

# LANCERS

## Vortex

---

**Matériel (Pour 1 atelier) :** 3 vortex ; 15 petits plots ; ruban de 50m

**Déroulement :** 3 essais par athlète (essai **sans élan**, les deux pieds au sol)  
L'athlète effectue ses 3 lancers à la suite. Un plot sera mis sur la performance de l'athlète. A l'issue des 3 essais, le juge mesurera la meilleure performance.

**Comment juger :** 3 juges minimum (1 à l'appel des athlètes, 1 juge à la chute du vortex, 1 juge pour relever la performance)

## Médecine Ball

---

**Matériel (Pour 1 atelier) :** 3 médecine-balls ; 15 petits plots ; ruban de 20m.  
Poids : **1,5Kg** pour les filles et **2Kg** pour les garçons

**Déroulement :** 3 essais par athlète (essai **sans élan**, les deux pieds au sol, départ debout, de face ou de côté, tenue du médecine-ball à deux mains au-dessus de la ligne de la poitrine).

L'athlète effectue ses 3 lancers à la suite. Un plot sera mis sur la performance de l'athlète. A l'issue des 3 essais, le juge mesurera la meilleure performance.

**Comment juger :** 3 juges minimum (1 à l'appel des athlètes, 1 juge à la chute du médecine-ball, 1 juge pour relever la performance)

# LANCERS

## Disque

---

**Matériel (Pour 1 atelier) :** 3 disques (poids : **0,6kg**) ; 15 petits plots ; ruban de 50m. Matérialiser le secteur de disque.

**Déroulement :** 3 essais par athlète (debout avec ou sans rotation, avec une tenue de **3 façons différentes** ; poignets, côté aidé par empreintes ou côté normal)

L'athlète effectue ses 3 lancers à la suite. Un plot sera mis sur la performance de l'athlète. A l'issue des 3 essais, le juge mesurera la meilleure performance.

**Comment juger :** 3 juges minimum (1 à l'appel des athlètes, 1 juge à la chute du disque, 1 juge pour relever la performance)

# SAUTS

## Longueur

---

**Matériel (Pour 1 atelier) :** ruban de 10 m ; râtelier ; 2 plots pour symboliser la planche ; 1 plot pour le début de la course d'élan

**Déroulement :** Distance de la prise d'élan : Maximum 20m  
Mesurer le saut à partir de la planche

**Comment juger :** 3 juges minimum (1 à l'appel des athlètes, 1 juge à la marque de l'athlète, 1 juge pour relever la performance)

## Perche-Longueur

---

**Matériel (Pour 1 atelier) :** Petite perche, ruban de 10m, râtelier, , 2 plots pour symboliser la planche (ou cerceau) ; 1 plot pour le début de la course d'élan

**Déroulement :** Distance de la prise d'élan : Maximum 20m  
Mesurer le saut à partir de la planche (ou cerceau)

**Comment juger :** 3 juges minimum (1 à l'appel des athlètes, 1 juge à la marque de l'athlète, 1 juge pour relever la performance)

# SAUTS

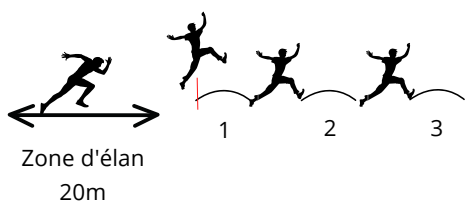
## Triple bond

---

**Matériel (Pour 1 atelier) :** ruban de 20m, râtelier, 15 lattes

**Déroulement :** Distance de la prise d'élance : 20 mètres

L'athlète prend son élan, et commence l'impulsion des 3 bonds à partir de la latte. L'athlète devra effectuer 3 bonds (appuis). La prise de performance s'effectuera à la marque du 3ème bond de l'athlète.



**Comment juger :** 3 juges minimum (1 à l'appel des athlètes, 1 juge à la marque de l'athlète, 1 juge pour relever la performance)

# COURSES

## 50m

---

**Matériel :** 1 chronomètre

**Déroulement :** Départ debout (sans starting-blocks)

**Comment juger :** 3 juges minimum (1 pour donner le départ, 1 pour chronométrer, et 1 pour effectuer le classement à l'arrivée)

## 50m Haies

---

**Matériel :** 5 haies, 1 chronomètre. Hauteur des haies : **50 cm**

Distance entre les haies : Marque rouge (écart des benjamins)

**Déroulement :** Départ debout (sans starting-blocks)

**Comment juger :** 3 juges minimum (1 pour donner le départ, 1 pour chronométrer, et 1 pour effectuer le classement à l'arrivée)

## 1000m

---

**Matériel :** Dossards, 1 chronomètre

**Déroulement :** Départ debout (sans starting-blocks)

**Comment juger :** 3 juges minimum (1 pour donner le départ, 1 pour chronométrer, et 1 pour effectuer le classement à l'arrivée)