

# FUN IN ATHLETICS LASEL

**Date:** 4 février 2016

**Lieu:** COQUE

**Compétition:** Il s'agit d'une **compétition par équipe**: maximum 6 participants dont les 4 meilleurs de chaque épreuve (sauf épreuves relais) entrent en compte pour l'établissement du classement général.

Catégories: cad. non-aff. garçons et filles (**2000-2003**)

## 1. ORGANISATION DE LA COMPETITION

Chaque équipe doit participer à 10 épreuves dans différents ateliers :

- ateliers course
- ateliers saut
- ateliers lancer.

Chaque atelier est composé de 3 épreuves (au total: 9 épreuves).

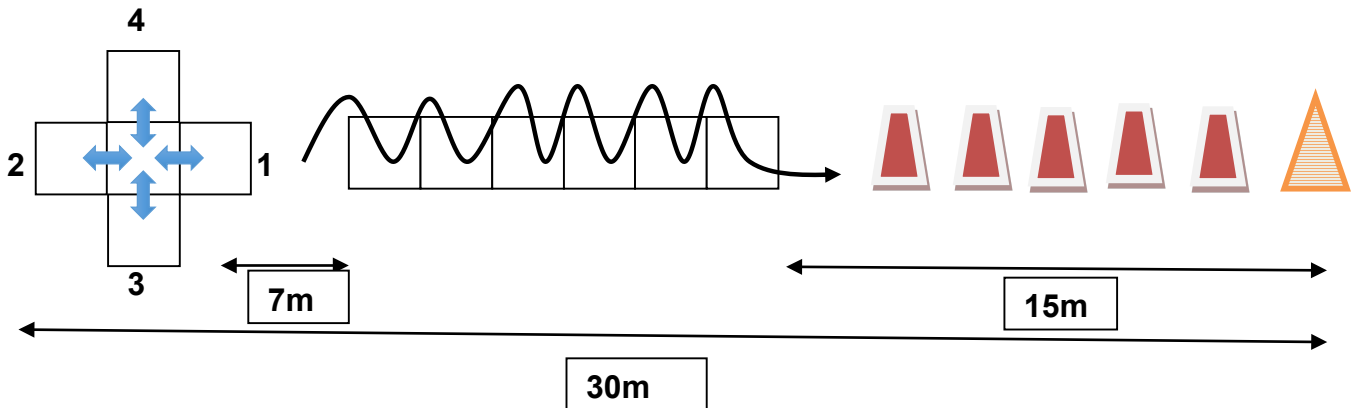
La 10<sup>ième</sup> et dernière épreuve est une course-relais à laquelle participent toutes les équipes simultanément.

- Les équipes commencent simultanément et sont réparties aux 9 épreuves. Après 10 minutes, ils changent d'épreuve selon le principe de rotation : épreuve 1 → épreuve 2, épreuve 2 → épreuve 3, etc....  
**Attention : changement de l'ordre des épreuves cette année!**
- La distribution des points se fait de la façon suivante: le vainqueur de chaque épreuve reçoit 1 point, le deuxième reçoit 2 points, le troisième 3 points etc.
- Les points rassemblés à chaque épreuve sont additionnés et déterminent le classement général. L'équipe qui aura accumulé le moins de points sur les 10 épreuves est déclarée vainqueur.

## 2. ORGANISATION DES ATELIERS

### Atelier course/sprint

- Epreuve 1 : Koordinationssprint



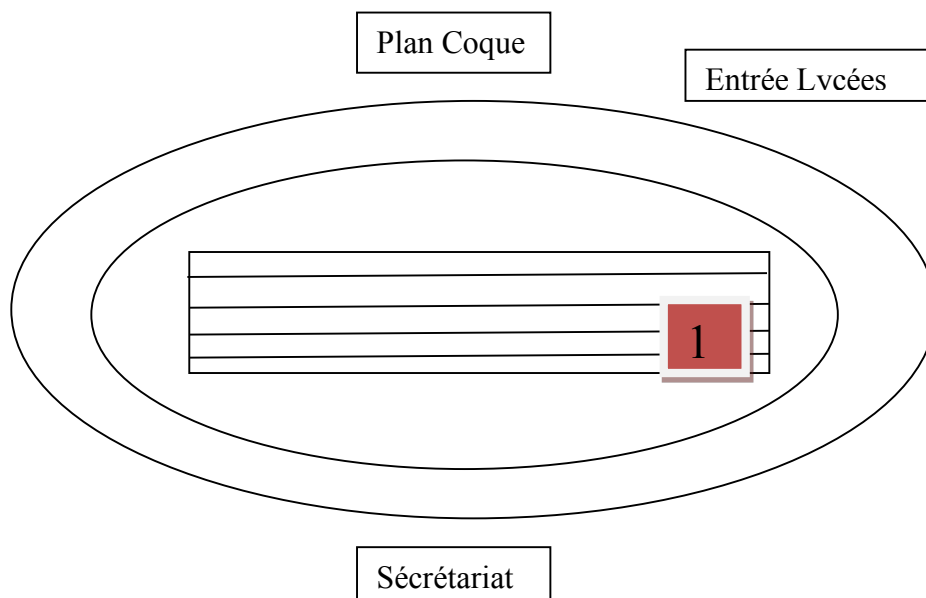
Au signal (coup de sifflet), l'élève effectue des **sauts pieds joints** avec changements de direction. Spécifiquement, le point de départ est au centre, puis saut vers l'avant, puis en arrière pour revenir au centre, puis vers la droite, puis retour au centre, puis à gauche et retour au centre, puis vers l'arrière et retour au centre.

Ensuite l'élève traverse l'échelle de coordination **en déplacement latéral double appui** sans rater un espace.

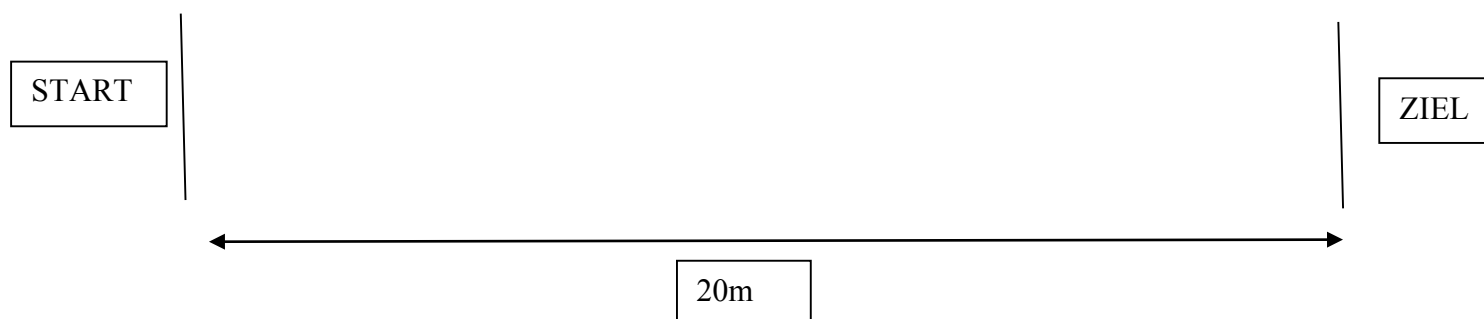
Il traverse ensuite les mini-haies et va toucher le cône pour que le chrono s'arrête.

Par erreur (oublier un saut, oublier un espace, ne pas traverser correctement les mini-haies), l'élève aura une sanction de 3 secondes. **Les 4 meilleurs des 6 élèves entrent en compte** (pas d'essai). L'équipe dont les 4 chronos additionnés donnent le meilleur temps reçoit le maximum de points.

**Matériel nécessaire** : 1 tapis croix IAAF, 1 échelle de coordination, 5 mini-haies, 1 cône, 1 chronomètre.

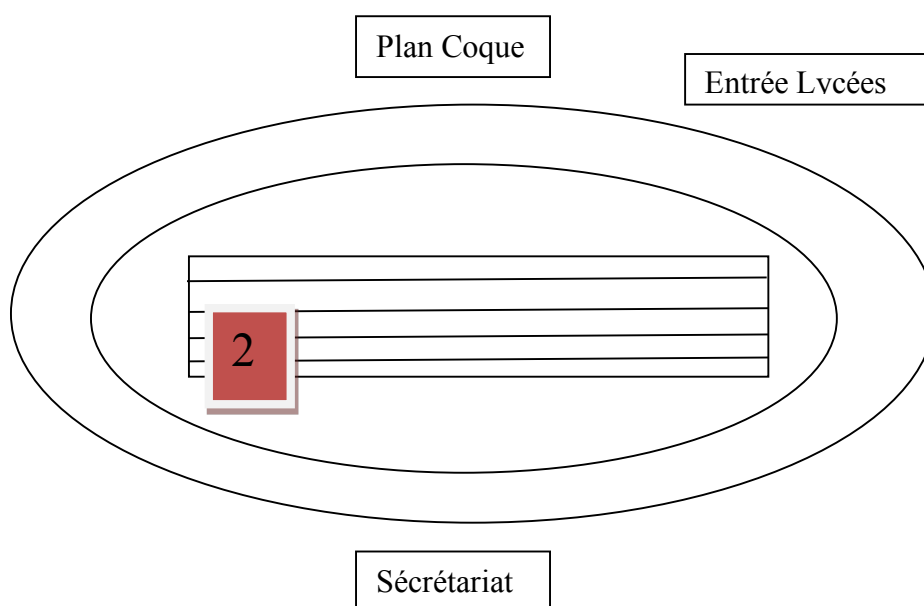


- **Epreuve 2 : Bauchsprint :**

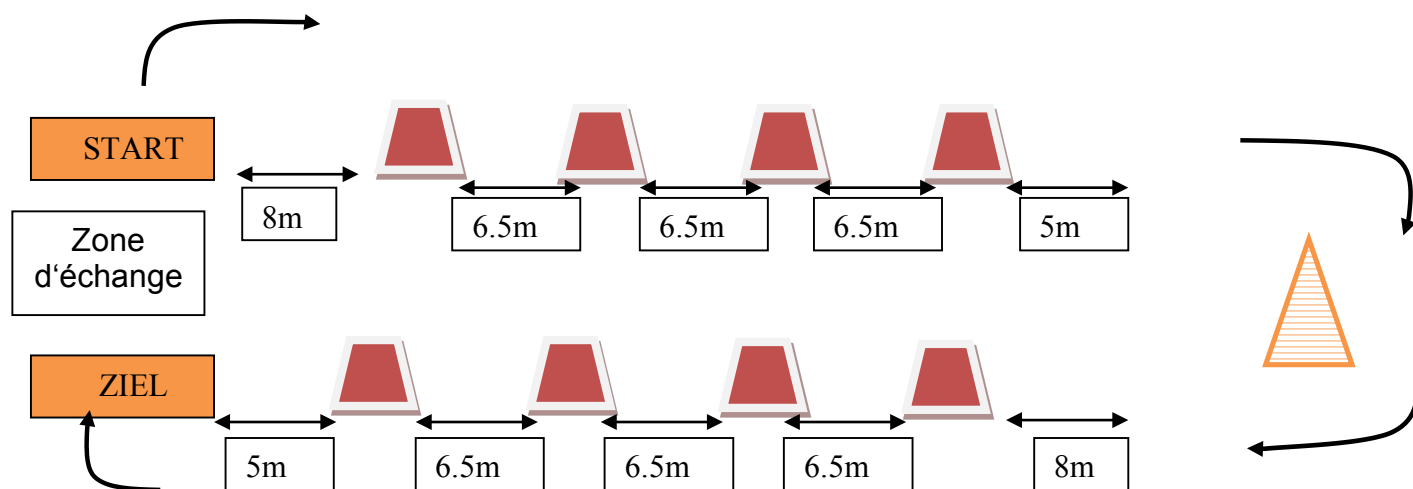


**Toute l'équipe, un après l'autre,** fait une course de 20m en partant à leur guise, mais en couché ventral. Le chrono est déclenché lorsque l'élève part (se lève) et il est arrêté lorsqu'il franchit la ligne d'arrivée. L'équipe dont les **4 chronos les plus rapides** additionnés donnent le meilleur temps reçoit le maximum de points.

**Matériel nécessaire :** 1 ligne de départ et d'arrivée, 1 chronomètre.



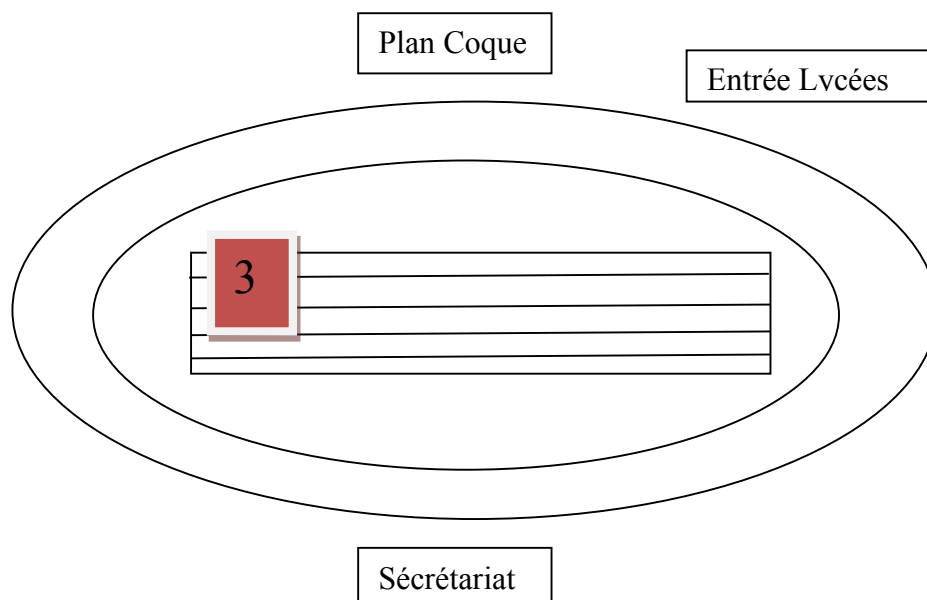
- **Epreuve 3 : Hürden-Staffel**



Il s'agit d'une course relais où les 6 élèves courent l'un après l'autre au-dessus d'obstacles Dima (haut 30cm). A la zone d'échange, le coureur donne le relais au suivant jusqu'à ce que tous les coureurs aient effectué le parcours aller-retour. Si une équipe n'aurait pas 6 coureurs, un élève doit courir une deuxième fois.

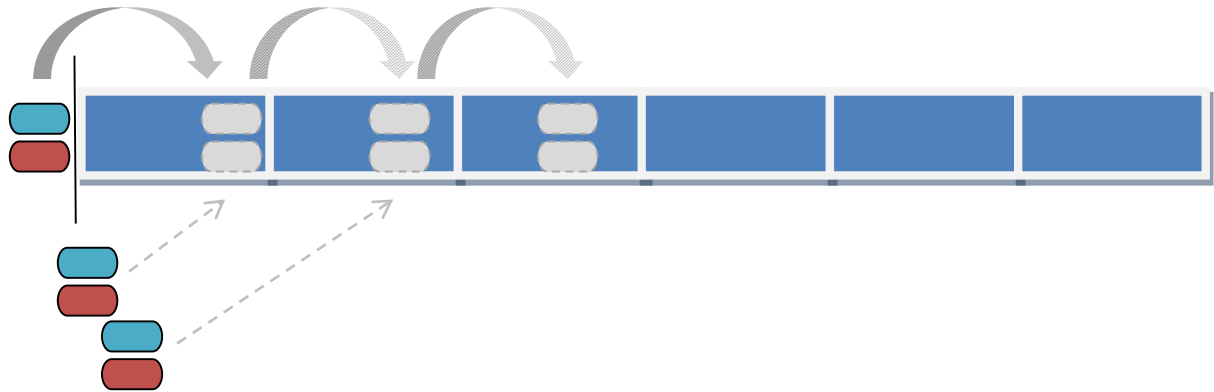
Le chrono sera arrêté lorsque le dernier coureur passe la ligne d'arrivée. Un essai par équipe. L'équipe la plus rapide aura le maximum de points.

**Matériel nécessaire:** 1 ligne de départ, 1 ligne d'arrivée, 1 cône, tape pour marquer la zone d'échange, 8 Dimas, 1 chronomètre, 1 mètre.



## Atelier sauts:

- Épreuve 4 = Standweitsprung als Staffel



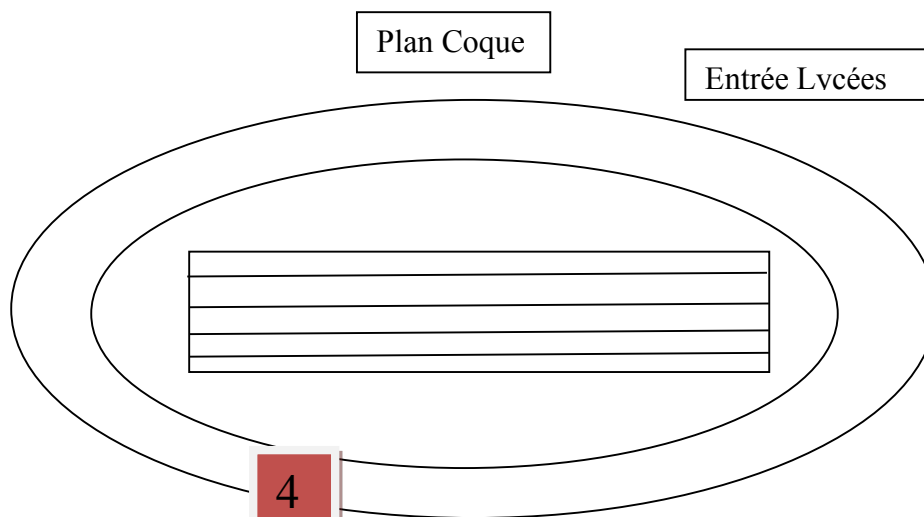
Départ à l'arrêt 2 pieds joints. L'élève effectue 1 saut pieds joints vers l'avant et se réceptionne sur le tapis à deux pieds.

A partir d'une ligne de départ, les élèves enchaînent des "sauts de grenouille" les uns après les autres. Le premier équipier se place avec le bout des chaussures derrière la ligne de départ. Il descend en position de squat puis saute vers l'avant aussi loin que possible, en atterrissant sur les deux pieds. L'assistant marque le point de réception le plus proche de la ligne de départ (talons) avec une latte. Si l'équipier tombe en arrière de son point de réception, sur les mains par exemple, celles-ci serviront de point de réception. Le point de réception devient la ligne de départ pour le second équipier, qui exécute son "saut de grenouille" à partir de ce point. Le troisième équipier part du point de réception du second et ainsi de suite. L'épreuve est terminée lorsque le dernier équipier a sauté et que son point de réception a été marqué.

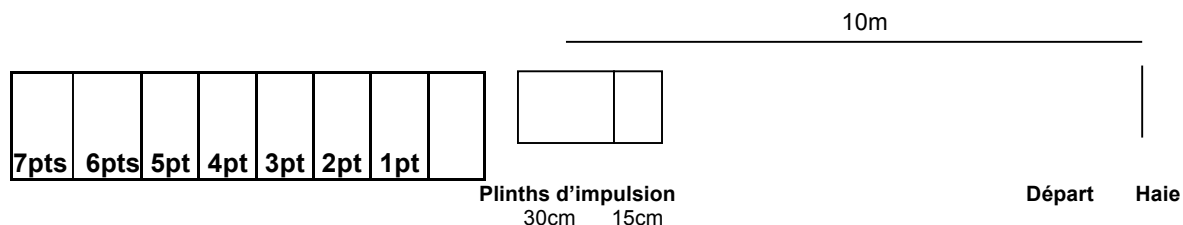
La procédure entière est répétée une seconde fois (second essai).

Les 6 membres de l'équipe participent. La distance totale couverte par tous les sauteurs est le résultat de l'équipe. L'assistant marque la meilleure performance des deux essais.

**Matériel nécessaire:** 1 ligne de départ, 9 tapis, 1 latte et 1 mètre.



- **Épreuve 5 : Kistenweitsprung.**

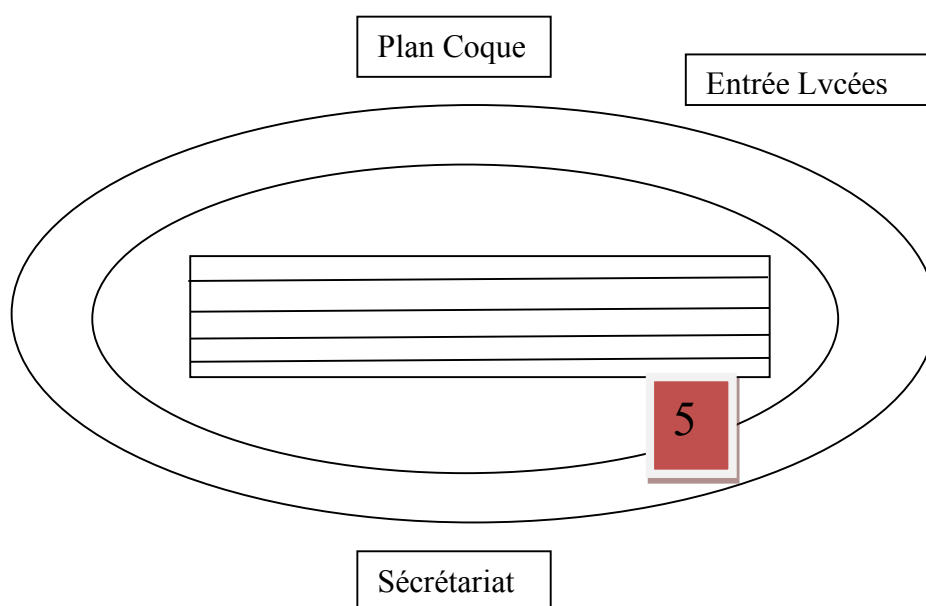


Après un élan de 10m maximum, l'élève essaie de prendre son impulsion sur le deuxième plinth et d'atterrir aussi loin que possible sur ses deux pieds. Selon la zone où l'élève atterrit, il reçoit ses points.

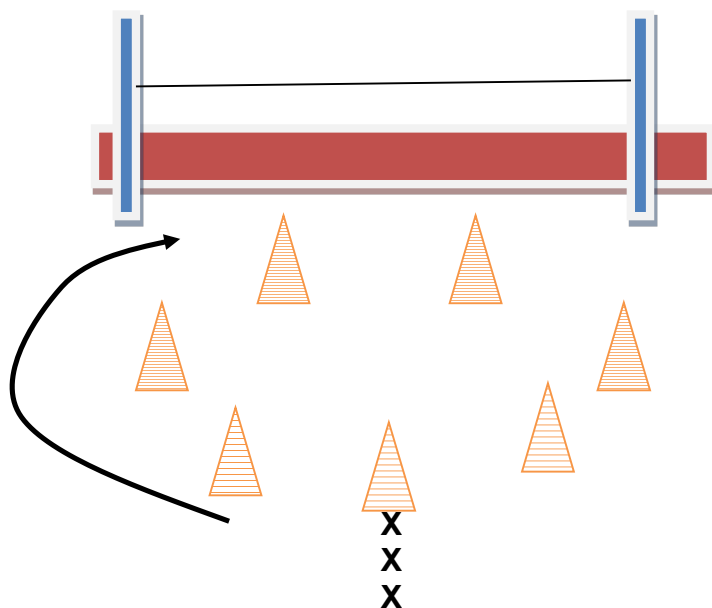
Le saut est valable si l'élève saute à partir du 2<sup>e</sup> plinth et atterrit deux pieds dans le sable (ne pas se jeter ou s'asseoir dans le sable).

Chacun a droit à **2 essais, dont le meilleur compte. Le total des points des 4 meilleurs sauteurs** d'une équipe intervient dans le classement par équipe.

**Matériel nécessaire:** "Absperrband" et 1 haie pour la zone d'élan, 1 tête de plinth de 15cm de hauteur et 1 tête de plinth de 30cm de hauteur, 7 cônes pour marquer les différentes zones à points (longueur zone = 50cm).



- **Épreuve 6 : Hochsprung auf Zeit**

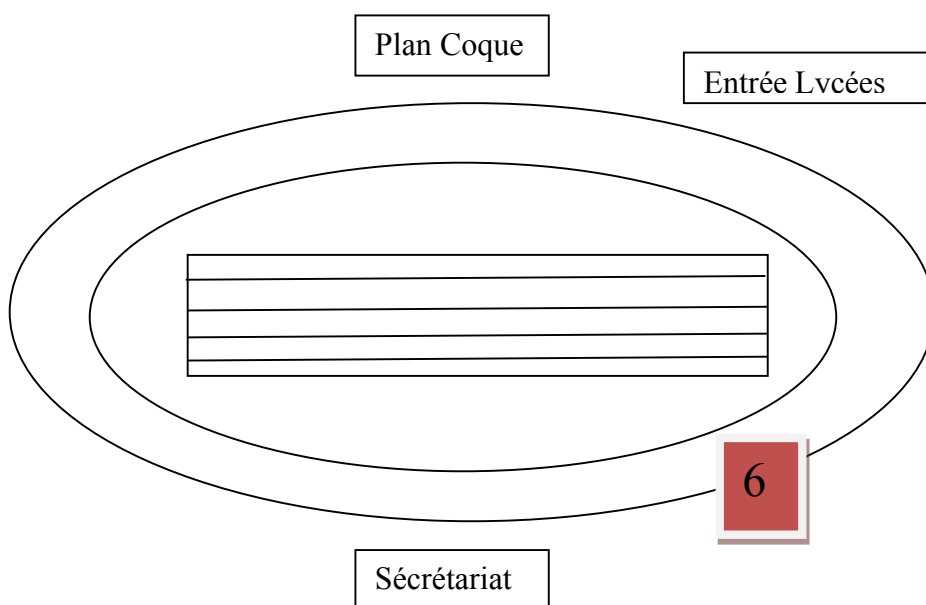


Pendant 1 minute, les **6 élèves** essaient l'un après l'autre de sauter le plus souvent possible au-dessus d'une hauteur donnée (**Garçons : 1.25m ; Filles : 1.10m**).

Il s'agit d'une course relais. Le 1<sup>er</sup> sauteur part du cône central et choisit le côté pour sauter. Après son saut, il vient donner le relais au sauteur suivant. Le saut est valable si l'élève ne touche pas l'élastique.

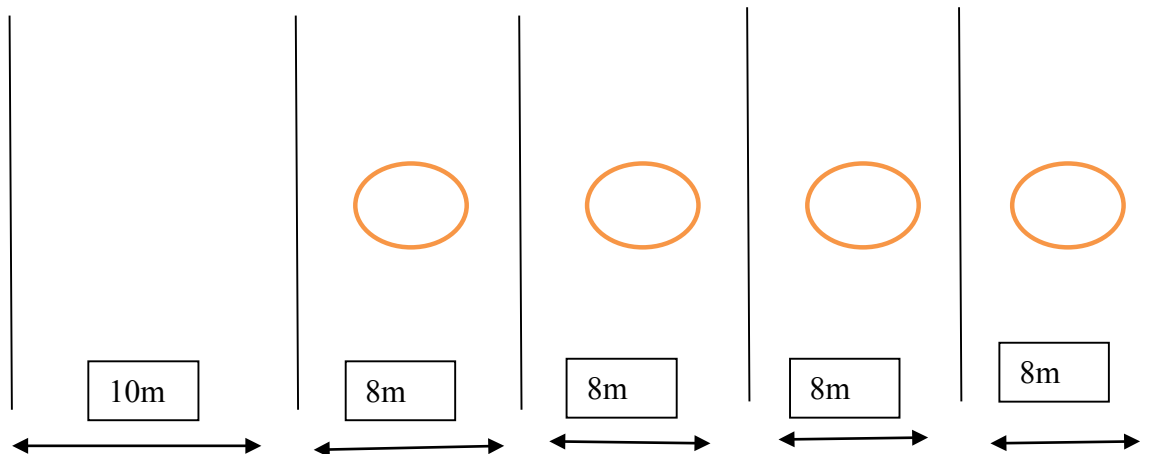
**Après 1 minute, les sauts valables seront additionnés et déterminent le vainqueur de l'épreuve.**

**Matériel nécessaire:** Matelas, 2 poteaux, 1 élastique, 7 cônes, 1 chrono.



## Ateliers lancers:

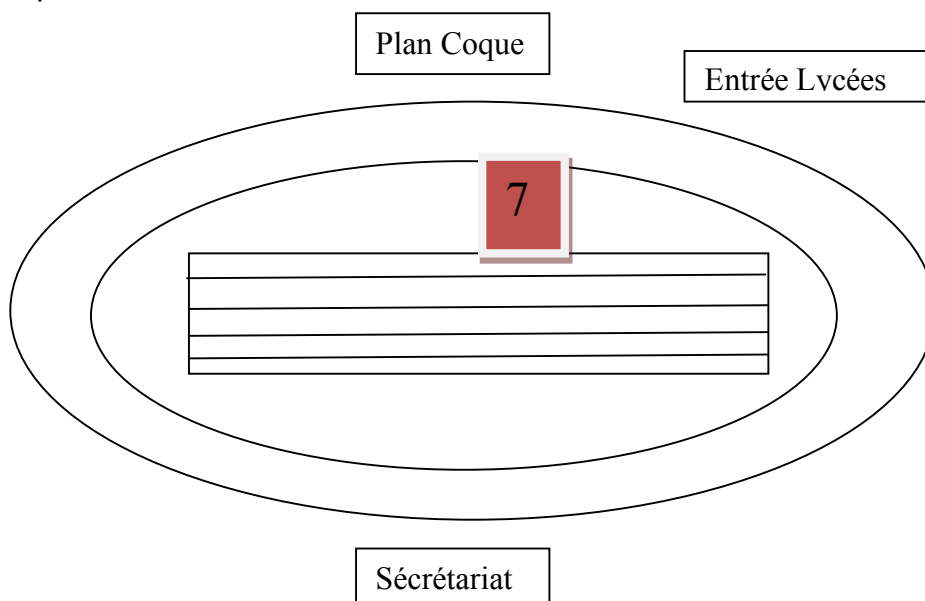
- Épreuve 7 = Fang den Heuler



**3 couples de 2 élèves**, un lanceur et un réceptionneur, et 4 zones de réception. Chaque couple a droit à **5 essais compétitifs**. Le meilleur résultat des deux couples sera additionné. Le nombre de points augmente par zone plus éloignée. Les zones sont délimitées par des cercles (craie ou tape).

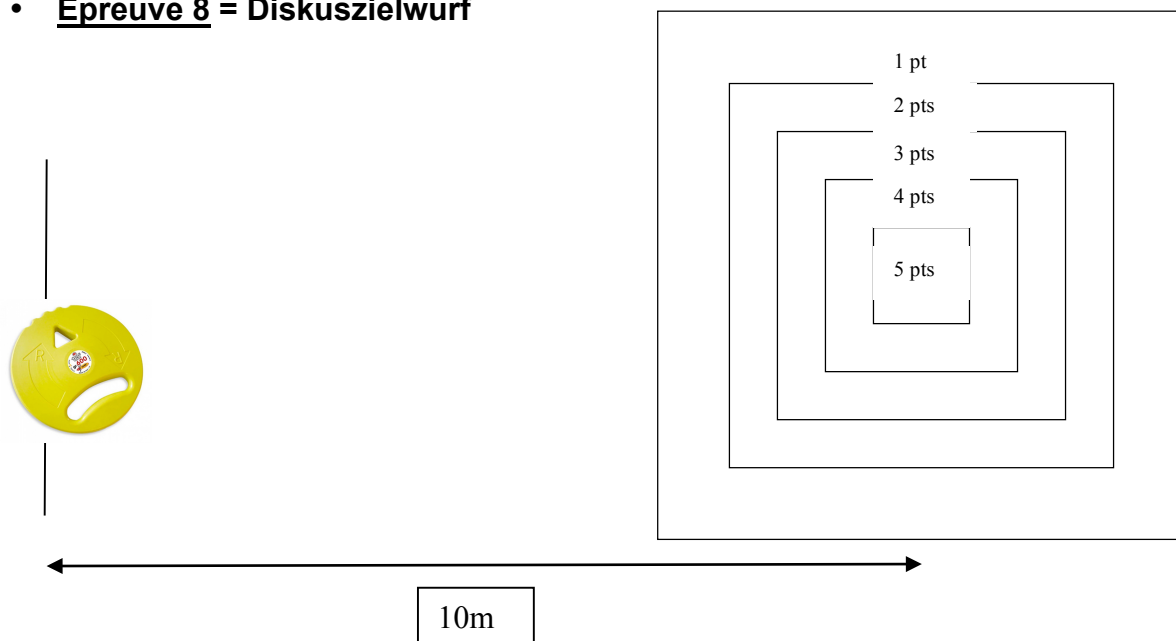
Le lanceur lance à partir d'une ligne (sans élan) vers son réceptionneur qui peut choisir sa zone de réception en fonction de ses capacités d'attraper le vortex. Le lancer est accordé si le réceptionneur attrape le vortex et a au moins 1 pied dans le cerceau.

**Matériel nécessaire:** 4 Vortex, 12 cônes pour définir les zones de lancement, 1 mètre, tape.





- **Épreuve 8 = Diskuszielwurf**

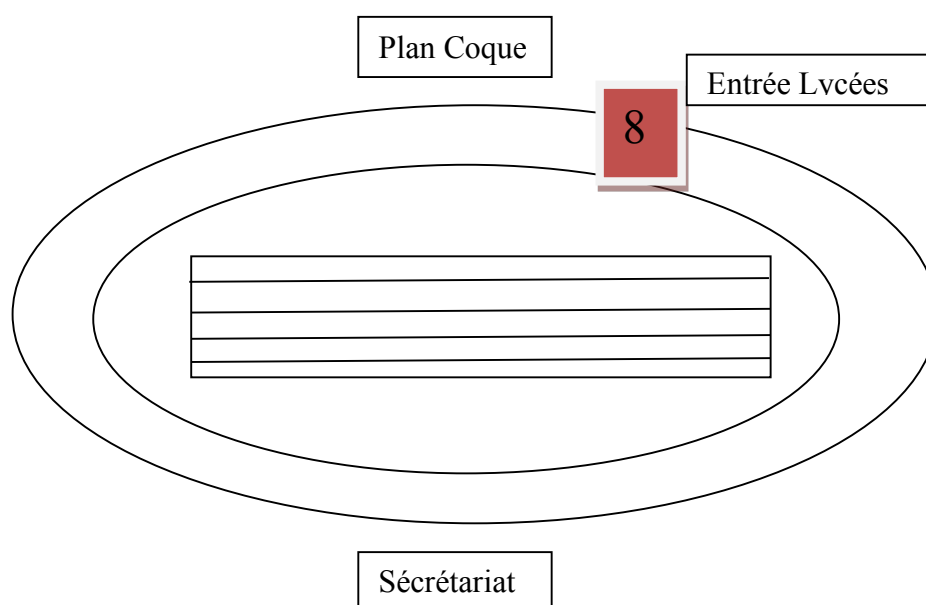


**Toute l'équipe** essaie de lancer 12 disques dans une cible donnée. Les disques seront lancés latéralement à 1 main en utilisant la rotation ! A partir d'une position debout latérale à 10m du centre de la cible, l'élève lance le disque avec le bras totalement tendu vers la cible au sol (d'une manière qui ressemble au lancer du disque ou au mouvement de rotation d'une raquette de tennis).

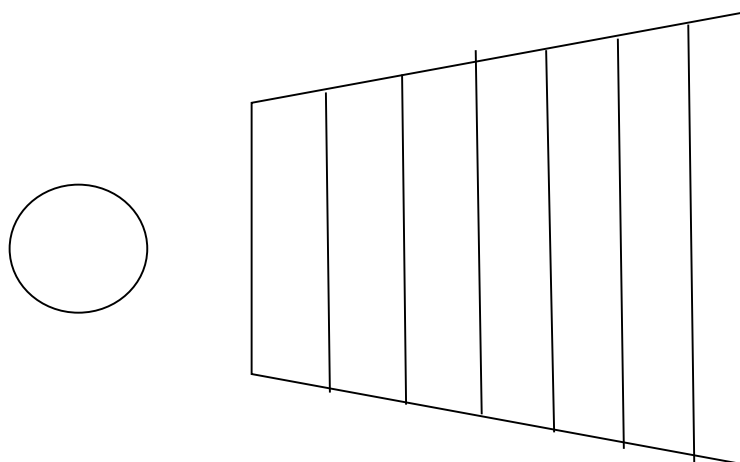
2 essais de compétition par élève et 1 essai gratuit au début !

5 points sont donnés à l'équipe si le disque est lancé dans la cible centrale, 4 points pour l'anneau cible prochain, etc....

**Matériel nécessaire:** 1 mètre (20m), tape pour marquer la position de départ du lancer, 'Boden-Markierungen' et tape pour la cible, 12 disques.



- **Épreuve 9 = Kugelschocken rückwärts**

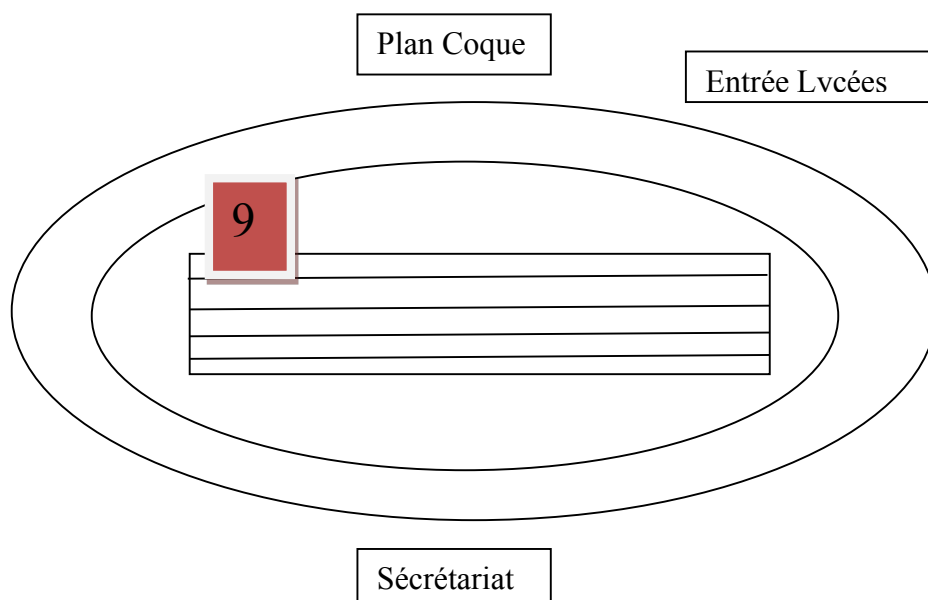


Les élèves se tiennent sur le bord de l'aire de lancer de poids, de dos par rapport à la direction du lancer. Le médecine-ball est tenu à bout de bras et à deux mains et l'élève a **2 essais** pour lancer le médecine-ball vers l'arrière, par dessus la tête aussi loin que possible dans une des zones. Après le lancer, l'élève peut enjamber la ligne (c'est à dire reculer).

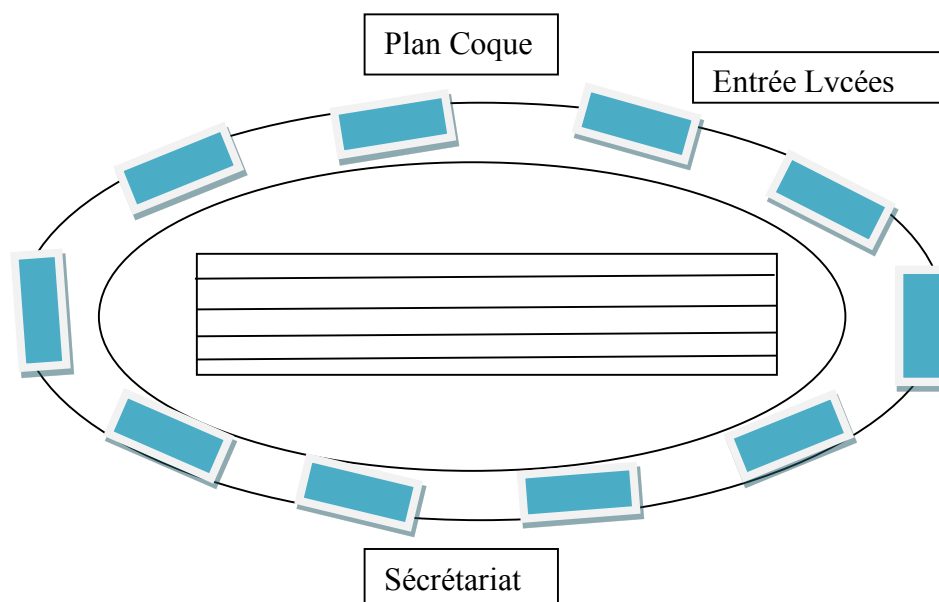
Plus la zone est éloignée, plus de points seront attribués. 1ère zone à 3m, chaque zone par après +1m +1point.

Le classement se fait en additionnant les **meilleurs essais des 4 meilleurs élèves**.

**Matériel nécessaire:** 2 x 2 poids différents (3kg pour les filles et 4kg pour les garçons), aire de lancer du poids, cage et tapis prévu pour le poids, tape pour marquer les zones, 1 mètre.



- **Epreuve 10 : Staffellauf**



**Chaque équipe se compose de 6 athlètes.** Les équipes partent toutes en même temps dans une zone de départ déterminée (tapis de chute 2 x 2 m).

Après le départ commun du premier coureur de toutes les équipes, chaque athlète réalise un tour de piste (200 m) et fait le relais avec le prochain coureur de son équipe.

Le relais se fera dans la zone d'échange du tapis de chute avec passage de témoin.

Le chronomètre est mis en route au signal de départ = sirène. Il est arrêté lorsque le dernier coureur arrive dans la zone d'arrivée (touche le tapis avec un pied). L'équipe qui a le meilleur temps reçoit le maximum de points.

**Matériel nécessaire:** 2 tapis de chute par zone de départ, témoins de relais (à définir), chronomètres (à définir)

**Cadeau souvenir pour chaque participant: T-shirt « Fun in athletics » !**

Chantal Hayen & Carole Kieffer  
Directeurs sportifs « Athlétisme »