

FUN IN ATHLETICS LASEL

Date: 6 février 2025

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: cadet(te)s non affiliés garçons et filles (**2009-2013**)

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).

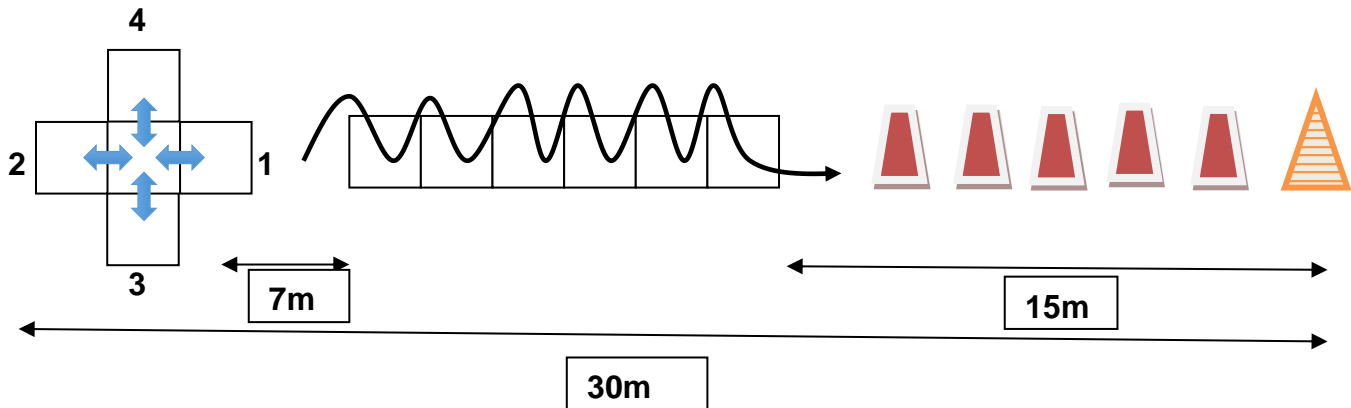
La 10^{ième} et dernière épreuve est une course relais à laquelle participent toutes les équipes simultanément.

- 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....
- 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. La course relais à la fin compte double. 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 : Koordinationsprint



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.

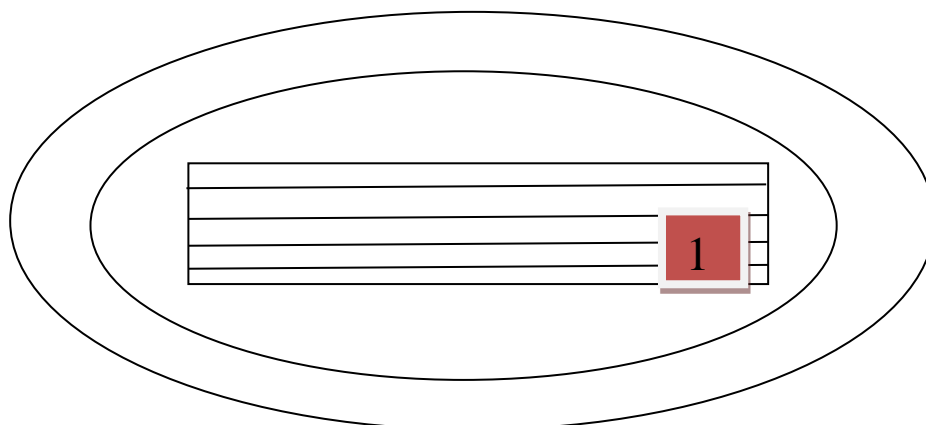
Ensuite l'élève traverse l'échelle de coordination **en déplacement latéral double appui** sans rater un espace.

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 : Tape, 1 échelle de coordination, 5 mini-haies, 1 cône, 1 chronomètre.

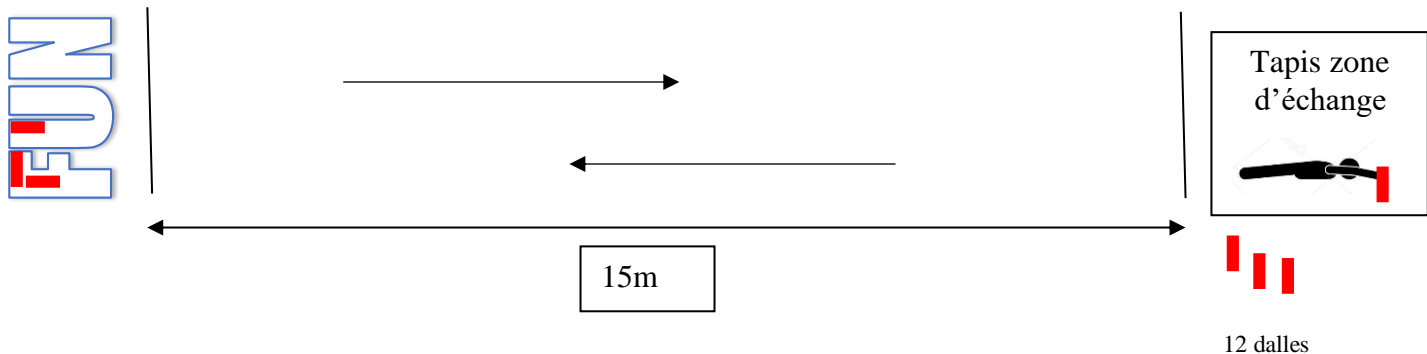
Plan Coque



Secrétariat

Entrée Lvcées

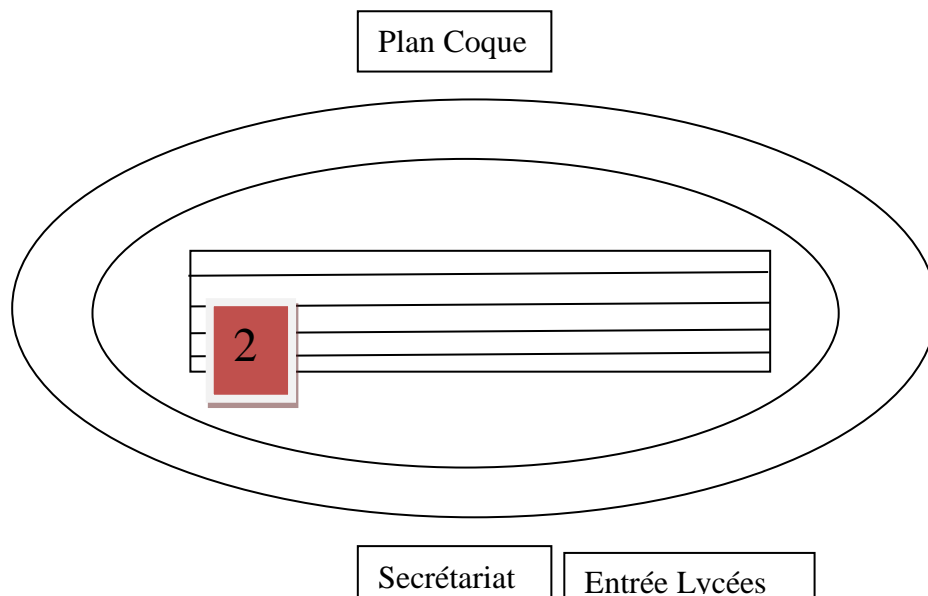
- **Epreuve 2 : „FUN“-Staffel**



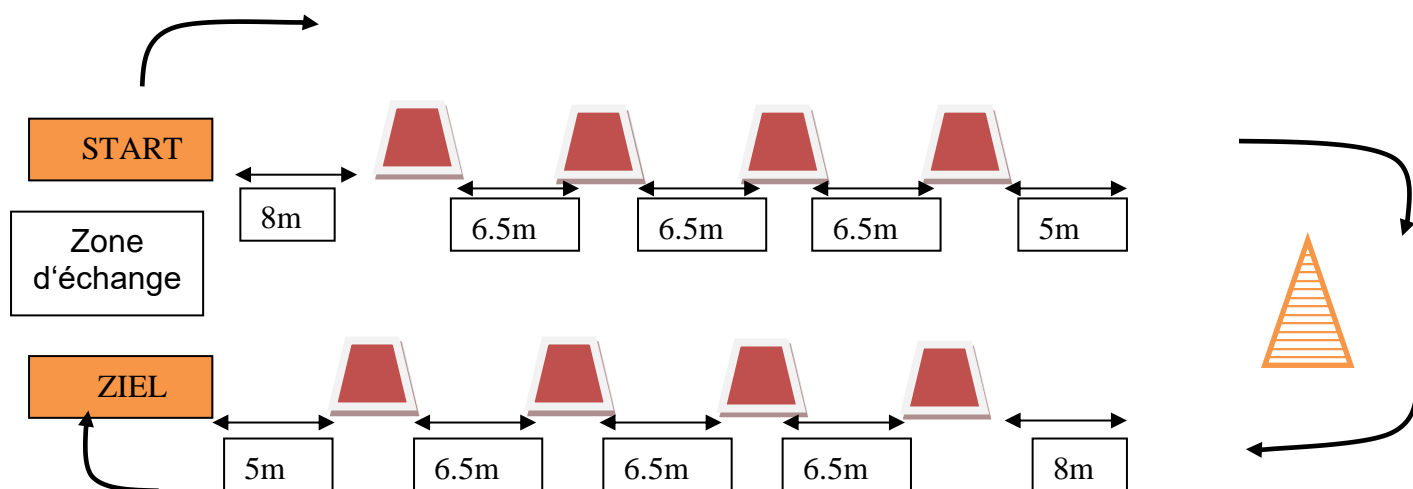
Il s'agit d'une **course relais** où les 6 élèves courent l'un après l'autre sur une distance de 15m en aller-retour. Le premier coureur doit partir en couché ventral sur le tapis avec la tête dirigée vers l'arrière (sens opposé de la course). Puis il doit poser **ses deux dalles (deux dalles par coureur)** sur le pochoir « FUN » et retourner à la zone d'échange où il passe le tour au coureur suivant allongé de la même façon sur le tapis en le tapant sur le dos/pied. Ceci sera répété jusqu'à ce que les 12 dalles soient bien placées sur le pochoir. Le chrono sera arrêté lorsque le dernier coureur arrive sur le tapis de la zone d'échange (arrivée). **Chaque élève (si équipe à 6) va devoir courir 1 fois.** Toute dalle dépassant les lignes du pochoir vaut 3 secondes de punition qui seront additionnées au temps final.

Un essai par équipe. L'équipe la plus rapide aura le maximum de points.

Matériel nécessaire : 1 tapis pour zone d'échange, kit de marquage au sol (12 dalles), tape, pochoir « FUN », 1 chronomètre.



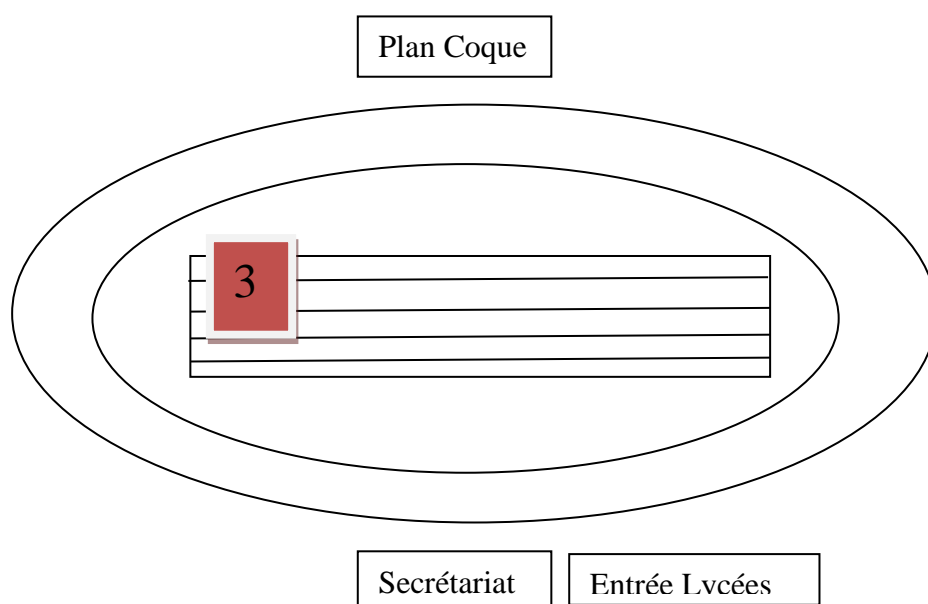
- **Epreuve 3 : Hürden-Staffel**



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**



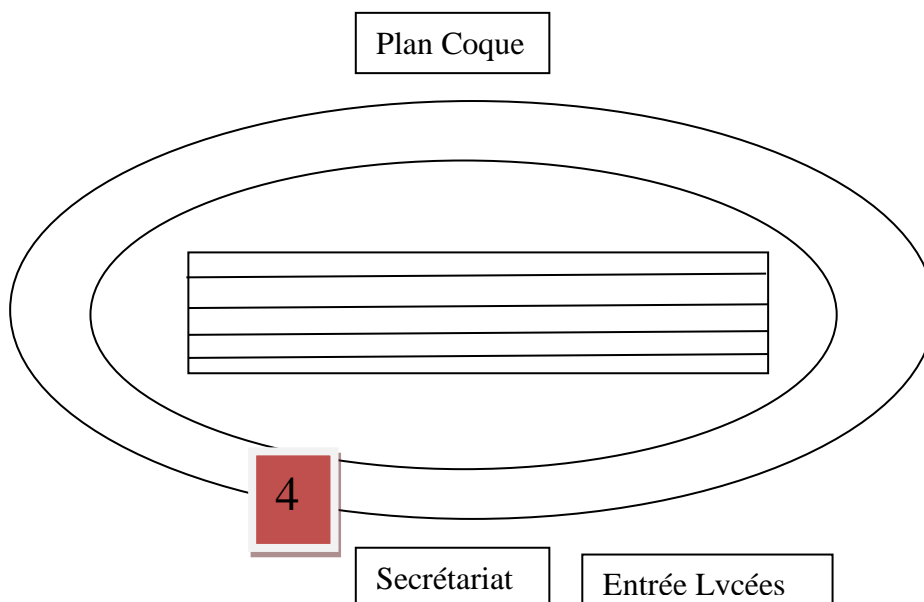
Départ à l'arrêt 2 pieds joints. L'élève effectue 1 saut pieds joints vers l'avant et se réceptionne sur le tapis à deux pieds.

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.

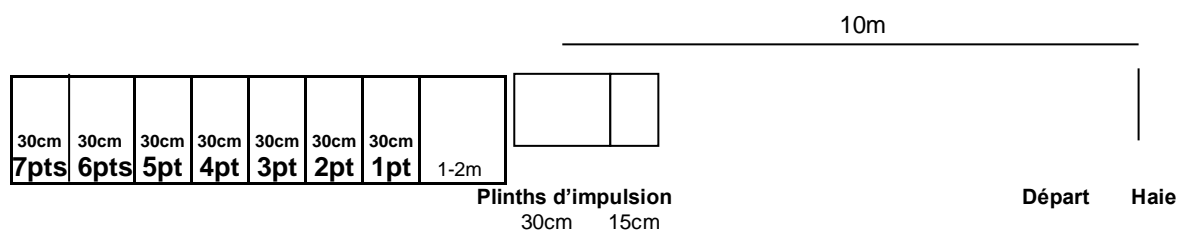
La procédure entière est répétée une seconde fois (second essai).

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.**

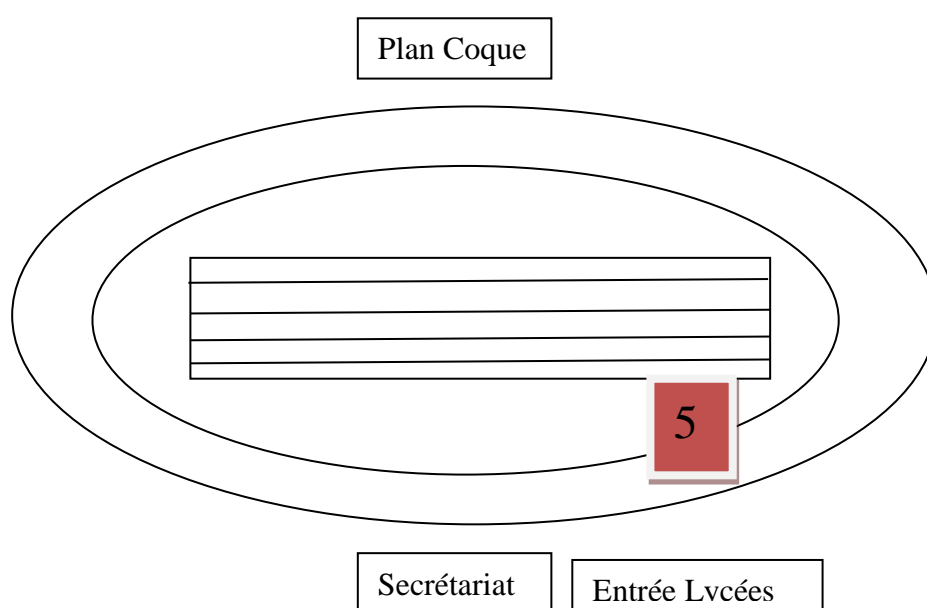


Après un élan de 10m maximum, l'élève essaie de prendre son impulsion sur le deuxième plinth et d'atterrir aussi loin que possible sur ses deux pieds. Selon la zone où l'élève atterrit, il reçoit ses points.

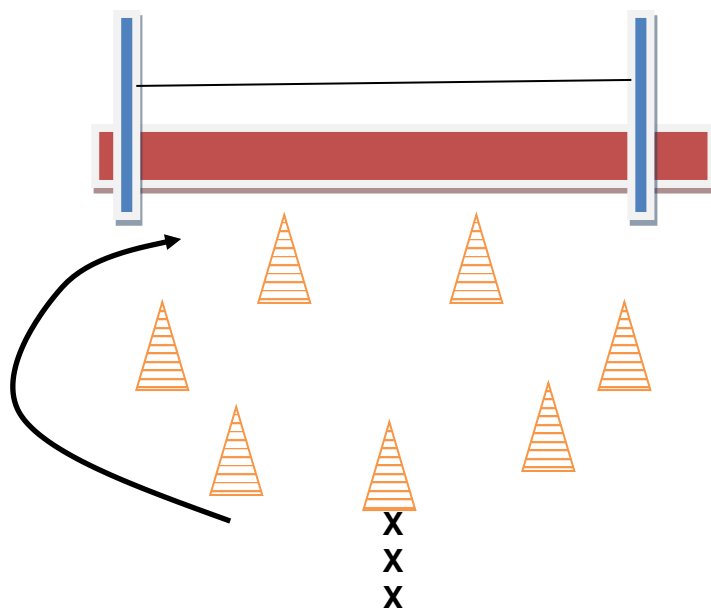
Le saut est valable si l'élève saute à partir du 2^e plinth et atterrit deux pieds dans le sable (ne pas se jeter ou s'asseoir dans le sable).

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 = 30cm).



- **Épreuve 6 : Hochsprung auf Zeit**

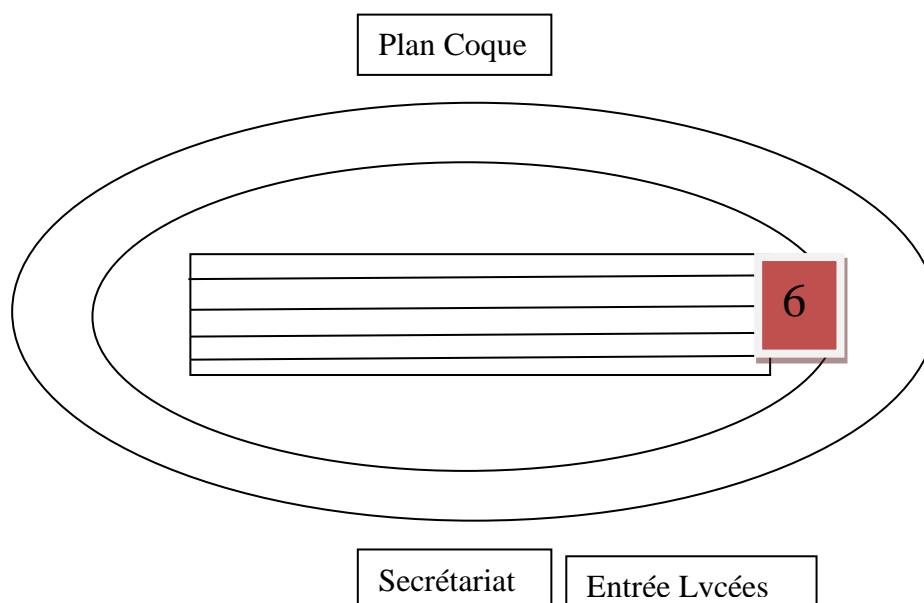


Pendant **90 secondes**, les **6 élèves** essaient l'un après l'autre de sauter le plus souvent possible au-dessus d'une hauteur donnée (**Garçons : 1.25m ; Filles : 1.10m**).

Il s'agit d'une course relais. Le 1^{er} 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.

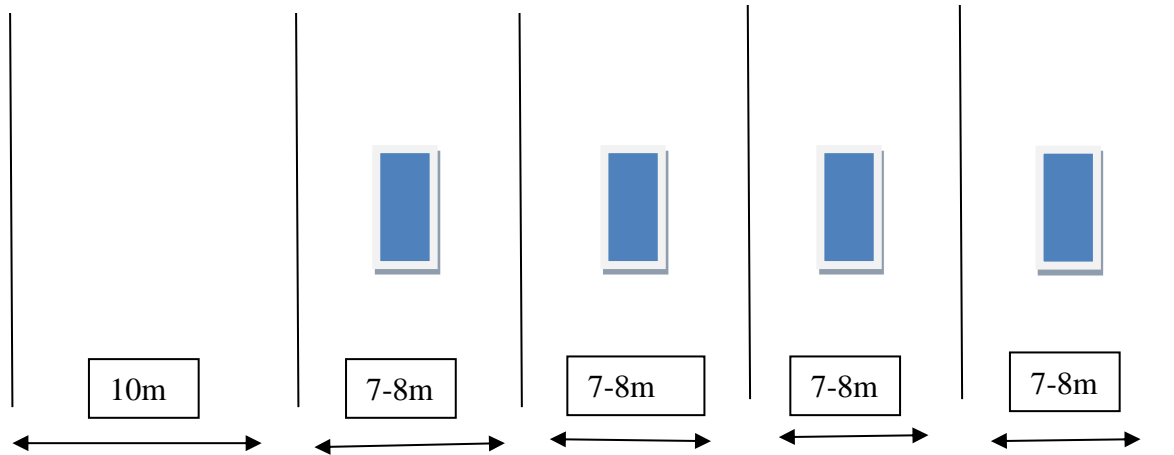
Après 90 secondes, les sauts valables seront additionnés et déterminent le vainqueur de l'épreuve.

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



Ateliers lancers:

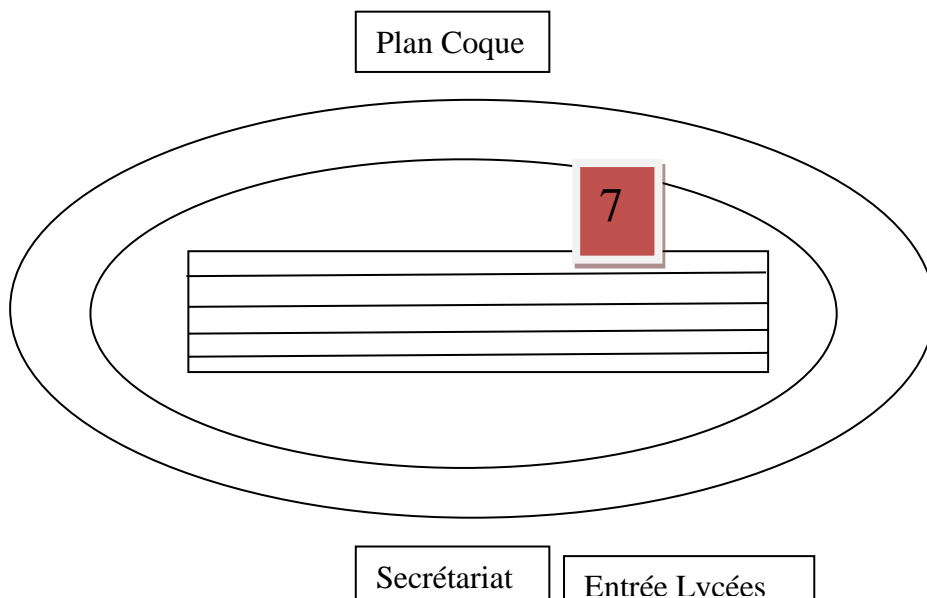
- Épreuve 7 = Fang den Heuler



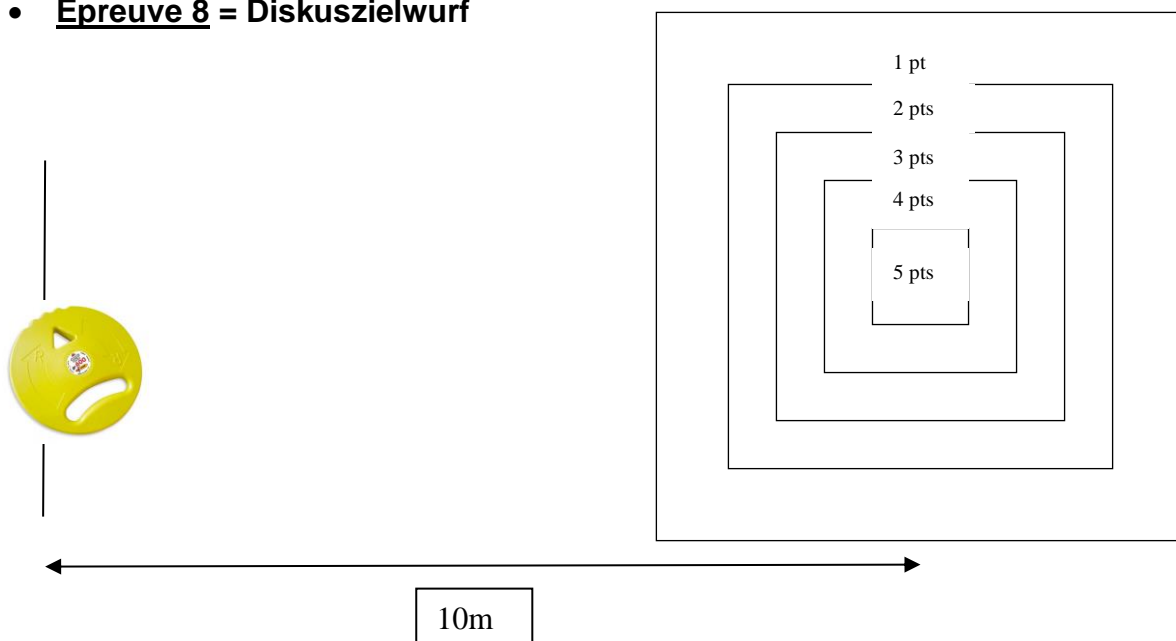
3 couples de 2 élèves, un lanceur et un réceptionneur, et 4 zones de réception. Chaque couple a droit à **4 essais compétitifs**. Le résultat des deux meilleurs couples sera additionné. Le nombre de points augmente par zone plus éloignée. Les zones sont délimitées par des rectangles de 1m sur 2m (tape ou matelas).

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 la zone délimitée (tape ou matelas).

Matériel nécessaire: 4 Vortex, 12 cônes pour définir les zones de lancement, 1 mètre, tape ou matelas bleus



- **Épreuve 8 = Diskuszielwurf**

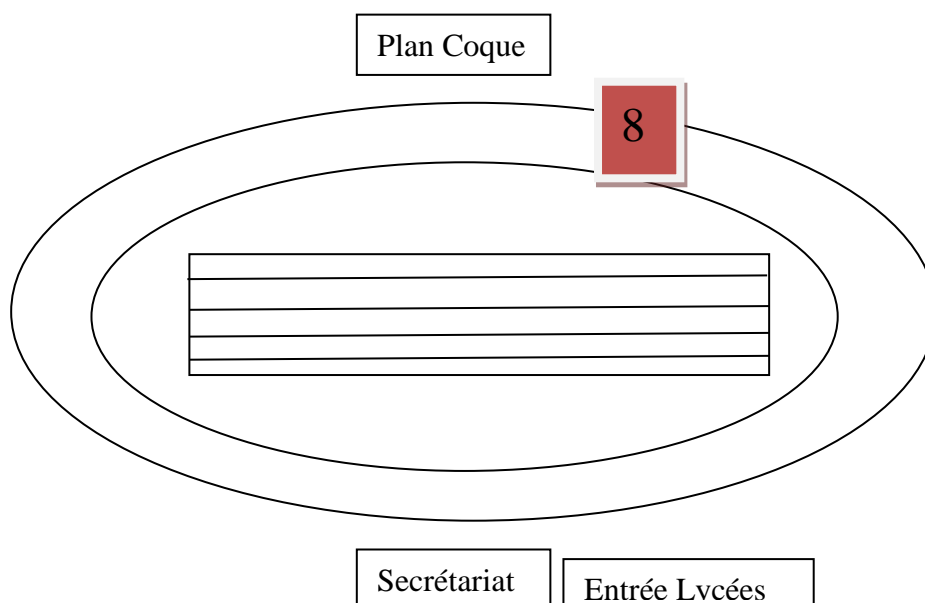


Toute l'équipe essaie de lancer 12 disques dans une cible donnée. Les disques seront lancés latéralement à une main en utilisant la rotation ! A partir d'une position debout latérale à 10m du centre de la cible, l'élève lance le disque avec le bras totalement tendu vers la cible au sol (d'une manière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

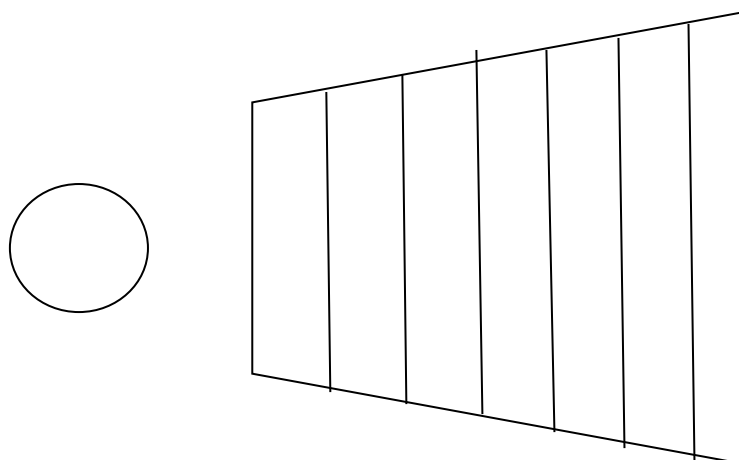
2 essais de compétition par élève ! Le classement se fait en additionnant les **meilleurs essais des 4 meilleurs élèves**.

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, tape pour la cible, 12 disques, 1 plinth/haie



- **Épreuve 9 = Kugelschocken rückwärts**

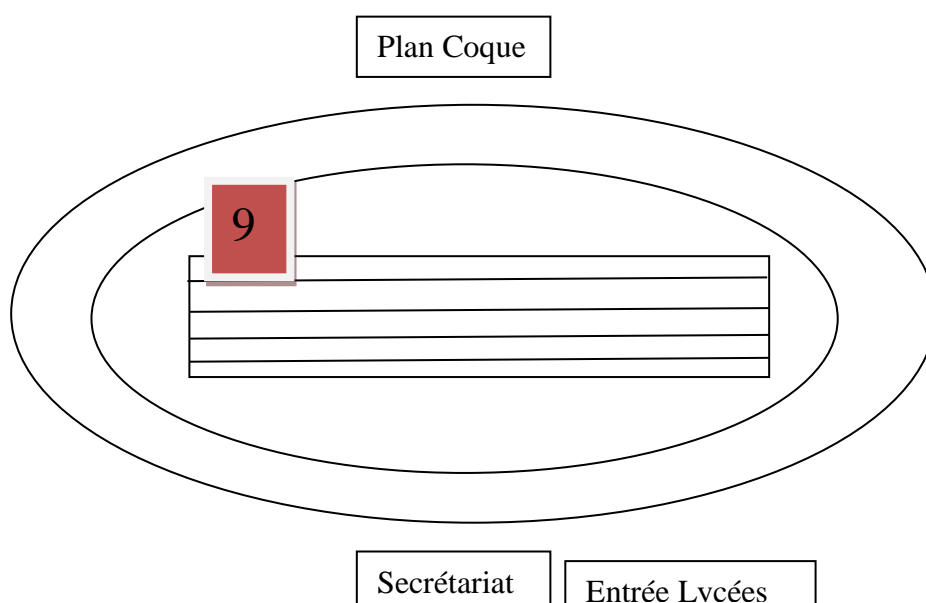


Les élèves se tiennent sur le bord de l'aire de lancer de poids, de dos par rapport à la direction du lancer. Le poids est tenu à bout de bras et à deux mains et l'élève a **2 essais** pour lancer le poids vers l'arrière, par-dessus la tête aussi loin que possible dans une des zones. Après le lancer,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

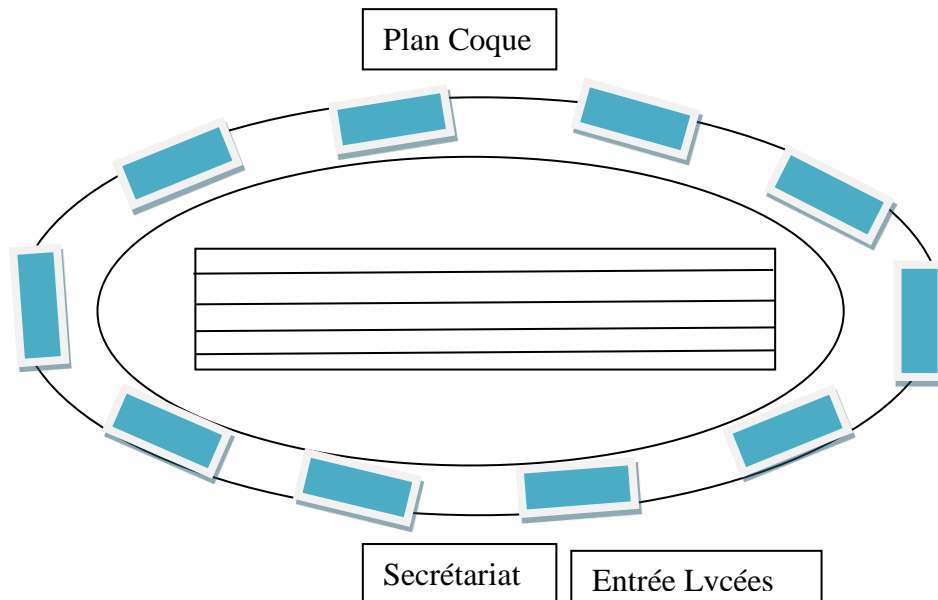
Plus la zone est éloignée, plus de points seront attribués. 1ère zone à 3m, chaque zone par après +1m +1point.

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 1 x 2 m placé au 6ième couloir de la piste).

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: tapis de chute par zone de départ, témoins de relais, chronomètres

Chantal Hayen & Carole Kieffer
Directeurs sportifs « Athlétisme »