

# ***Rencontre U10 (Eveil Athlétique)***

**Samedi 9 Novembre 2024**



**A Troyes, Halle Marcel HERMANT**

# PROGRAMME ET CONSIGNES

*Cette compétition par équipe a pour objectif de proposer une animation ludique d'apprentissage de l'athlétisme d'environ deux heures aux catégories les plus jeunes. Elle n'a pas vocation à mettre en valeur les performances des jeunes athlètes.*

## Composition des équipes :

**12 équipes** seront inscrites par avance. **Les clubs sont invités à envoyer les inscriptions au Comité de l'Aube d'Athlétisme pour le jeudi 7 Novembre à 22h00. Passée cette date, aucun engagement ne sera pris.**

Adresse du Comité Aube Athlétisme: Centre Sportif de l'Aube - Bureau 102 - 5 rue Marie Curie - 10000 TROYES

Mail : [comite10.athle@bbox.fr](mailto:comite10.athle@bbox.fr)

Les équipes seront constituées par club et seront complétées par d'autres enfants pour avoir un nombre identique dans toutes les équipes :

**- Equipes mixtes U10**

- Rencontre ouverte aux U10 (nés en 2016, 2017 et 2018).
- Chaque équipe sera panachée Filles/Garçons
- Les enfants participeront aux ateliers en baskets.
- Prévoir 4 épingles par enfant.

Chaque équipe aura un nom d'animal. Chaque enfant aura un dossard au nom de son équipe avec un numéro (1 à 15).  
Chaque équipe sera suivie par un accompagnateur, voir 2 si possible.

## Mise en place du jury :

**Chaque équipe doit fournir un juge et un accompagnateur par équipe inscrite avant le 7 Novembre pour le bon déroulement de l'organisation (besoin de 2/3 juges par atelier).** Les clubs sont invités à faire participer leurs jeunes juges.

**Les juges iront se placer sur leurs ateliers.** Les horaires devront être strictement respectés.

Les fiches d'équipes et les feuilles d'épreuves devront être soigneusement et lisiblement remplies : **nom de l'équipe, nom de l'animateur responsable de l'équipe, n°licence, noms et prénoms des participants, club.**

Les animateurs se chargent aussi de donner un dossard à chaque participant de leur équipe.

**Dès qu'elle est remplie, cette feuille d'équipe doit être impérativement rendue au secrétariat (pas de feuille d'équipe, pas de résultat possible).**

### Déroulement de la manifestation :

**La manifestation ne pourra débuter que dans les mesures où les ateliers sont tenus par des encadrants.**

**La tenue de ces ateliers est encadrée par des entraîneurs de club ou des personnes formées.**

**L'aide des parents, jeunes athlètes ou autres est sollicitée (pas de compétences particulières) pour encadrer l'équipe.**

**Chaque épreuve dure 15 min.** Chaque équipe possède un numéro (et un nom) et a **15 minutes pour effectuer son épreuve** et doit suivre précisément l'ordre de passage fixé par le tableau des épreuves.

**Deux équipes se rendent sur les épreuves en fonction des horaires fixés et annoncés par le speaker.**

**En aucun cas, les enfants ne doivent se déplacer avant l'annonce du speaker (si l'équipe a fini, les jeunes peuvent refaire un essai avec l'accord des animateurs ou attendre sur place).**

**Toutes les équipes doivent terminer ensemble et se déplacer ensemble.**

**Au signal, et uniquement au signal donné par le speaker, chaque équipe se rend sur l'épreuve suivante (indiquée par le « tableau horaire » où figurent le nom des équipes) quel que soit le nombre d'essais effectués.**

**Pendant le déroulement des épreuves, les juges annoncent les performances réalisées par les enfants. Ces performances sont notées par les animateurs responsables d'équipes.**

**A la fin de chaque épreuve, la feuille de résultats de l'épreuve passée doit être impérativement apportée au secrétariat par un responsable de l'équipe (le responsable d'équipe dépose sa feuille et en reprend une autre pour l'atelier suivant).**

**Le secrétariat exploite les résultats.** Une moyenne des performances pour chaque épreuve est faite selon le nombre d'enfants par équipe. Cette moyenne permet d'attribuer des points aux équipes et d'établir un classement en fin de compétition.

**Classement final à titre indicatif, car il s'agit d'une initiation à l'athlétisme par le jeu.**

**Il y aura un classement U10.**

## **12H00 Fin des épreuves.**

### **Le Programme & les Ateliers :**

**8H30** Installation des ateliers avec l'aide de tous les clubs participants.

**9H15** Accueil des enfants.  
Le jour de l'épreuve, à la réception des dossards de votre équipe, les capitaines d'équipe devront être identifiés.

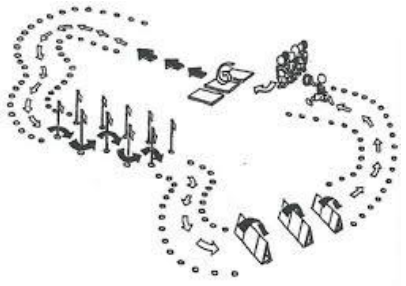
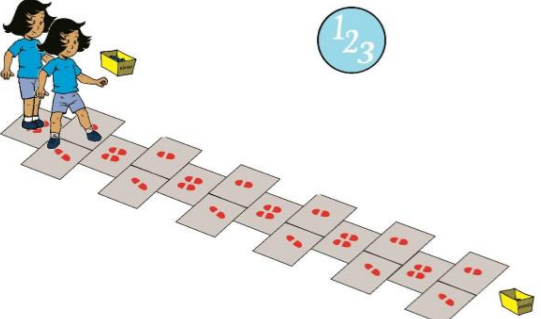
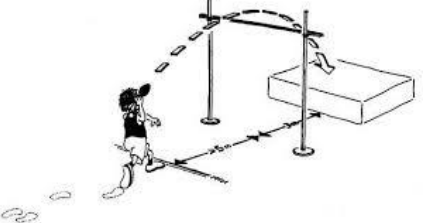
**9H50** Echauffement collectif

**10H00** Début & Déroulement des épreuves : (15 mn / épreuves) : 5 épreuves :

- 1- Relais formule 1**
- 2- Marelle rythmer un déplacement rebondi**
- 3- Lancer de balles lestées sur zone**
- 4- Course Echelle de précision**
- 5- Lancer Médecine Ball à genoux**
- 6- 30m haies**

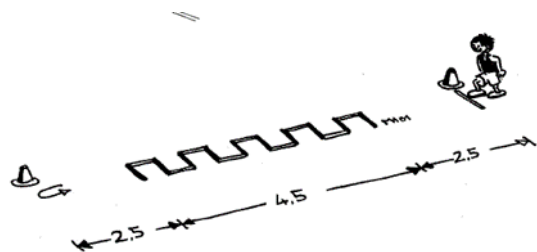
**12H00** Fin de la rencontre.  
A la fin de l'épreuve, les dossards devront être remis dans l'ordre et rangés dans l'enveloppe qui devra être rendue.

## Description des épreuves

Epreuves	Description	Attribution des points	Matériel / juges
<p><b>1- Relais formule 1</b></p>	 <p style="text-align: center; color: red;">Courir le plus vite possible en équipe.</p>	<p style="color: red;">Courses de relais combinant les courses de sprint, de haies et de slalom</p> <p style="color: red;">Noter le chrono de l'équipe. Le dernier relayeur de chaque équipe portera une chasuble.</p> <p style="color: red;">Effectuer le même nombre de passages pour toutes les équipes</p>	<p style="color: red;">Chronos, plots, chasubles, témoins, Haies Tapis 2 juges/animateurs ..1 chronométrateur / équipe Besoin Distance : 30 m Passage sautoir longueur</p>
<p><b>2-Marelle rythmer un déplacement rebondi</b></p>		<p style="color: red;">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.</p> <p style="color: red;">Enfant</p> <p style="color: red;">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.</p> <p style="color: red;">Critère de réalisation : • je respecte le rythme de l'enchaînement pieds serrés / pieds écartés.</p> <p style="color: red;">Performance : le nombre de bouchons transférés.</p>	<p style="color: red;">Matériel : 21 dalles de 30 x 30 cm ou des tracés au sol, 2 récipients et des bouchons</p>
<p><b>3- Lancer de vortex sur zone</b></p>	<p style="color: blue;">EA : Balles autorisées // Poussins : Vortex</p>  <p style="color: red;">Lancer un vortex dans une zone définie</p>	<p style="color: red;">-Lancer à bras cassé -Lancer les 3 vortex d'affilée. 1er lancer à 5 m; Hauteur barre 2 m ; Tapis à 3 m Le 1er essai permet de choisir leur distance 5 m. Possibilité de changer après 1er essai.</p> <p style="color: red;">-Si le vortex passe sous le fil ou à l'extérieur des poteaux = 1 point -Si le vortex touche la zone (5m 2 ; 6m 3 ; 7m 4 ; 8m 5 ; 9m 6 , 10m 7 points suivant la distance)</p> <p style="color: red;">Total des trois lancers</p>	<p style="color: red;">3 juges/animateurs 2 Poteaux de hauteur &amp; élastiques, 1 tapis de réception – rubalise ; 6 cônes pour points 2 à 6 Besoin Distance : 15 m</p>

**4-Course  
Echelle de  
précision**

Course en aller/retour sur une échelle de vitesse



Entre 2 cônes espacés de 9m50, une échelle de coordination est placée sur le sol à égale distance entre les deux cônes (voir schéma).

Au départ (1<sup>er</sup> cône), le participant court entre les barreaux de l'échelle, (distance entre barreaux: 50 cm) aussi rapidement que possible, 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 1<sup>er</sup> cône en courant sur l'échelle.

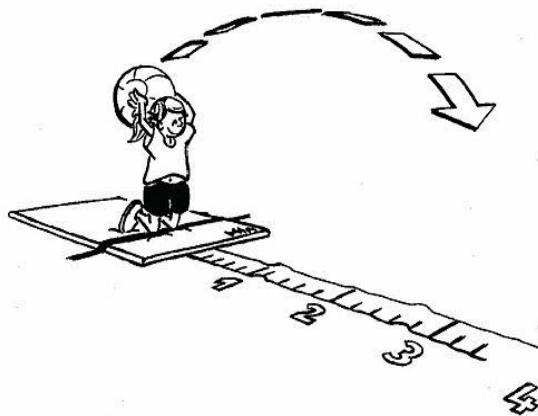
Lorsqu'il touche le cône, le chronométreur stoppe le chrono.

Si un participant pose un pied en dehors de l'échelle, manque l'un des intervalles, touche les lattes intermédiaires, **le temps est majoré de 5 secondes par manquement. (1 majoration de 5 s / faute)**

De cette manière, le participant est incité à réaliser l'exercice correctement. Le temps est individuel et noté sur la fiche. .

1 chronométreur.  
1 juge par tapis.

**5- Lancer  
Médecine  
Ball à  
genoux**



Lancer de MB -vers l'avant

-Le MB est tenu à bout de bras et à 2 mains.

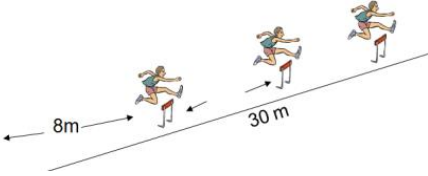
Lancer vers l'avant

-Après le lancer, le participant peut enjamber la ligne (c'est-à-dire reculer)

-Lancer les 3 MB d'affilée (mettre un plot à l'endroit où le MB a touché le sol)

Mesurer les 3 lancers

3 Médecine Ball de  
1kg ;  
lattes  
. Bande métrique ou  
décamètre.  
2 juges à la mesure.  
Prévoir 2 enfants de  
chaque équipe à la  
récupération des MB.

<p><b>6-30m haies</b></p>	 <p>Courir 30m le plus vite possible en passant 3 haies. Départ-1ère haie + intervalles inter-obstacles = 8m Hauteur EA : 20 à 30cm</p>	<p>Noter le temps effectué.</p> <p>Prendre le meilleur temps de chaque participant. Faire le total</p>	<p>Chronos. Haies croisillon Plots, Sifflet 2 parcours EA 1 ou 2 chronomètres. 1 starter.</p>
-------------------------------	---	--	---

**Droit à l'image** : Les participants et présents autorisent les organisateurs, membres et partenaires du Comité Aube d'Athlétisme à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles ils pourraient apparaître, pris à l'occasion de leur participation, sur tous supports y compris les documents promotionnels et / ou publicitaires, dans le monde entier et pour la durée prévue par la loi.