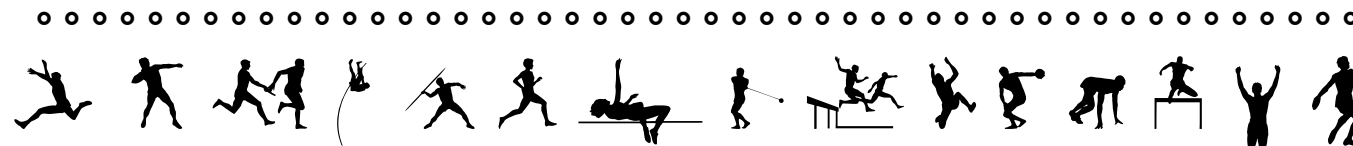


MINI STADE



**Une journée de plaisir et de partage par la
découverte du 1er sport Olympique !**

Une expérience accessible à TOUS

Informations, renseignements, modalités, tarifs

Xavier BRUGERRE

Ligue du Centre-Val de Loire d'Athlétisme

1240 rue de la Bergeresse

45160 Olivet

07 86 55 18 44 / 02 38 49 88 40

xavier.lca@orange.fr / athle.centre@wanadoo.fr



MINI STADE Qu'est ce que c'est ?

Le Mini-Stade d'Athlétisme est un dispositif itinérant, géré par un employé de la Ligue du Centre-Val de Loire d'Athlétisme, vous assurant un *service éducatif de qualité*.

Le mini-stade se compose de 3 familles de discipline athlétique :

 **Les Sauts**  **Les Lancers**  **Les Courses**

Et offre jusqu'à 10 ateliers .

Mini Stade propose différents ateliers, issu des différentes familles constituant l'Athlétisme

- **Course de Vitesse (affichage de la performance en km/h), de haies, parcours multiformes, course parachute,**
- **lancers de marteau, de médecine Ball, ou de précisions,**
- **saut à la perche (2 ateliers), et en longueur.**



Les missions du mini-stade itinérant?

DÉCOUVRIR L'ATHLÉTISME DE MANIÈRE LUDIQUE

PROMOUVOIR L'ATHLÉTISME

METTRE À DISPOSITION D'UN OUTIL ÉDUCATIF ORIGINAL

DONNER GOÛT AUX JEUNES À LA PRATIQUE SPORTIVE

LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ

Le mini-stade se monte rapidement sur n'importe quelle surface plane de 40 m x 20 m.

L'animateur, spécialement formé au concept est présent pour apporter le matériel et **aider** au **montage** et **démontage** de la structure, à l'**animation**, à l'**organisation** et à l'**explication technique** des différents ateliers.



MINI STADE Comment ça marche?

La Ligue du Centre-Val de Loire d'Athlétisme se déplace au plus près de chez vous avec du matériel de qualité pour une animation ludique autour de la découverte de l'athlétisme : courir, sauter et lancer en s'amusant.

**Les ateliers proposés sont précisés dans la suite de ce document.*

Comment Réserver ?

Les réservations peuvent se faire par téléphone ou par **mail**. Toute réservation non confirmée par un mail de la Ligue n'est pas définitive. Il est impératif également de prendre contact avec la Ligue, au plus tard une semaine avant l'échéance, pour tous soucis d'organisation et le maintien de la date. La Ligue se réserve le droit d'annuler la date si ce dernier point n'est pas respecté.

En raison des fortes demandes, merci d'anticiper vos réservations.

**Toute annulation le jour même sera facturée.*



Pour Qui ?

Ecoles Primaires

Centre de Loisirs/Mairie

Clubs

Usep

Comment faire ?

L'installation nécessite, dans l'idéal une surface égale à un terrain de handball (20/40), plane, sèche et non boueuse. Une **aide à l'installation** d'au moins une personne est requise.

Il est nécessaire de prévoir au minimum un responsable adulte par atelier demandé (Exemple: 6 ateliers = 6 adultes + l'animateur Ligue)

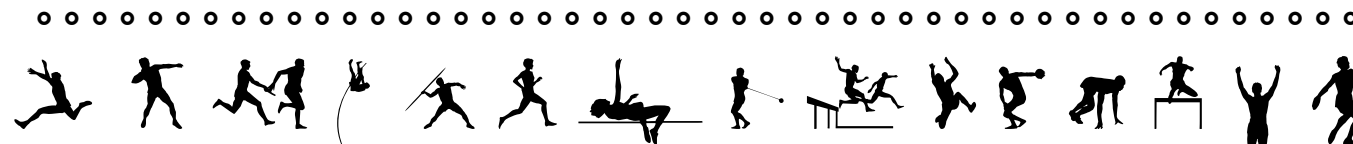
De novembre à avril, il est absolument nécessaire de prévoir un gymnase.

**Pour les autres périodes, pensez à prévoir un espace de repli en cas d'intempéries.*

Il est possible pour la structure utilisatrice de compléter les ateliers proposés en fonction du nombre d'enfants. L'idéal étant un maximum de 12 enfants par atelier pour le bon déroulement de l'activité. En fonction de la météo, la Ligue se réserve le droit de modifier ou supprimer certains ateliers.



MINI STADE



Description des Ateliers proposés par la ligue

Ateliers Courses

VITESSE, PARCOURS MULTIFORMES,
HAIES, PARACHUTES

Atelier Lancers

LANCER DE MARTEAU, DE PRÉCISION,
POUSSE-POUSSE

Ateliers Sauts

PERCHE, PARCOURS MULTIFORMES

ATELIERS COURSE



Atelier 1 VITESSE

Réaliser un sprint sur une distance de 30m
(modulable).

Le but étant de courir le plus vite possible entre les
cellules photoélectriques.

Le temps s'affiche sur l'horloge en km/h ou en
seconde.

Atelier 2 COURSE DE HAIES

3 parcours de 30m avec 4 obstacles (distance inter-haies :
environ 5m)

- 1er parcours : haies basses 30cm (jaune);
- 2ème parcours : haies mi- hautes 50cm (bleu);
- 3ème parcours : haies hautes, 65cm (rouge);

Déroulement : Créer 3 équipes.

Dans un premier temps les passages se feront uniquement sur
les haies jaunes et bleues. En fonction du niveau du groupe, il
sera possible de passer sur les haies rouges. Ce jugement
étant laissé à la personne référente de l'atelier.

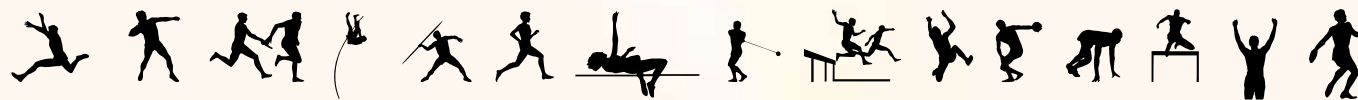
Il est également possible de faire courir les jeunes par
opposition.

Atelier 3 PARCOURS MULTIFORMES

Courir sur 2 parcours identiques,
composés de différents obstacles
(échelle de rythme, cerceaux, ...).

Déroulement : Création de 2 équipes
ou simplement faire 2 colonnes.
Consignes : départ au signal, course
sous forme de relais.

ATELIERS SAUT



Atelier 6

PARCOURS PERCHE

Se déplacer (horizontalement) sur 2 ateliers à l'aide d'une perche.

La tenue de la perche est identique à celle de l'atelier numéro 5.

Atelier 5

SAUT À LA PERCHE

A l'aide d'une perche de 2 mètres sauter -avec ou sans fil- sur un tapis en contre bas. Le but étant de le traverser.

Consigne :

- les enfants passe **un à la fois**,
- le responsable de l'atelier doit accompagner l'enfant et non le lancer,
- ne lâcher la perche qu'une fois sur le tapis de réception.

Le placement des mains se fait : pour un Gaucher - main Gauche en haut et passage à Gauche de la perche, pour un Droitier - main Droite en haut et passage à Droite de la perche.

Si l'enfant est gaucher l'adulte se place à droite du sautoir et à gauche si l'enfant est droitier.

Atelier 7

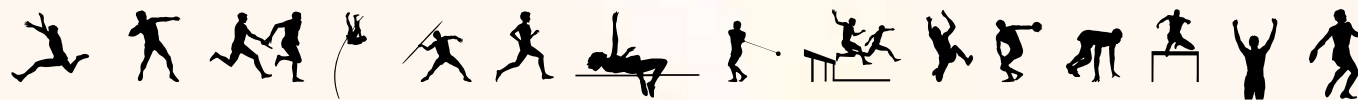
PARCOURS MULTISAUTS

Les enfants doivent, après avoir effectué une course d'élan d'environ 10m, impulser à un pied et se réceptionner le plus loin possible sur le tapis, sans mettre les mains en arrière.

Consigne :

- passage un par un,
- le retour se fait par le coté du tapis et non par le chemin aller,
- sortir par le fond du tapis.

ATELIERS LANCER



Atelier 8

LANCER DE MARTEAU

Lancer un marteau le plus loin possible.

Cet atelier n'est mis en place qu'en extérieur, si l'animateur de la Ligue estime que toutes les conditions de sécurité peuvent être réunies. Il est possible de dédoubler l'atelier.

Consignes :

- lancer un par un,
- chaque lanceur récupère son marteau au signal.

Atelier 9

LANCER DE PRÉCISION

Les enfants s'alignent sur un repère, puis lancent des anneaux autour d'une cible (une cible par enfant).

Les lancers se font au signal afin que les jets soit simultanés, le ramassage des anneaux se fait également à un signal et simultanément.

Il est possible de dédoubler l'atelier.

Atelier 10

POUSSE-POUSSE

Faire tomber des cibles fixes de plus en plus éloignées, à l'aide de médecine-ball adapté à ses capacités.

Consignes :

- 2 lancers par enfants et par passage,
- les lancer se font un par un,
- les genoux sont au sol,
- la récupération du médecine Ball est faite par le lanceur.

ATELIER BONUS



LANCER DE POIDS

Lancer un Médecine-Ball le plus loin possible, tout en restant à l'intérieur du cercle.

Le lancer s'effectuera de profil, avec un MB placé à l'épaule au départ du geste. Le MB devra toutefois être tenu à deux mains.

3 tentatives consécutives pour atteindre la zone de couleur la plus éloignée possible.

