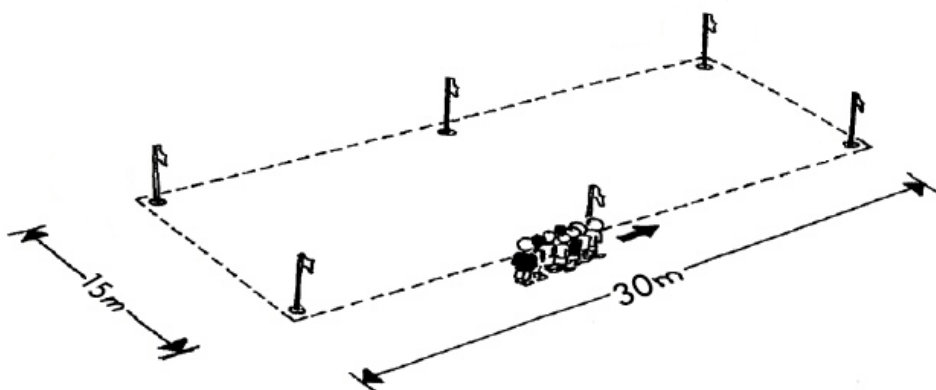
Points	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
EA	=>13"0	-12"4	-12"0	-11"6	-11"3	-11"0	-10"7	-10"4	-10"2	-10"0
PO	=>12"0	-11"4	-11"0	-10"6	-10"2	-9"8	-9"5	-9"2	-9"0	-8"8

EPREUVE D'ENDURANCE 5' EA - 7' PO

Disposition

Un parcours de 90 à 100mètres (**DISTANCE IMPERATIVE**) sous forme d'un rectangle (environ 15m x30m) ou bien d'un cercle de 15 m environ de rayon. Ce parcours sera délimité par des plots ou jalons.

Une base de départ sera matérialisée.



Déroulement

Chaque équipe doit courir sur le parcours à partir d'un point de départ (base). Chaque équipier essaie de parcourir le maximum de tours en 5' pour les équipes EA et 7' pour les poussins'.

La dernière minute est annoncée par un coup de sifflet.

Au bout du temps imparti, la fin de course est annoncée par un coup de sifflet final.

Deux pointeurs (dont au moins un du club concerné par l'équipe et un extérieur à l'équipe) totalisent au fur et à mesure les tours réalisés par les athlètes.

Cotation

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

Pour homogénéiser les cotations PO avec celle des EA : il est proposé de soustraire 4 tours par équipier PO pour rétablir une cotation à peu près équivalente à celles des EA.