

# FUN IN ATHLETICS LASEL

**Date:** 7 février 2013

**Lieu:** COQUE

**Compétition:** Il s'agit d'une compétition par équipe: maximum 6 participants dont les 4 meilleurs de chaque épreuve entrent en compte pour l'établissement du classement général.

Catégories: cad. non-aff. garçons et filles (1997-2000)

## 1. ORGANISATION DE LA COMPETITION

Chaque équipe doit participer à 10 épreuves dans différents ateliers :

- ateliers course
- ateliers saut
- ateliers lancer.

Chaque atelier est composé de 3 épreuves (au total: 9 épreuves).

La 10<sup>ième</sup> et dernière épreuve est une course-relais avec obstacles à laquelle participent toutes les équipes simultanément.

- Les équipes commencent simultanément et sont réparties aux 9 épreuves. Après 10 minutes, ils changent d'épreuve selon le principe de rotation : épreuve 1 → épreuve 2, épreuve 2 → épreuve 3, etc...
- La distribution des points se fait de façon suivante: le vainqueur de chaque épreuve reçoit  $x+1$  points ( $x$  = autant de points que d'équipes), le deuxième reçoit  $x-1$  points, le troisième  $x-2$  etc. En cas d'égalité, l'équipe qui aura accumulé le plus grand nombre de premières places est déclarée vainqueur.
- Les points rassemblés à chaque épreuve sont additionnés et déterminent le classement général.

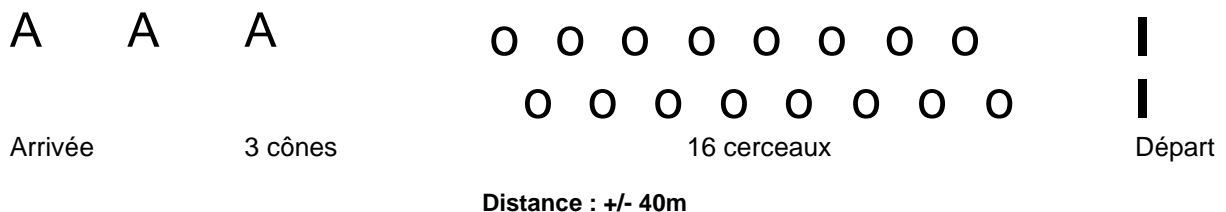
## 2. ORGANISATION DES ATELIERS

### Atelier course/sprint

- **Epreuve 1 : Koordinationssprint**

Au signal (coup de sifflet), l'élève court en ne ratant aucun des 16 cerceaux. Ensuite l'élève contourne les trois cônes. Le chrono s'arrêtera lorsque l'élève touche le 3<sup>e</sup> cône (après avoir contourné celui-ci). Par erreur, l'élève aura une sanction d'une seconde (erreur=oublier, ne pas tourner correctement autour du cône). **Les 4 meilleurs des 6 élèves entrent en compte** (pas d'essai).

Matériel nécessaire : 3 cônes, 1 chronomètre, 1 ligne de départ, 16 cerceaux.  
Aides: 2



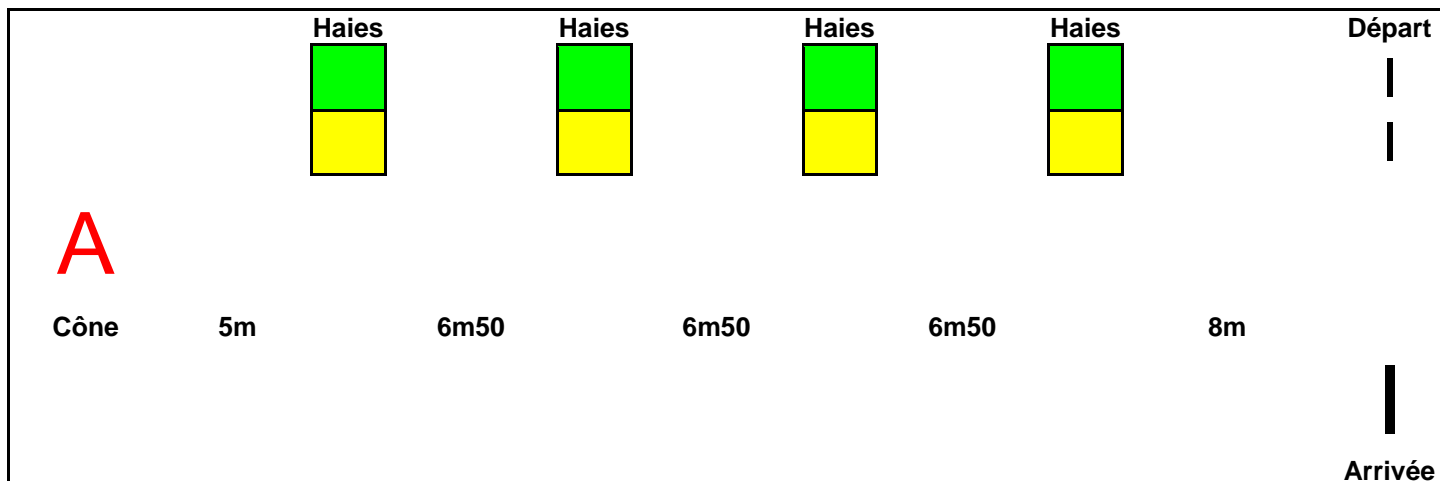
- **Epreuve 2 : Bauchsprint** : **L'équipe sélectionne ses 4 équipiers les plus rapides** qui font une course de 20m en partant à leur guise, mais en couché ventral. Le chrono est déclenché lorsque l'élève part (se lève) et il est arrêté lorsqu'il franchit la ligne d'arrivée. L'équipe dont les chronos additionnés donnent le meilleur temps reçoit le maximum de points.

Matériel nécessaire : 1 ligne de départ et d'arrivée, 1 chronomètre.  
Aides: 2



- **Epreuve 3 : Hürdendoppel** : **L'équipe choisit deux couples** qui courent au-dessus d'obstacles Dima (haut 30cm) en se donnant la main du départ à l'arrivée. Il s'agit d'un parcours aller-retour avec quatre haies d'une longueur de +/- 65m. Chaque couple a droit à deux passages chronométrés dont le meilleur sera retenu. Le résultat sera obtenu en additionnant chaque fois le meilleur temps des deux couples.

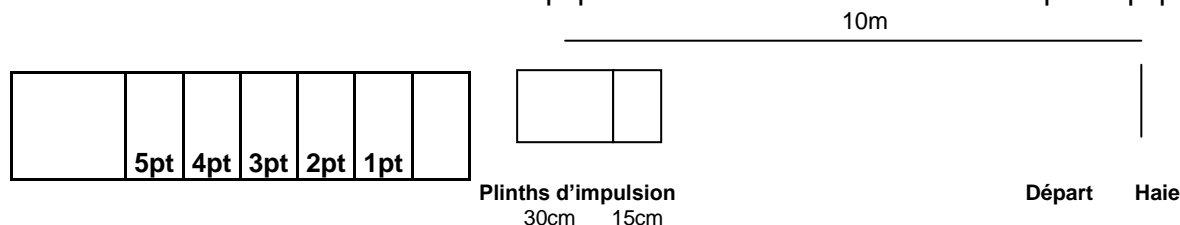
Matériel nécessaire: 1 cône, 8 Dimas, ligne de départ et ligne d'arrivée, 1 chronomètre  
Aides: 2



### Atelier sauts:

- **Épreuve 4 = Kistenweitsprung.**

Après un élan de 10m maximum, l'élève essaie de prendre son impulsion sur le deuxième plinth et d'atterrir aussi loin que possible sur ses deux pieds. Selon la zone où l'élève atterrit, il reçoit ses points. Selon la distance plus ou moins grande entre le plinth et les zones de réception, l'élève reçoit plus ou moins de points. Le saut est valable si l'élève saute à partir du 2<sup>e</sup> plinth et atterrit deux pieds dans le sable (ne pas se jeter ou s'asseoir dans le sable). Chacun a droit à **3 essais, dont le meilleur compte. Le total des points des 4 meilleurs sauteurs** d'une équipe intervient dans le classement par équipe.



Matériel: "Absperrband" pour la zone d'élan

Aides: 2

- **Épreuve 5 = Standweitsprung auf Matte**

Mesure de la détente en cm par un saut deux pieds joints vers l'avant. Départ arrêté et réception à deux pieds. **3 essais. Le total des longueurs des 4 meilleurs sauteurs** d'une équipe intervient dans le classement par équipe.

Matériel: Ligne de départ, 2 tapis et mètre

Aide: 1

- **Épreuve 6 = Risikohochsprung**

Saut en hauteur (style au choix) avec impulsion à une jambe. L'élan est limité à 8m. **4 élèves (au choix de l'équipe)** ont droit à 2 essais pour franchir la barre à une hauteur de barre choisie au préalable. Le meilleur des 2 essais est pris en compte pour le classement. 1 essai à 1m gratuit  
Matériel: sautoir et barre → Coque, banc pour limiter l'élan  
Aides: 2

### **Ateliers lancers:**

- **Épreuve 7 = Fang den Heuler**

**2 couples de 2 élèves par équipe**, un lanceur et un réceptionneur, et 4 zones de réception. Chaque couple a droit à 2 essais gratuits et à 3 essais compétitifs. Le meilleur résultat des deux couples sera additionné. Le nombre de points augmente par zone plus éloignée. Les zones sont délimitées par cônes. Le lanceur lance à partir d'une ligne vers son réceptionneur qui peut choisir sa zone de réception en fonction de ses capacités d'attraper le vortex.

Matériel: 4 Vortex, tape pour définir les zones de lancement.  
Aides: 2

- **Épreuve 8 = Kugelschocken rückwärts**

Les élèves ont deux essais (dans l'aire de lancer de poids) pour lancer le poids avec deux mains, d'en bas et vers l'arrière au dessus de la tête dans une des zones. Plus la zone est éloignée, plus de points seront attribués. 1ere zone à 3m, chaque zone par après +1m +1point. Aucun point ne sera attribué si on quitte l'aire de lancer lors du lancer ou si on ne touche pas au moins la première zone. **Les meilleurs essais des 4 meilleurs élèves** seront pris en compte.

Matériel: 4x2 poids différents (3 et 4kg), aire de lancer du poids, cage et tapis prévu pour le poids, tape pour marquer les zones, fiche indiquant quelle zone à combien de points.

Aides: 2

- **Épreuve 9 = Medezinballstaffel**

**L'équipe détermine 4 membres** qui essaient d'atteindre une distance maximale entre le premier lanceur et le point d'atterrissage du dernier lancement. Le point d'impact du premier, deuxième et troisième lanceur, constitue la position de lancer du prochain lanceur. La balle doit être lancée à deux mains.

Matériel: tape pour marquer métrage au sol, 1 mètre, une grosse balle de 4kg, 2 couloirs de la piste de 60m, cône pour marquer la position de lancer.

Aides: 2

## **Épreuve 10 =Staffellauf**

**Chaque équipe se compose de 6 athlètes.** Les équipes partent toutes en même temps dans une zone de départ déterminée (tapis de chute 2 x 2 m). Après le départ commun du premier coureur de toutes les équipes, chaque athlète réalise un tour de piste (200 m) et fait le relais avec le prochain coureur de son équipe. Le relais se fera dans une zone de relais de  $\pm 5$  mètres avec passage de témoin. Le chronomètre est mis en route au signal de départ = sirène. Il est arrêté lorsque le dernier coureur arrive dans la zone d'arrivée (touche le tapis avec un pied). L'équipe qui a le meilleur temps reçoit le maximum de points.

Matériel nécessaire: 2 tapis de chute par zone de départ, tape pour définir les zones de relais, obstacles (à définir), témoins de relais (à définir).

Aides: 1 chronométreur pour chaque zone de départ qui est en même temps juge à l'arrivée.

**Cadeau souvenir pour chaque participant: T-shirt « Fun in athletics » !**

Carole Kieffer  
Directeur sportif « Athlétisme »