

FUN IN ATHLETICS LASEL

Date: 6 février 2014

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 (1998-2001)

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).

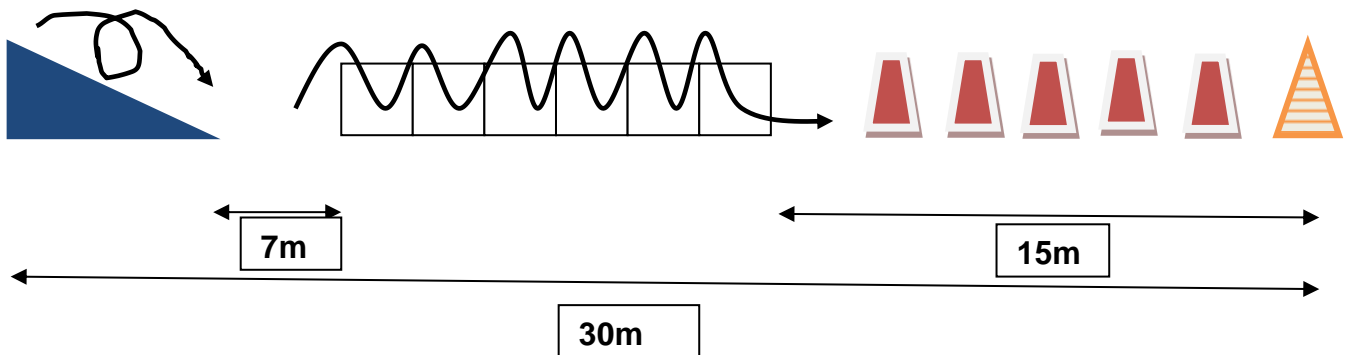
La 10^{ième} et dernière épreuve est une course-relais avec obstacles à laquelle participent toutes les équipes simultanément.

- 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 la façon suivante: le vainqueur de chaque épreuve reçoit 1 point, le deuxième reçoit 2 points, le troisième 3 points etc.
- Les points rassemblés à chaque épreuve sont additionnés et déterminent le classement général. L'équipe qui aura accumulé le moins de points sur les 10 épreuves est déclarée vainqueur.

2. ORGANISATION DES ATELIERS

Atelier course/sprint

- Epreuve 1 : Koordinationsprint

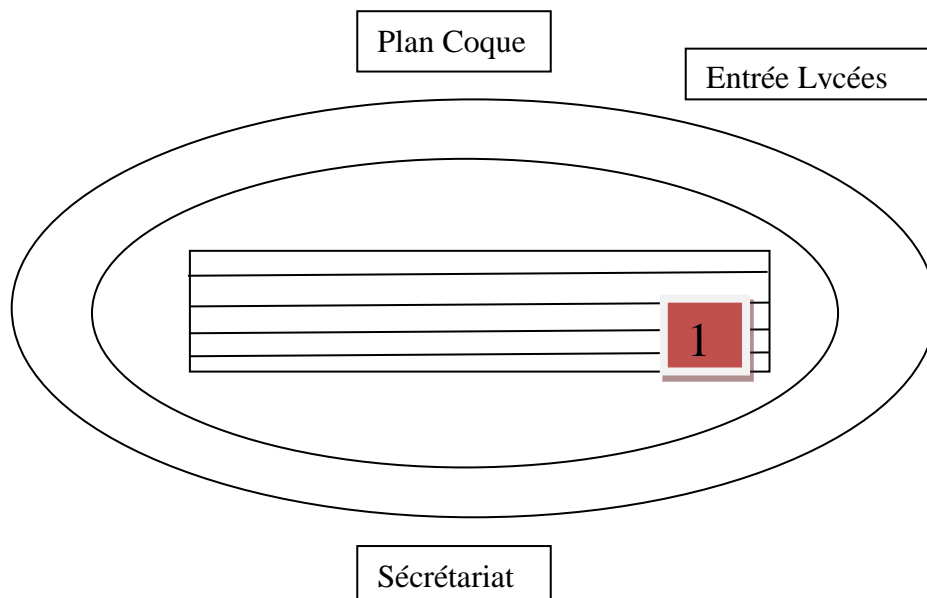


Au signal (coup de sifflet), l'élève effectue une roulade avant sur le plan incliné. Ensuite l'élève traverse l'échelle de coordination **en déplacement latéral double appui** sans rater un espace.

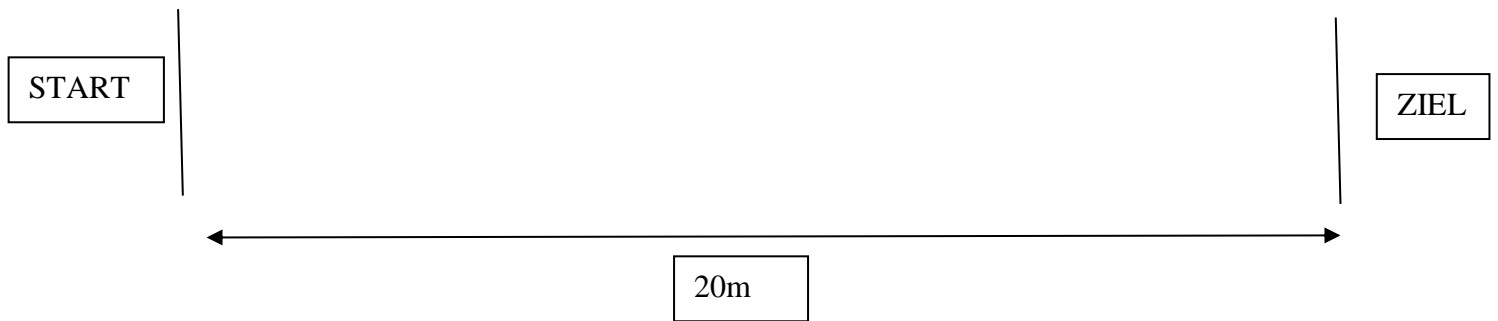
Il traverse ensuite les mini-haies et va toucher le cône pour que le chrono s'arrête.

Par erreur (oublier la roulade, oublier un espace, ne pas traverser correctement les mini-haies), l'élève aura une sanction de 3 secondes. **Les 4 meilleurs des 6 élèves entrent en compte** (pas d'essai). L'équipe dont les 4 chronos additionnés donnent le meilleur temps reçoit le maximum de points.

Matériel nécessaire : 1 plan incliné, 1 échelle de coordination, 5 mini-haies, 1 cône, 1 chronomètre.

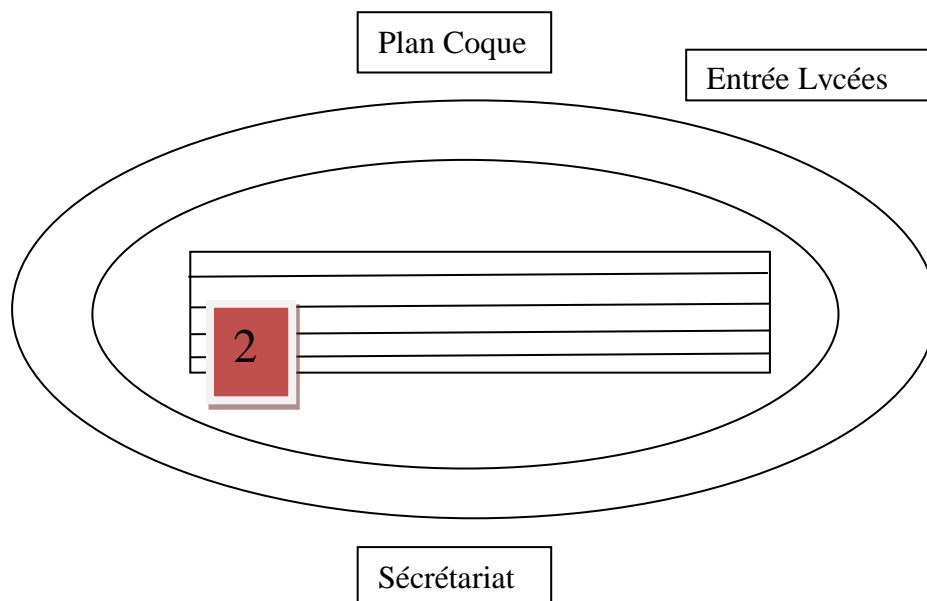


- **Epreuve 2 : Bauchsprint :**

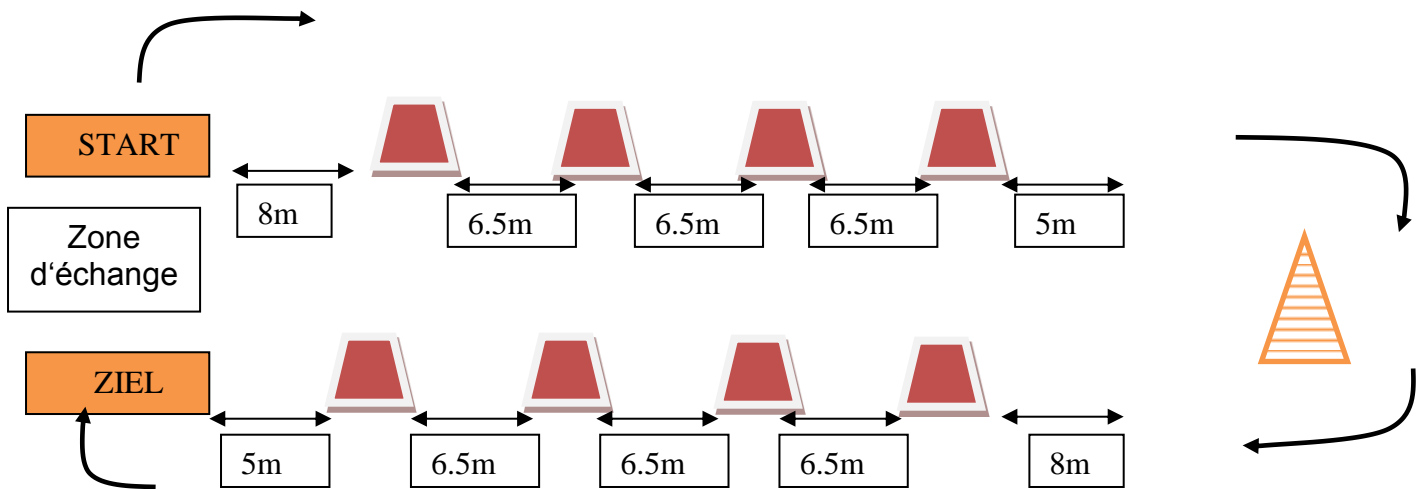


Toute l'équipe, un après l'autre, fait une course de 20m en partant à leur guise, mais en couché ventral. Le chrono est déclenché lorsque l'élève part (se lève) et il est arrêté lorsqu'il franchit la ligne d'arrivée. L'équipe dont les **4 chronos les plus rapides** additionnés donnent le meilleur temps reçoit le maximum de points.

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



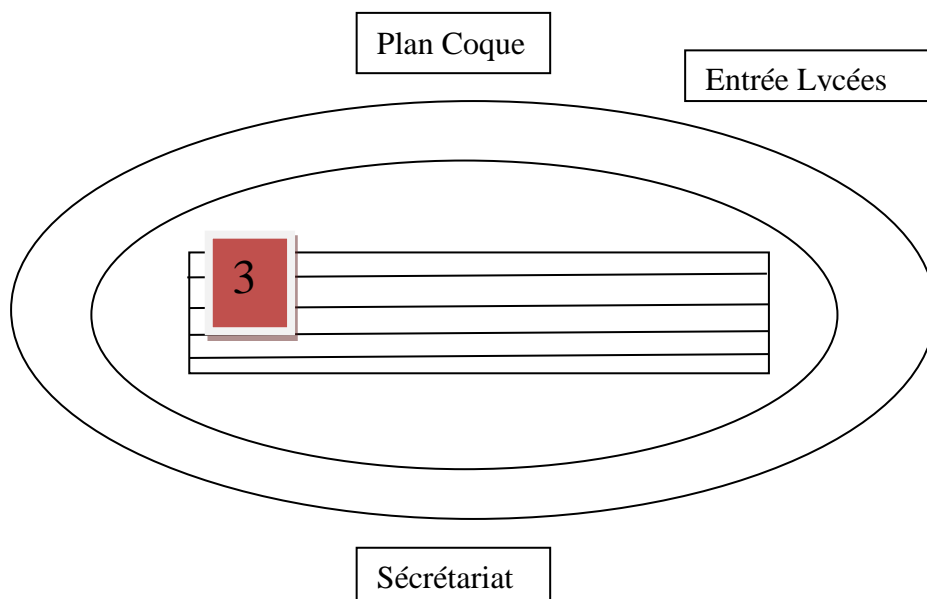
- **Epreuve 3 : Hürden-Staffel**



Il s'agit d'une course relais où les 6 élèves courent l'un après l'autre au-dessus d'obstacles Dima (haut 30cm). A la zone d'échange, le coureur donne le relais au suivant jusqu'à ce que tous les coureurs aient effectué le parcours aller-retour. Si une équipe n'aurait pas 6 coureurs, un élève doit courir une deuxième fois.

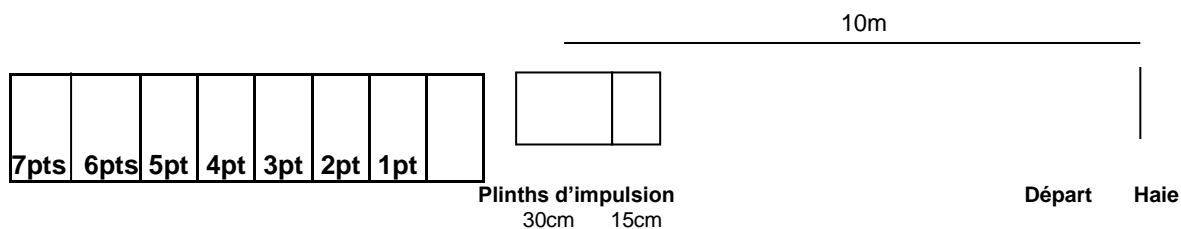
Le chrono sera arrêté lorsque le dernier coureur passe la ligne d'arrivée. Un essai par équipe. L'équipe la plus rapide aura le maximum de points.

Matériel nécessaire: 1 ligne de départ, 1 ligne d'arrivée, 1 cône, tape pour marquer la zone d'échange, 8 Dimas, 1 chronomètre, 1 mètre.



Atelier sauts:

- Épreuve 4 : Kistenweitsprung.

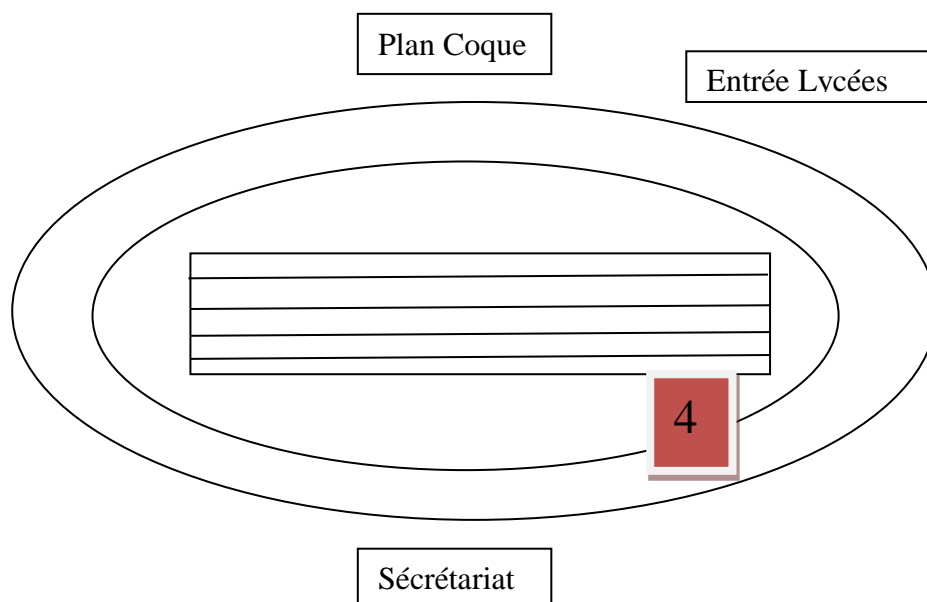


Après un élan de 10m maximum, l'élève essaie de prendre son impulsion sur le deuxième plinth et d'atterrir aussi loin que possible sur ses deux pieds. Selon la zone où l'élève atterrit, il reçoit ses points.

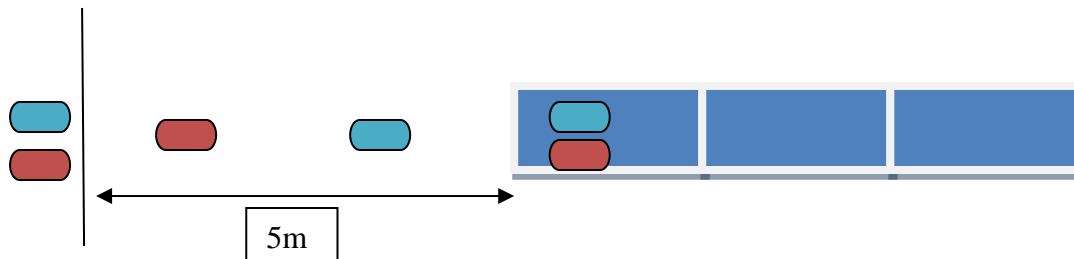
Le saut est valable si l'élève saute à partir du 2^e plinth et atterrit deux pieds dans le sable (ne pas se jeter ou s'asseoir dans le sable).

Chacun a droit à **2 essais, dont le meilleur compte. Le total des points des 4 meilleurs sauteurs** d'une équipe intervient dans le classement par équipe.

Matériel nécessaire: "Absperrband" et 1 haie pour la zone d'élan, 1 tête de plinth de 15cm de hauteur et 1 tête de plinth de 30cm de hauteur, 7 cônes pour marquer les différentes zones à points.



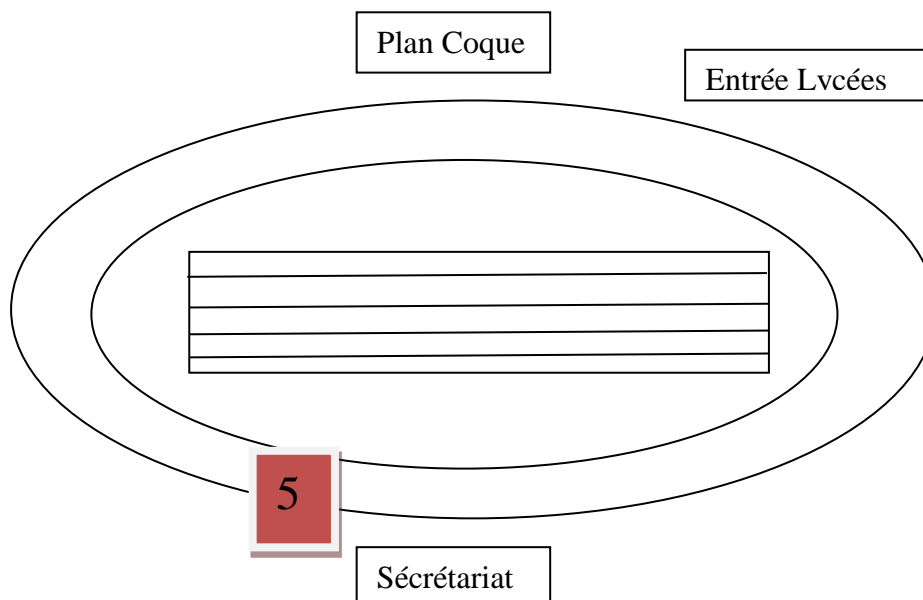
- **Épreuve 5 = Dreisprung auf Matte**



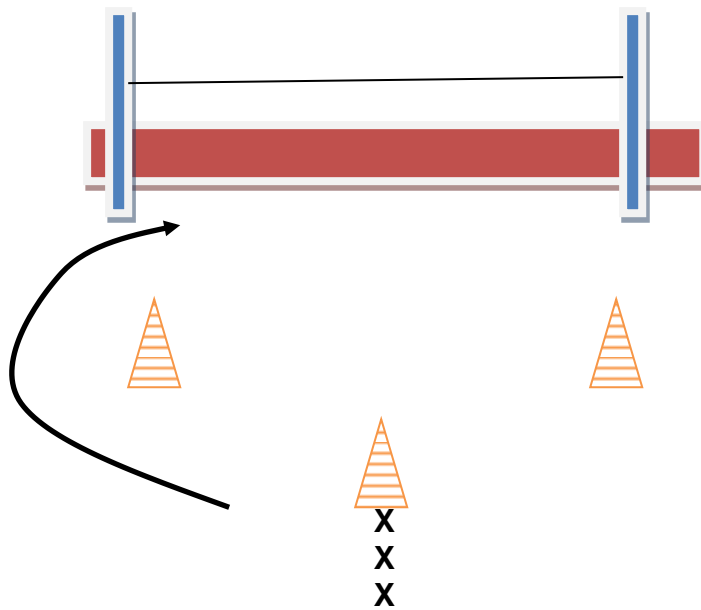
Départ à l'arrêt 2 pieds joints. L'élève effectue 1 cloche-pied sur un pied, puis un multibond sur l'autre pied et se réceptionne sur le tapis à deux pieds. Le saut est nul si l'élève pose 2 pieds au sol avant l'atterrissage sur le tapis.

Chacun a droit à 3 essais. Le total des longueurs des 4 meilleurs sauteurs d'une équipe intervient dans le classement par équipe.

Matériel nécessaire: Ligne de départ, 3 tapis et 1 mètre.



- **Épreuve 6 : Hochsprung auf Zeit**

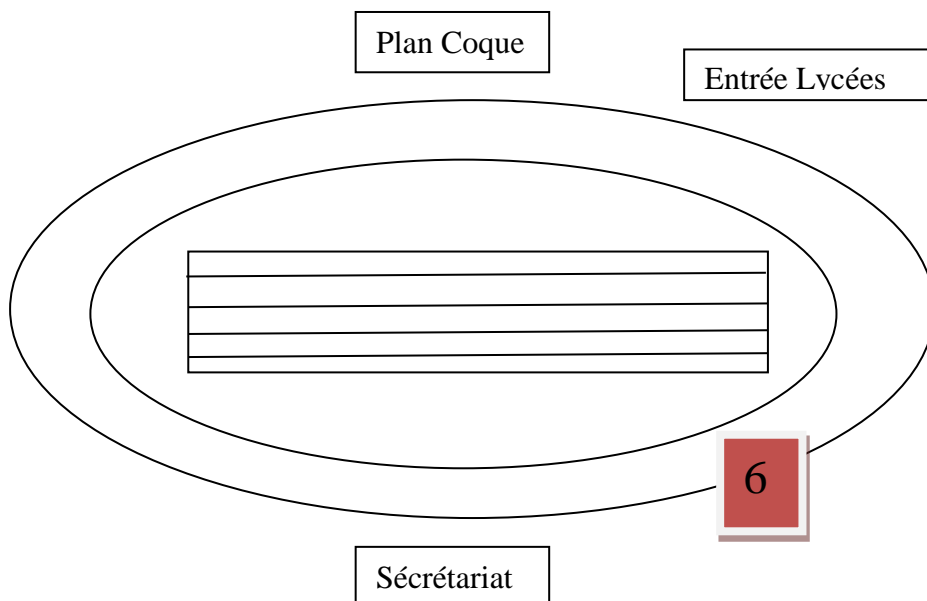


Pendant 1 minute, les **6 élèves** essaient l'un après l'autre de sauter le plus souvent possible au-dessus d'une hauteur donnée (**Garçons : 1.15m ; Filles : 1.05m**).

Il s'agit d'une course relais. Le 1^{er} sauteur part du cône central et choisit le côté pour sauter. Après son saut, il vient donner le relais au sauteur suivant. Le saut est valable si l'élève ne touche pas l'élastique.

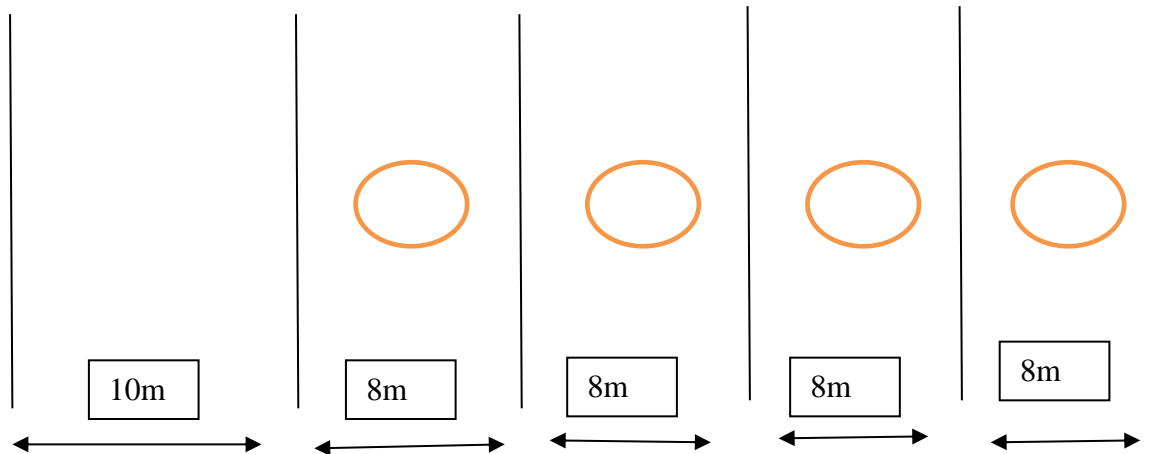
Après 1 minute, les sauts valables seront additionnés et déterminent le vainqueur de l'épreuve.

Matériel nécessaire: Matelas, 2 poteaux, 1 élastique, 3 cônes, 1 chrono.



Ateliers lancers:

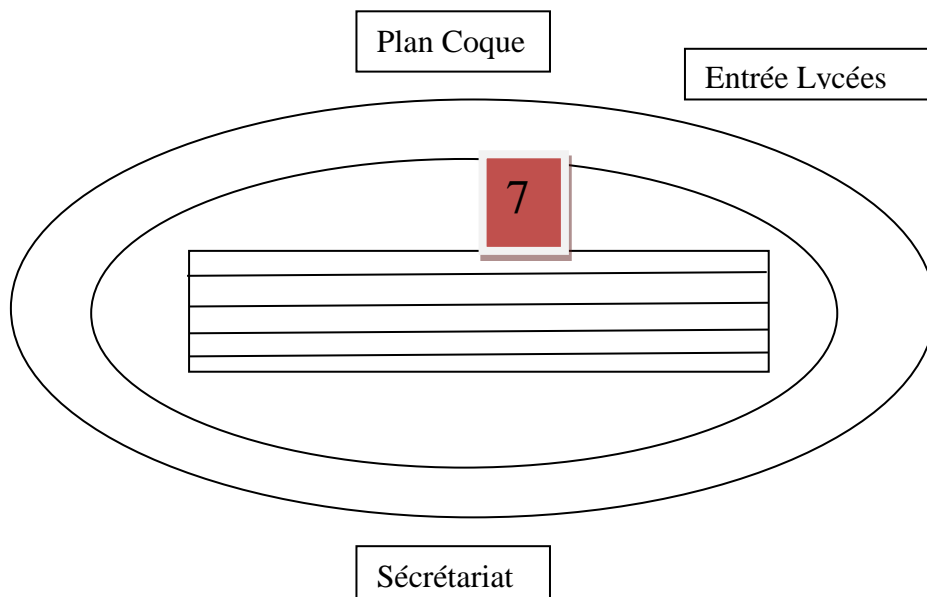
- Épreuve 7 = Fang den Heuler



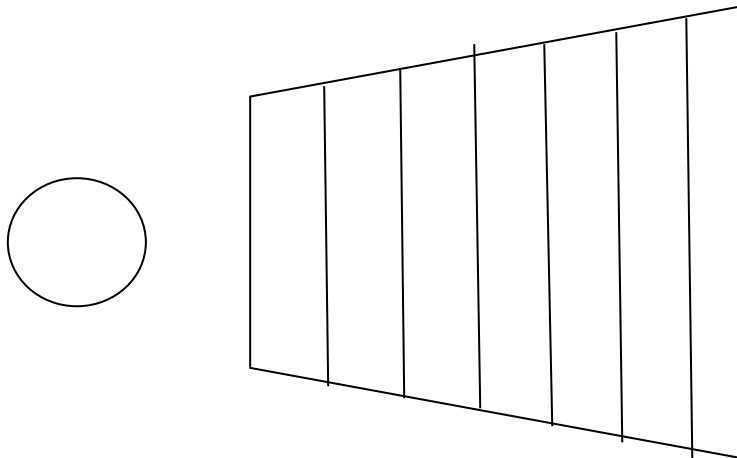
3 couples de 2 élèves, un lanceur et un récepteur, et 4 zones de réception. Chaque couple a droit à **5 essais compétitifs**. Le meilleur résultat des deux couples sera additionné. Le nombre de points augmente par zone plus éloignée. Les zones sont délimitées par des cercles (craie ou tape).

Le lanceur lance à partir d'une ligne (sans élan) vers son récepteur qui peut choisir sa zone de réception en fonction de ses capacités d'attraper le vortex. Le lancer est accordé si le récepteur attrape le vortex et a au moins 1 pied dans le cerceau.

Matériel nécessaire: 4 Vortex, 12 cônes pour définir les zones de lancement, 1 mètre, tape.



- **Épreuve 8 = Kugelschocken rückwärts**

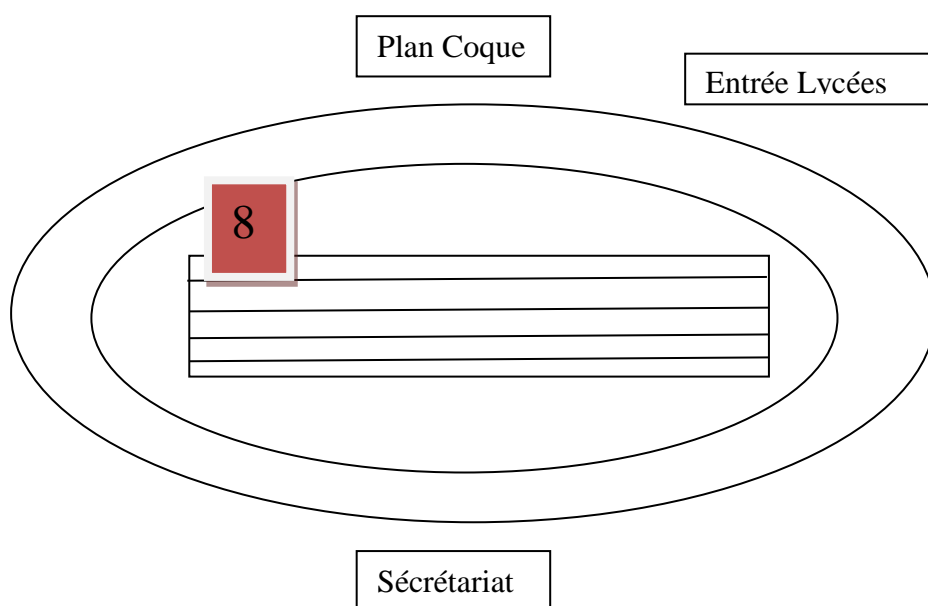


Chaque élève a droit à **2 essais** (sur le bord de l'aire de lancer de poids) pour lancer le poids avec deux mains, d'en bas et vers l'arrière au dessus de la tête dans une des zones.

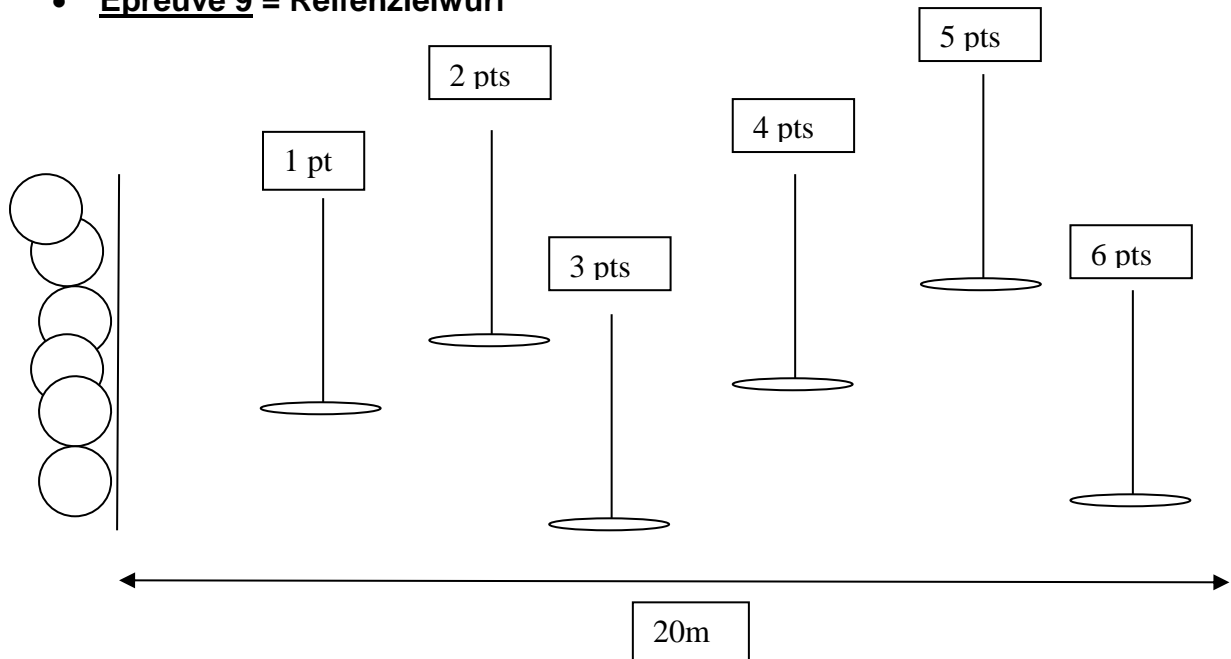
Plus la zone est éloignée, plus de points seront attribués. 1ere zone à 3m, chaque zone par après +1m +1point.

Le classement se fait en additionnant les **meilleurs essais des 4 meilleurs élèves**.

Matériel nécessaire: 2 x 2 poids différents (3kg pour les filles et 4kg pour les garçons), aire de lancer du poids, cage et tapis prévu pour le poids, tape pour marquer les zones, 1 mètre.



- **Épreuve 9 = Reifenzielwurf**

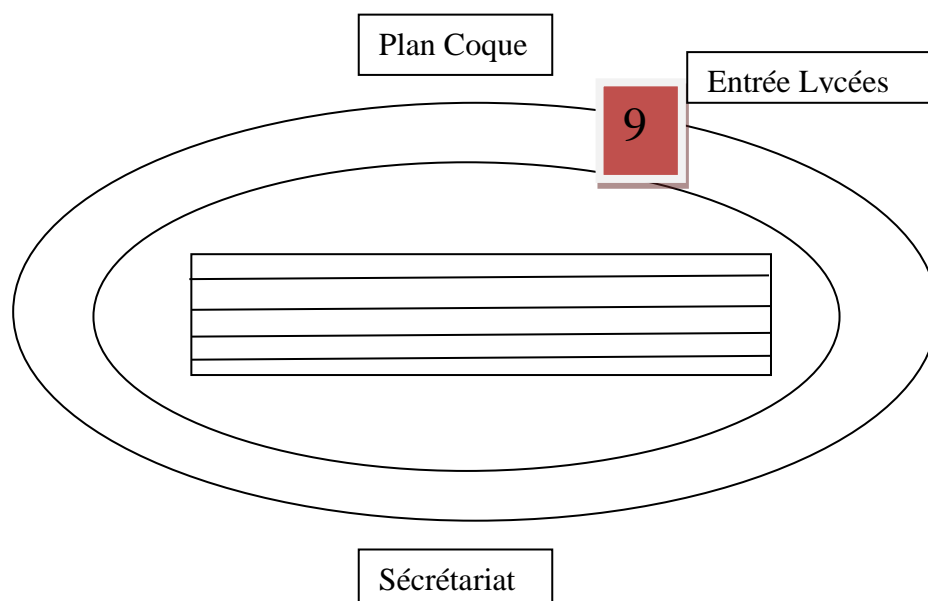


Toute l'équipe essaie de lancer 12 pneus dans une cible donnée. Les pneus seront lancés latéralement à 1 main !

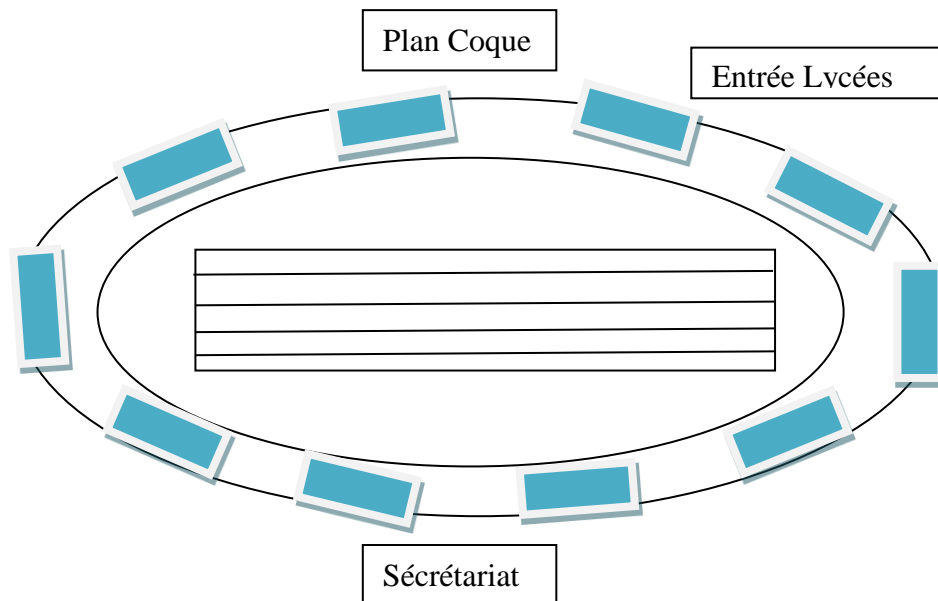
2 essais de compétition par élève et 1 essai gratuit au début !

1 point est donnée à l'équipe si le pneu est lancé dans la première cible, 2 points pour la 2^e cible, etc....

Matériel nécessaire: 1 mètre (20m), 8 cibles/poteaux à différentes distances, tape pour marquer la position de départ du lancer, 12 pneus.



- **Epreuve 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 la zone d'échange du tapis de chute 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, témoins de relais (à définir), chronomètres (à définir)

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

Carole Kieffer & Chantal Hayen
Directeurs sportifs « Athlétisme »