

Rencontre Eveil Athlétique (U10)

Samedi 3 juin 2023



BAR / AUBE

**COMPLEXE SPORTIF
RUE PIERRE DE COUBERTIN**

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 1^{er} juin 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 du Comité Aube : comite10.athle@bbox.fr avec une copie à Allain LE COZ : allain.le.coz@orange.fr

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

- **Rencontre ouverte aux Eveils d'Athlétisme (nés en 2014, 2015 et 2016).**
- **Chaque équipe sera panachée Filles/Garçons.**
- **Les enfants participeront aux ateliers en baskets, les pointes seront interdites.**
- **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 club doit fournir **un juge et un accompagnateur par équipe inscrite avant le 1^{er} Juin** 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. Chaque enfant recevra une boisson et un goûter.

Le Programme & les Ateliers :

8h30 **Installation des ateliers avec l'aide de tous les clubs participants.**

9H30 **Accueil des enfants.**
Le jour de l'épreuve, à la réception des dossards de votre équipe, les capitaines d'équipe devront être identifiés.

10h00 **Echauffement collectif**

10H10 **Les équipes vont sur leur première épreuve.**

10H15 **Début & Déroulement des épreuves : (15 mn / épreuves) : 6 épreuves :**

1→ Course échelle précision

2→ Saut de grenouille

3→ 30m haies

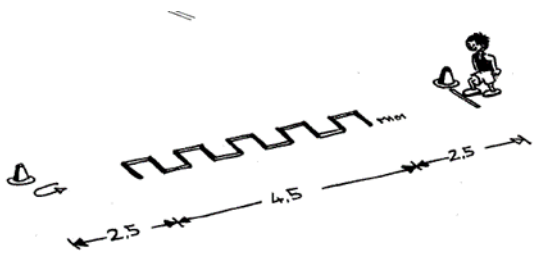
4→ Lancer Vortex

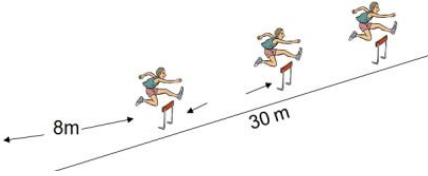
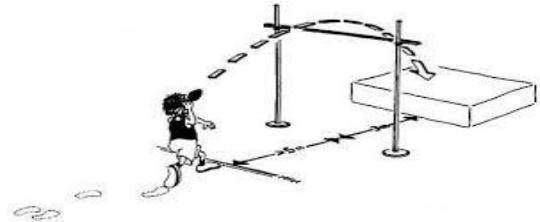
5→ Endurance relais

6→ Sprint 6 secondes en zone

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
1) Course Echelle de précision	Course en aller/retour sur une échelle de vitesse 	Entre deux cônes espacés de 9m50, une échelle de coordination est placée sur le sol à égale distance entre les deux cônes (voir schéma). Au départ le participant se tient debout, pieds décalés avec le bout de sa chaussure sur la ligne de départ qui se trouve au niveau du premier cône. Au commandement de départ, le participant court entre les barreaux de l'échelle, (distance entre les 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 premier cône en courant sur l'échelle. Lorsqu'il touche le cône le chronomètre stoppe le chrono. Si un participant pose un pied en dehors de l'échelle ou manque l'un des intervalles de l'échelle, le temps est majoré de 5 secondes De cette manière, le participant est pénalisé s'il ne réalise pas l'exercice correctement. S'il fait deux erreurs, le temps est majoré de 10 secondes et ainsi de suite. Chaque total d'équipe sera rapporté à 10 enfants (règle de 3).	1 chronomètreur. 1 juge par tapis.
2) Saut de grenouille	 Chaque participant d'une équipe effectue un saut de grenouille chacun son tour à la suite. Partir les pieds derrière la latte. Sauter en faisant une extension complète et simultanée des 2 jambes. Se réceptionner les 2 pieds en même temps et ne pas bouger avant que le juge ne pose la latte derrière les talons.	Mesurer la distance totale réalisée par l'équipe. Faire la moyenne par rapport au nombre d'équipiers - Zone 0 à 1m = 1 pt - Zone 1 à 2 m = 2 pts - Zone 2 à 2,5m = 3 pts - Zone 2,5 à 3m = 4 pts - Zone 3 à 3,5m = 5 pts - Zone 3,5m à 4m = 6 pts Prendre le meilleur résultat de chaque enfant et faire la moyenne de l'équipe.	Lattes. Décamètre ou bande métrique Plots Cerceau Tapis gradué 1 juge par équipe

3) 30m haies	 Courir 30m le plus vite possible en passant 3 haies. Départ-1^{ère} haie + intervalles inter-obstacles = 8m Hauteur EA : 20 à 30cm	Noter le temps effectué. Prendre le meilleur temps de chaque participant pour faire la moyenne de l'équipe	Chronos. Haies croissillon Plots Sifflet 2 parcours EA 1 ou 2 chronomètres. 1 starter.
4) Lancer de vortex sur zone	 Lancer un vortex dans une zone définie	-Lancer à bras cassé -Lancer les 3 vortex d'affilée. 1^{er} lancer à 5 m; Hauteur barre 2 m ; Tapis à 3 m Le 1^{er} essai permet de choisir leur distance 5 m. Possibilité de changer après 1^{er} essai. -Si le vortex passe sous le fil ou à l'extérieur des poteaux = 1 point -Si le vortex touche la zone (5m = 2 points ; 6m = 3 points; 7m = 4 points, 8m = 5 points; 9m = 6 points, 10m = 7 points suivant la distance) Total des trois lancers	3 juges/animateurs 2 Poteaux de hauteur & élastiques 1 tapis de réception Rubalise ; 6 cônes pour points 2 à 7 Besoin Distance : 15 m

5) Endurance -relais sur parcours	Course longue en relais de 5 minutes puis 3 minutes entrecoupée d'une pause de 2 à 3 minutes sur un parcours balisé, avec ramassage de balles	Ramasser un maximum de balles par équipe, sur un parcours de course, en relais, durant 5 minutes. Récupération 2 à 3 minutes puis relais de 3 minutes. Relever le nombre de balles ramassées par tous les équipiers de chaque équipe. Chaque total d'équipe sera rapporté à 10 enfants (règle de 3).	4 juges/animateurs Chronomètre Cônes, haies, balles de tennis, seaux.
--	--	---	---

6) Sprint 6 secondes en zone	Courir le plus rapidement pendant 6 secondes sur un couloir délimité en zones de points	L'objectif est d'aller le plus loin en 6 secondes en courant dans des secteurs de 3m (secteur 1=1pt, secteur 2=2pts, etc.). Au « STOP » des 6 secondes, on repère la zone dans laquelle l'enfant se situe et on note les points correspondants. On cumule les points par équipe. Chaque cumul de points d'équipe sera rapporté à 10 enfants (règle de 3).	3 juges/animateurs Plots pour matérialiser le départ Plots, lattes, cerceaux pour délimiter les zones à points. Chronomètre
---	--	--	---

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.