

Kid Athlé EA + Triathlon PO

Stade Intercommunal 155 Rue du Stade, 74950
Cluses Scionzier – Jeudi 29 mai 2024

Programme de la journée

De 09h00 à 10h00

Confirmation des inscriptions et modification des équipes.

Les courses se dérouleront dans l'ordre suivant : 50m haies puis 50 m plat puis 1000 m.

(Prévoir des épingles pour le 1000 m).

L'horaire est donné à titre indicatif et pourra être modifié en fonction du délai d'inscription des équipes et du déroulement des épreuves.

EA : circuit de 10 ateliers Kids' Athlétiques par équipe de 8 jeunes (équipe mixte)

PO : 1 course au choix 50m ou 50 m Haies (50 cm intervalle 11m et 7m 50) ou 1000 m + Poids (2kg Garçons , 1,5 Kg Filles (inscriptions case 2 kg sur le site)) + Longueur

EA-PO / : Parcours cross (après les épreuves)



Règlement :

Inscriptions : En ligne pour les jurys et pour les poussins sur le site Internet du CDA 74 jusqu'au 25/05 à 22h00.

Par mail via la fiche jointe pour les EA à comite74athletisme@gmail.com jusqu'au 25/05 à 22h00.

→ Pour les EA : Le classement sera établi au total des 10 ateliers

→ Pour les PO : Le classement sera établi individuellement en suivant la table de cotation.

→ Chaque club devra fournir au moins 3 juges + 1 responsable "encadrant" par équipe. Inscriptions préalables en ligne des officiels, sur le site du CDA74.

Merci de venir avec des épingles à nourrice !!!

Récompense :

1 coupe aux 3 premières équipes de chaque catégorie EA.

1 coupe aux 3 premiers individuels PO garçons et filles.

Triathlon poussin : table de cotation 2018															
Points	50 m	100 m	1000 m	Longueur	Hauteur	Frippe	Sau	Pêche	Poids	Javelot	Disque	Marteau	Marche	4x50m	Points
40	7,40	8,50	3,10	4,55	1,40	9,60	2,36	12,00	28,00	27,00	28,00	35,50	5,15	26,5	40
39	7,50	8,60	3,12	4,50	1,38	9,50	2,34	11,80	27,00	27,00	27,00	35,00	5,20	27,0	39
38	7,60	8,70	3,14	4,45	1,36	9,40	2,32	11,60	26,00	26,00	26,00	34,50	5,25	27,4	38
37	7,70	8,80	3,16	4,40	1,34	9,30	2,30	11,40	25,00	25,00	25,00	34,00	5,30	27,8	37
36	7,80	8,90	3,19	4,35	1,32	9,20	2,28	11,20	24,00	24,00	24,00	33,00	5,35	28,2	36
35	7,90	9,00	3,20	4,30	1,30	9,10	2,26	11,00	23,00	23,00	23,00	32,00	5,40	28,6	35
34	8,00	9,10	3,22	4,20	1,28	9,00	2,24	10,80	22,00	22,00	22,00	31,00	5,45	29,0	34
33	8,10	9,20	3,28	4,10	1,26	8,85	2,22	10,60	21,00	21,00	21,00	30,00	5,50	29,4	33
32	8,20	9,30	3,30	4,00	1,24	8,70	2,20	10,30	20,00	20,00	20,00	29,00	5,55	29,8	32
31	8,30	9,40	3,33	3,90	1,22	8,55	2,18	10,00	19,00	19,00	19,00	28,00	6,00	30,2	31
30	8,40	9,50	3,36	3,80	1,20	8,40	2,16	9,70	18,50	18,50	18,50	27,00	6,05	30,6	30
29	8,50	9,60	3,39	3,70	1,18	8,25	2,14	9,40	18,00	18,00	18,00	26,00	6,10	31,0	29
28	8,60	9,70	3,42	3,65	1,16	8,10	2,12	9,10	17,00	17,00	17,00	25,00	6,15	31,4	28
27	8,70	9,80	3,45	3,60	1,14	7,90	2,10	8,80	16,50	16,50	16,50	24,00	6,20	31,8	27
26	8,80	9,90	3,48	3,55	1,12	7,75	2,08	8,50	16,00	16,00	16,00	23,00	6,25	32,2	26
25	8,90	10,00	3,51	3,50	1,10	7,60	2,06	8,20	15,50	15,50	15,50	22,50	6,30	32,6	25
24	9,00	10,10	3,55	3,40	1,08	7,45	2,03	7,90	15,00	15,00	15,00	22,00	6,35	33,0	24
23	9,10	10,20	3,58	3,30	1,06	7,30	2,00	7,60	14,50	14,50	14,50	21,50	6,40	33,4	23
22	9,20	10,30	4,01	3,20	1,04	7,15	1,97	7,30	14,00	14,00	14,00	21,00	6,45	33,8	22
21	9,30	10,40	4,04	3,10	1,02	7,00	1,94	7,10	13,50	13,50	13,50	20,50	6,50	34,2	21
20	9,40	10,50	4,07	3,00	1,00	6,85	1,90	6,90	13,00	13,00	13,00	20,00	6,55	34,6	20
19	9,50	10,70	4,10	2,90	0,98	6,70	1,85	6,70	12,50	12,50	12,50	19,50	7,00	35,0	19
18	9,60	10,90	4,13	2,80	0,96	6,60	1,80	6,50	12,00	12,00	12,00	19,00	7,05	35,4	18
17	9,70	11,10	4,18	2,70	0,94	6,50	1,75	6,30	11,50	11,50	11,50	18,50	7,10	35,8	17
16	9,80	11,30	4,23	2,60	0,92	6,40	1,70	6,10	11,00	11,00	11,00	18,00	7,15	36,2	16
15	9,90	11,40	4,28	2,50	0,90	6,30	1,65	5,90	10,50	10,50	10,50	17,50	7,20	36,6	15
14	10,00	11,60	4,33	2,40	0,88	6,20	1,60	5,70	10,00	10,00	10,00	17,00	7,25	37,0	14
13	10,10	11,80	4,38	2,30	0,86	6,10	1,55	5,50	9,50	9,50	9,50	16,50	7,30	37,4	13
12	10,20	12,00	4,43	2,25	0,84	6,00	1,50	5,30	9,00	9,00	9,00	16,00	7,35	37,8	12
11	10,30	12,20	4,48	2,20	0,82	5,90	1,45	5,10	8,50	8,50	8,50	15,50	7,40	38,2	11
10	10,40	12,40	4,53	2,15	0,80	5,80	1,40	4,90	8,00	8,00	8,00	15,00	7,45	38,6	10
9	10,50	12,60	4,58	2,10	0,78	5,70	1,35	4,70	7,50	7,50	7,50	14,50	7,50	39,0	9
8	10,60	12,80	5,03	2,05	0,76	5,60	1,30	4,50	7,00	7,00	7,00	14,00	7,55	39,7	8
7	10,70	13,00	5,08	2,00	0,74	5,50	1,25	4,30	6,50	6,50	6,50	13,50	8,00	40,4	7
6	10,80	13,30	5,13	1,95	0,72	5,40	1,20	4,20	6,00	6,00	6,00	13,00	8,05	41,0	6
5	10,90	13,60	5,18	1,90	0,70	5,30	1,15	4,10	5,50	5,50	5,50	12,50	8,10	42,0	5
4	11,00	14,00	5,23	1,85	0,68	5,20	1,10	4,00	5,00	5,00	5,00	12,00	8,15	43,0	4
3	11,10	14,40	5,28	1,80	0,66	5,10	1,05	3,90	4,50	4,50	4,50	11,50	8,20	44,0	3
2	11,20	14,80	5,33	1,75	0,64	5,00	1,00	3,80	4,00	4,00	4,00	11,00	8,25	45,0	2
1															1

Toute performance non nulle.

Atelier 1

Saut en longueur

EA

3



BUT

Sauter le + loin possible

MATERIEL

Sautoir longueur + bande métrique

DESCRIPTIF

Après un élan couru de 5 à 10 m, l'enfant prend une impulsion à 1 pied et se réceptionne le plus loin possible

RESULTATS

Meilleur perf sur les 3 essais

Zones	1 point	2 points	3 points	4 points	5 points
	1m	1m50	2m	2m50	3m

Atelier 2

Lancer medicine ball

EA

Le plus loin possible

2



BUT :

Lancer le plus loin possible

MATERIEL :

Tapis de lancer + 3 MB 1 KG

Descriptif :

Les enfants réalisent 3 essais

Résultats :

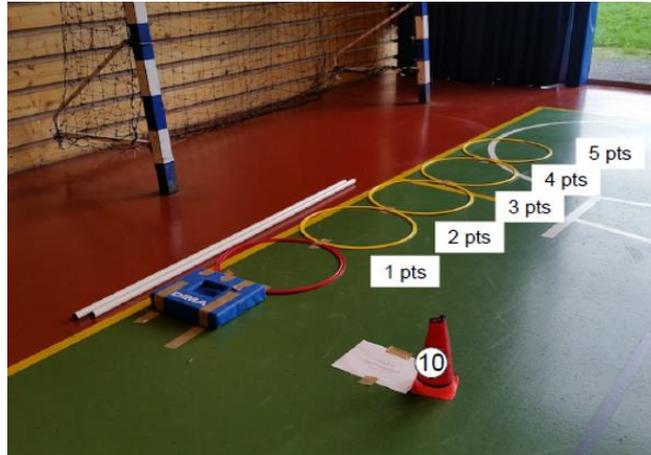
Cumul des points des 3 essais .

Atelier 3

PERCHE LONGUEUR

EA

2



BUT

SAUTER AVEC UNE PERCHE LE PLUS LOIN POSSIBLE

MATERIEL :

2 PERCHES

**1 CERCEAU
PLOT DEPART**

1m	2m	3m	3m50	4m
1 point	2 points	3 points	4 points	5 points

Descriptif :

3 essais par équipe

Résultats :

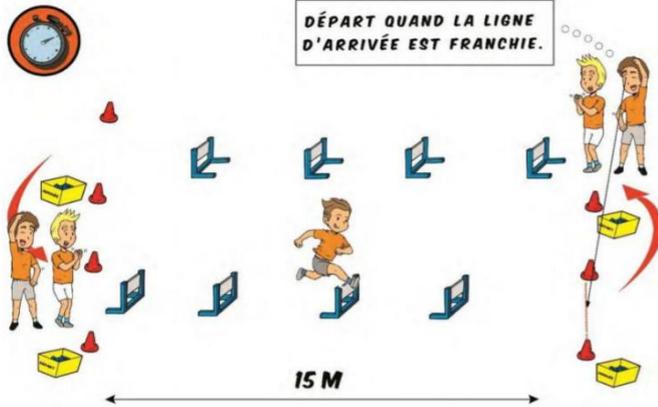
Cumul des points par essai . On garde le Meilleur des cumuls

Atelier 04

Relais Haies

EA

4



BUT :

Courir le plus vite en franchissant des haies

MATERIEL :

8 haies - 8 pôles - 1 chrono

Descriptif :

1 enfant s'élance après les commandements de l'adulte (a vos marques - prêt - top) , il réalise son parcours , dès qu'il a franchit la ligne d'arrivée le suivant prend le départ etc . Le chrono s'arrete quand les enfants sont passés à la fois sur le parcours A et le parcours B .

Résultats :

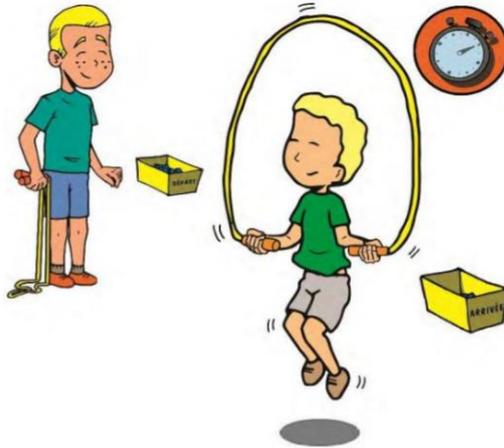
Meilleur temps - 2 essais par équipe

Atelier 5

Corde à sauter

EA

2



BUT :

Coordonner des rebonds verticaux

MATERIEL :

1 corde à sauter , 1 chrono

DESCRIPTIF

Le 1er enfant enchaîne 10 rebonds à 2 pieds en comptant à haute voix , au 10 e rebond annoncé c'est au tour de son coéquipier et ainsi de suite

RESULTATS

Meilleur temps des 2 essais

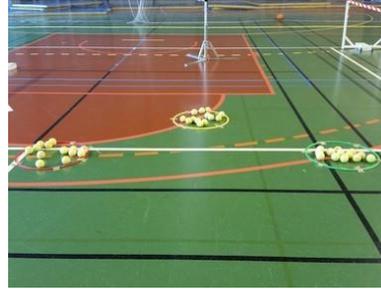
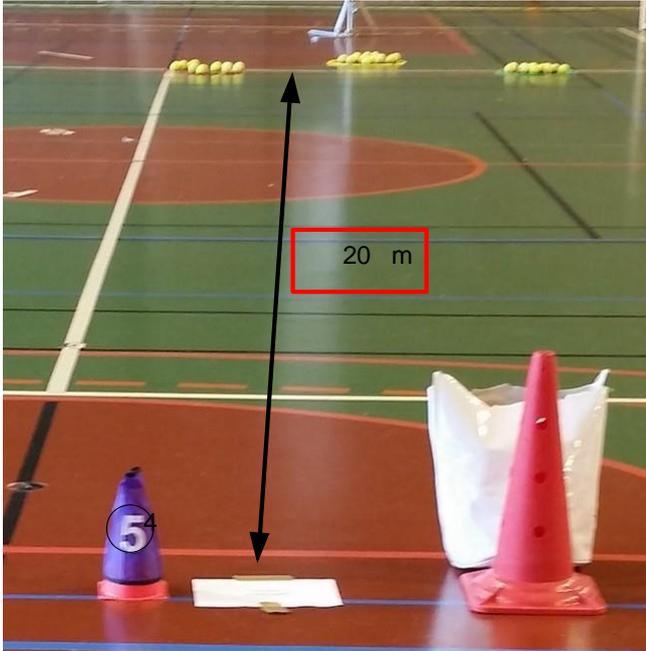
(si ma série est interrompu avant mon 10 e rebond je reprends ou je me suis arrêté .)

Atelier 6

La brocante

EA

Jeu du déménageur



2



BUT :

Remplir la corbeille le + vite possible

MATERIEL :

3 cerceaux , 3 x 20 balles de tennis , 1 corbeille , 1 chrono

DESCRIPTIF

Tous les enfants partent ensemble , ils doivent Remplir la corbeille par des trajets cerceaux/corbeille en ne prenant qu'une seule balle à la fois . 2 essais par équipe

RESULTATS

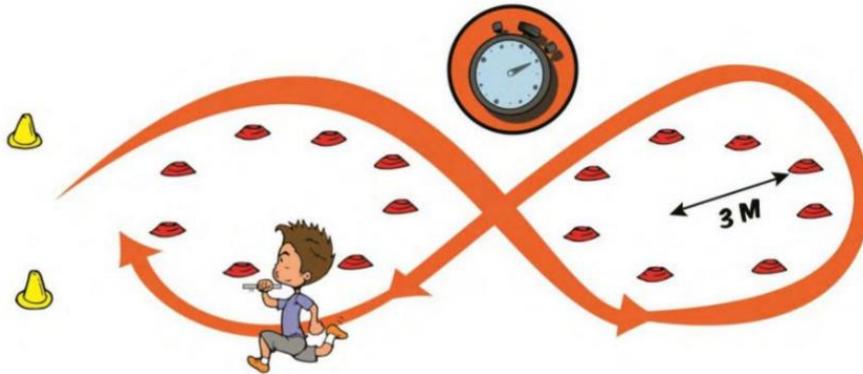
Meilleur temps des 2 essais

Atelier 7

Le double 8

EA

2



BUT

Courir avec un témoin le + vite possible

MATERIEL

4 plôts , 20 coupelles , 1 témoin , 1 chrono

DESCRIPTIF

En relais , chaque enfant réalise le parcours et transmet le témoin à l'enfant suivant pour qu'il parte à son tour ... 3 essais par équipe

RESULTATS

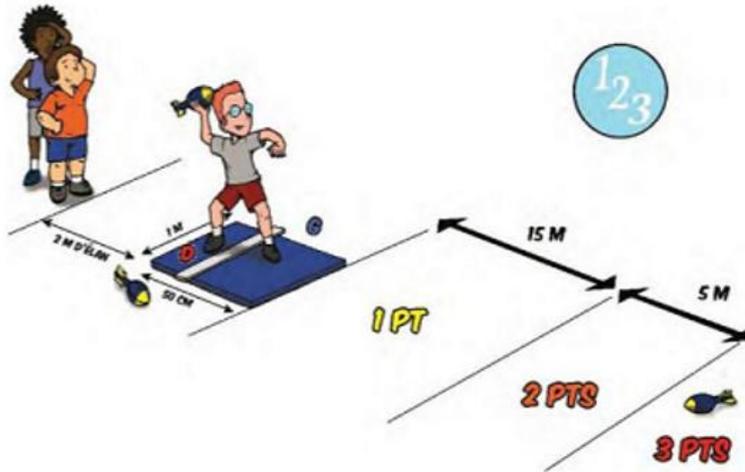
Meilleur chrono sur les 3 essais

Atelier 8

Lancer de vortex

EA

3



BUT

Lancer le plus loin possible

MATERIEL

3 vortex , latte , 3 cerceaux

Descriptif

Tous les enfants réalisent 3 essais et doivent lancer le plus lon possible

Résultats

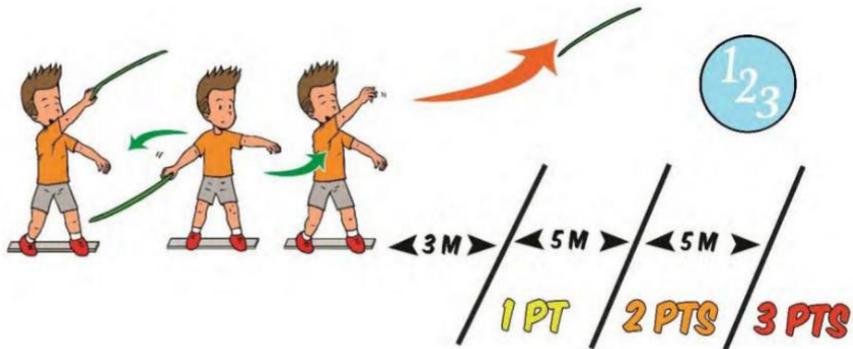
Cumul des points des 3 essais .

Zones	1 point	2 points	3 points	4 points	5 points
	10 m	5 m	5 m	5 m	5 m

Atelier 9

Balance catapulte

EA



BUT

Lancer le + loin possible

MATERIEL

Disque

DESCRIPTIF

L'enfant se tient de profil par rapport à la direction du lancer. Le Disque est tenu à 1 main, bras allongés à hauteur de l'épaule du côté de l'éjection du projectile (ici à gauche). De cette position, l'enfant enchaîne sans rupture un balancé aller-retour, de l'épaule gauche vers la hanche droite suivi d'un mouvement inverse finalisé par l'éjection du projectile à hauteur de l'épaule gauche et le plus loin possible

RESULTATS

Meilleur résultat des 3 essais

Atelier 10

Relais du Lapinou

EA



2



BUT :

Bondir le + vite possible entre les haies

MATERIEL :

8 mini haies , 2 cerceaux , 1 chrono

DESCRIPTIF

En relais . Chacun son tour bondir le plus vite possible sur ses 2 pieds sans toucher les haies , jusqu'au cerceau d'arrivée . Le suivant peut partir dès que son coéquipier arrive dans le cerceau d'arrivée .

RESULTATS

Meilleur temps sur les 3 essais .