

ANIMATION 28/03/26

EA: KID'ATHLE

PO: TRI'ATHLON



**STADE MAURICE CHEVALIER
CANNES LA BOCCA**

ORGANISATION

- Animation réservée aux clubs de la zone ouest des Alpes Maritimes
- Engagements obligatoires avant le 26 mars 12h sur athle06.fr



- 08h45 : Accueil des clubs
- 09h00 : Echauffement
- 09h20 : Défilé des clubs
- 09h30 : Début des animations
- 11h30 : Fin des épreuves & Gouter
- 12h00 : Remise des récompenses

PO TRI'ATHLON - LISTE DES EPREUVES



- Course 1000 m
- Perche – Longueur (3 essais)
- Lancer Vortex (3 essais)



PO TRI'ATHLON - RECOMPENSES



- Pour chaque participant



- Individuel par année

Sur 3 épreuves



- Par Club



4 meilleures performances M

+ 4 meilleures performances F

EA KID'ATHLE - LISTE DES EPREUVES

Par équipe de 8 à 12



- Le carré Slalom (10')
- Pas sautés (10')
- Pousse-pousse debout
- Par-dessus les nuages
- Le parcours d'obstacles (10')
- La marelle (10')
- 400m hors compétition
en attendant les classements

EA KID'ATHLE – Les pas sautés



Objectif : bondir et adapter sa foulée pour aller vite.

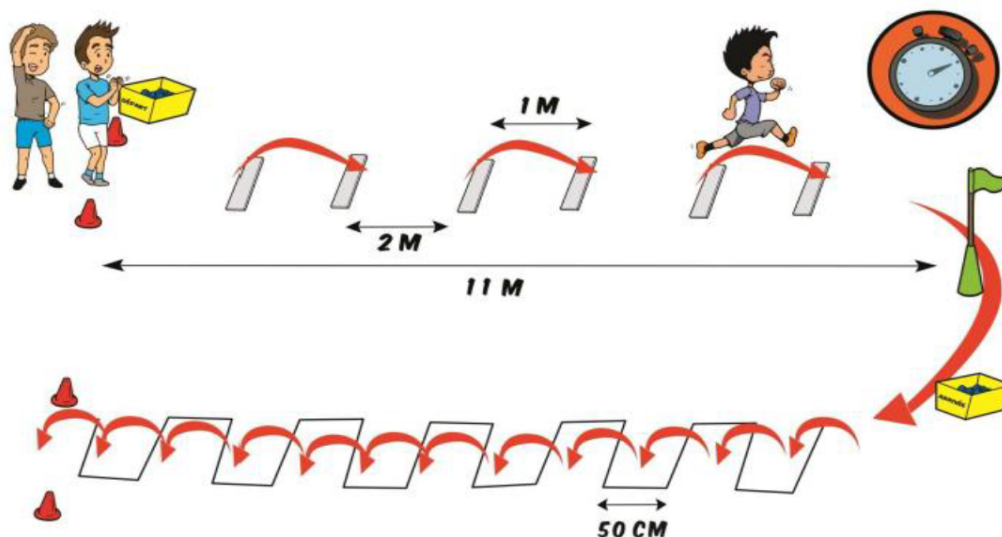
Matériel : 24 bandes souples ou tracés au sol, une échelle de rythme ou tracés à la craie, un jalon, 2 récipients et des bouchons.

Descriptif : sur le parcours aller, l'enfant franchit les zones obstacles, contourne le jalon et court en respectant une pose d'appui entre les échelons de l'échelle de rythme sur le parcours retour. Dès qu'il franchit la ligne d'arrivée, le second enfant effectue à son tour le parcours et ainsi de suite. Les enfants transfèrent un bouchon à chaque parcours réalisé.

Consignes : je ne prends qu'un seul bouchon à la fois ; je ne pars que lorsque mon camarade a franchi la ligne d'arrivée.

Critère de réalisation : j'enchaîne des bonds en respectant les zones obstacles ; je vais le plus vite possible en respectant la pose d'un appui entre les échelons repères.

Performance : le nombre de bouchons transférés.



EA KID'ATHLE – Pousse-pousse debout

Objectif : déclencher un lancer en repoussé de face à partir d'une action des jambes.

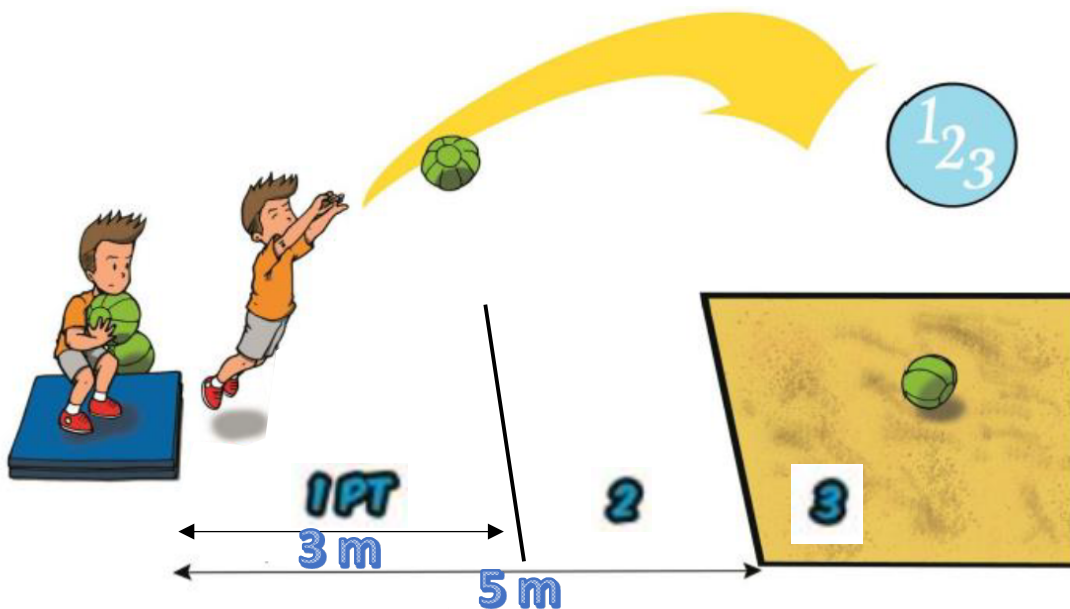
Matériel : 3 medecine-balls de 1kg, un contre-haut d'une hauteur maximale de 15cm, une zone-cible matérialisée, des marquages pour les lignes balisant les zones de réception du lanceur.

Descriptif : l'enfant de face, debout pieds écartés sur le contre-haut saisit le medecine-ball à 2 mains au niveau de la poitrine (les pouces touchent la poitrine et les coudes sont relevés). Il plie les jambes pour projeter son corps et éjecte le medecine-ball lorsqu'il est en l'air.

Consignes : Je lance le medecine-ball quand je suis en l'air et avant de toucher le sol ; je lance le medecine-ball dans la zone cible ; je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation : je me réceptionne debout et sur mes 2 pieds.

Performance : le nombre de points de la zone de réception atteinte.



EA KID'ATHLE – Par dessus les nuages



Objectif : jouer avec les angles d'envol dans un lancer de face en fouetté pieds décalés.

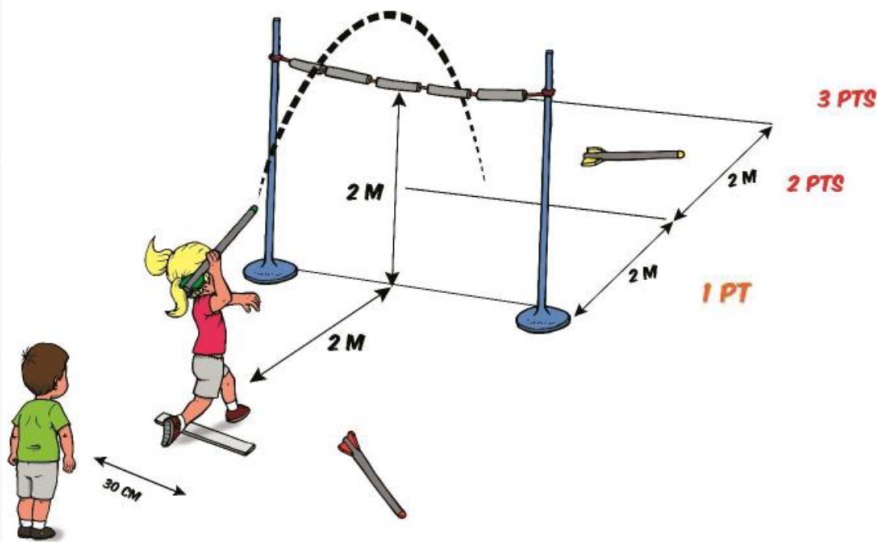
Matériel : 3 fusées en mousse, 1 latte, 2 poteaux, 1 élastique avec des manchons, des tracés au sol matérialisant les zones de chute des projectiles.

Descriptif : l'enfant pieds décalés par rapport à la latte (pied gauche devant la latte pour un droitier) lance la fusée par-dessus l'élastique à bras cassé pour marquer le plus de points possible.

Consignes : je lance la fusée en mousse en conservant mes pieds de chaque côté de la latte ; je réalise une série de 3 lancers à la suite.

Critère de réalisation : mon projectile doit passer au-dessus de l'élastique.

Performance : le nombre de points de la zone atteinte par le projectile.



EA KID'ATHLE – Le parcours d'obstacles



Objectif : impulser selon des angles d'envol différents.

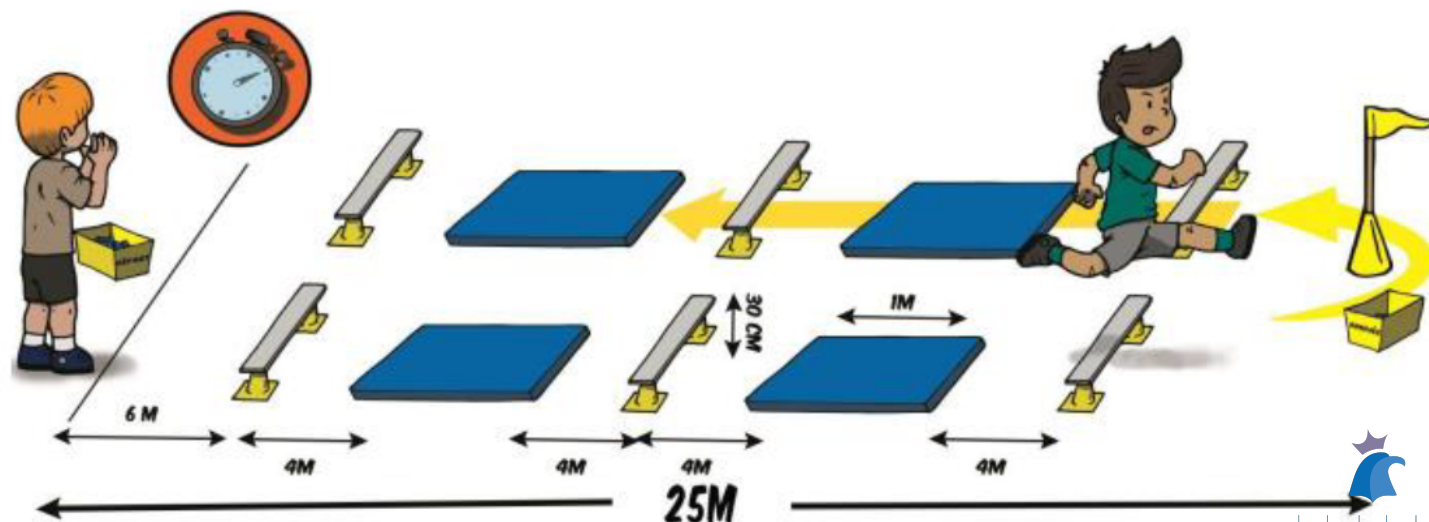
Matériel : 12 plots de 20cm, 6 lattes, 4 tapis de 1x0,5 m, un jalon, 2 récipients, des bouchons.

Descriptif : l'enfant prend un bouchon dans le seau réserve, franchit les obstacles à l'aller, dépose le bouchon dans le seau performance et effectue le retour en franchissant les autres obstacles. Dès qu'il franchit la ligne d'arrivée, le second enfant effectue à son tour le parcours et ainsi de suite.

Consignes : je prends un seul bouchon à la fois ; je ne pars que lorsque le précédent coureur franchit la ligne d'arrivée.

Critère de réalisation : je cours le plus vite possible sans renverser ou marcher sur les obstacles.

Performance : le nombre de bouchons transférés.



EA KID'ATHLE – La marelle

Objectif : rythmer un déplacement rebondi.

Matériel : 21 dalles de 30x30 cm ou des tracés au sol, 2 récipients et des bouchons.

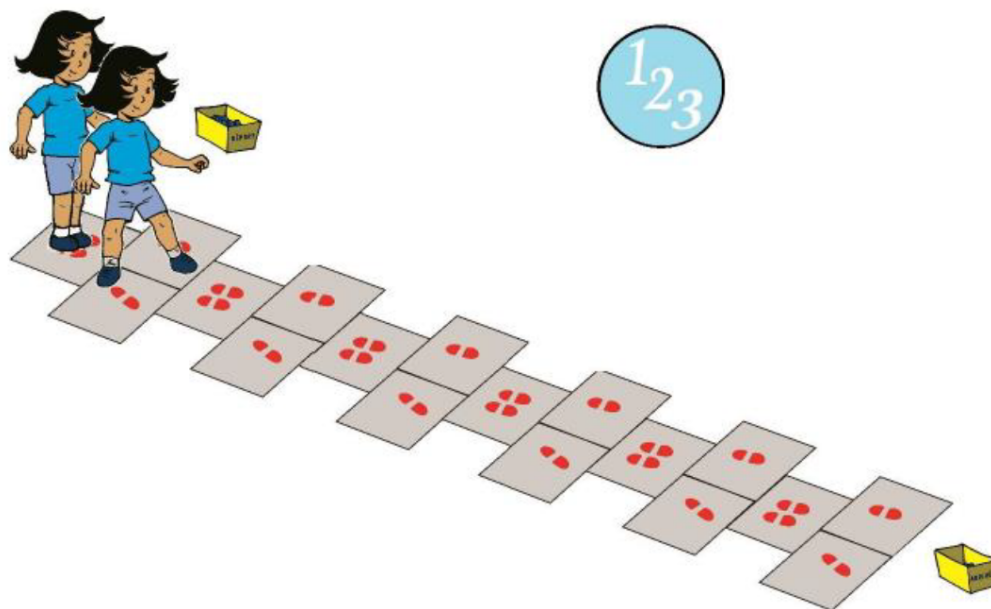
Descriptif : l'enfant effectue le parcours aller-retour en respectant le rythme de rebonds pieds écartés (un pied sur chaque dalle)/pieds serrés (les deux pieds sur la même dalle). Il prend un bouchon au départ, le dépose à l'autre extrémité et passe le relais à son camarade.

Consignes :

- je rebondis en posant mes pieds sur les dalles ou les tracés;
- je ne pars que lorsque le précédent m'a tapé dans la main.

Critère de réalisation : je respecte le rythme de l'enchaînement pieds serrés / pieds écartés.

Performance : le nombre de bouchons transférés.



EA KID'ATHLE - RECOMPENSES

- Pour chaque participant



- Par Equipe
5 meilleures équipes

