



LE COMITE DEPARTEMENTAL D'ATHLETISME 41

et

l'AS Marolles

Vous invite au 1^{er}

DÉFI'COURSES 41

Samedi 16 Octobre 2021 à MAROLLES

Rue du stade - Marolles

**Animation pour les catégories
Eveils (2012 à 2014) – Poussins (2010 & 2011)**

- Ouverture du secrétariat : **13h30**
- Début des épreuves : **14h30** pour les Poussins suivront juste après les éveils.
- Résultats et remise des récompenses à la fin des épreuves.
- Inscriptions impératives par mail pour le **jeudi 14 octobre 2021** (noms, prénoms, catégorie, No licence de chaque participants)

**Epreuve de 25 minutes pour les PO & 20 minutes pour les EA
alternées de 09 ateliers :**

(3 Sauts-3 Lancers-3 ateliers de coordination)

Ateliers :

- | | | |
|----------------------------|--------------------|-------------------------|
| 1 - Equilibre statique | 4- Saut en croix | 7- Lancer anneau |
| 2- Coordination slalom | 5- Lancer de balle | 8- Equilibre sur poutre |
| 3- Lancer de Medecine-Ball | 6- Saut à la corde | 9- Marelle |

Durant le temps de l'épreuve, Les jeunes athlètes tenteront de remporter le plus grand nombre de bouchons sur les ateliers qui seront comptabilisés à la fin de l'épreuve. L'équipe qui totalisera le plus grand nombre de bouchons sera déclarée vainqueur du Défi !



Pass Sanitaire ou Test covid obligatoire pour adultes et enfant de + 12 ans

Merci d'adresser vos inscriptions par mail :

nadinet41@aol.com copie à : athletisme41@gmail.com et davidtaverne74@orange.fr

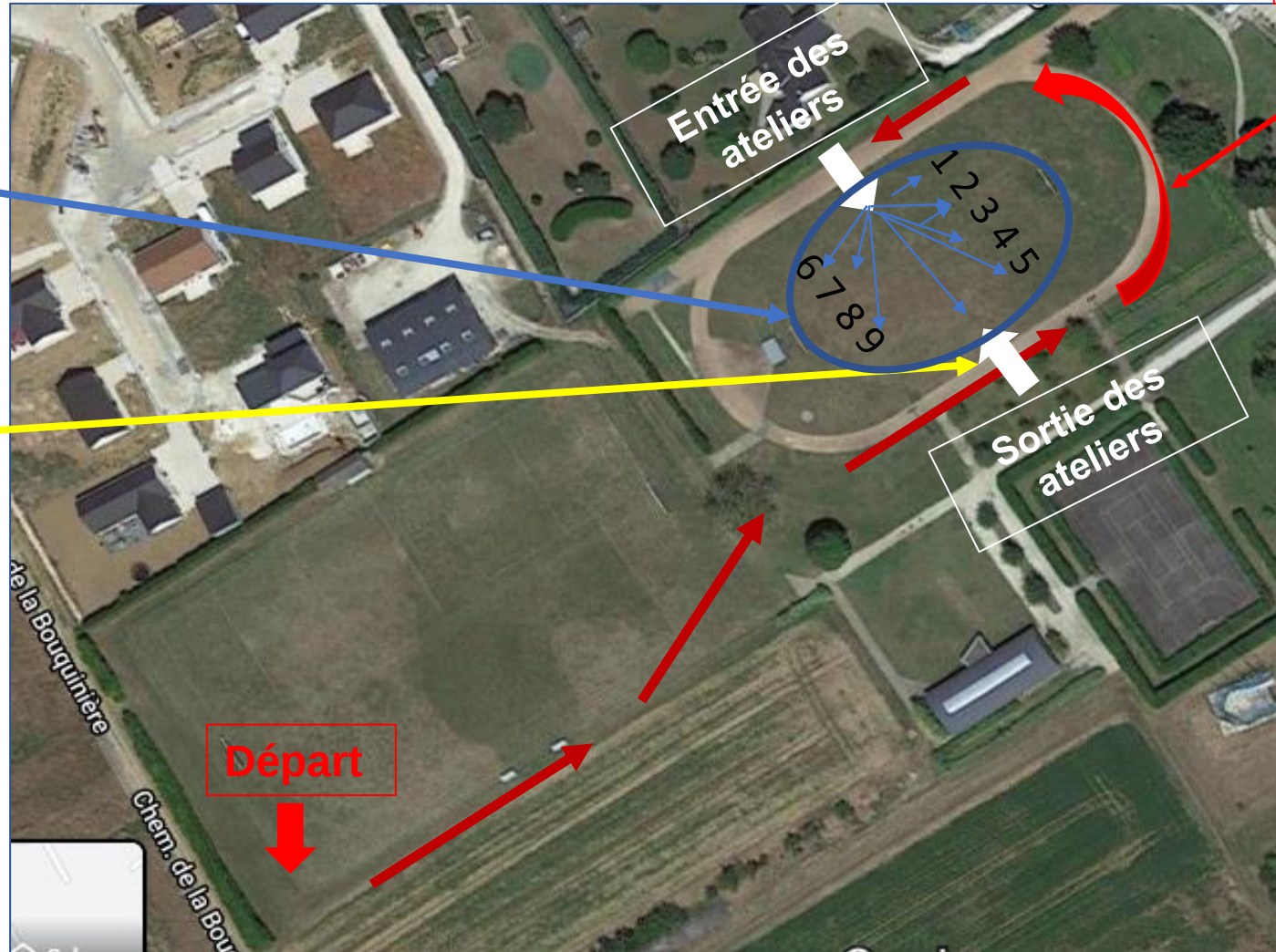
Pour tout renseignement complémentaire joindre : Christophe Thauvin (06 29 46 64 37)

Parcours du Défi'Courses:

Distance de 125m à parcourir
après chaque atelier

Zone de passage
sur les 9 ateliers

Zone de dépôt
des bouchons



Départ

Entrée des
ateliers

Sortie des
ateliers

Déroulé de l'épreuve

En fonction du nombre de participants et du nombre des ateliers, il sera prévu de faire partir 9 équipes. Chacune sera répartie sur un atelier. Par exemple pour 54 participants seront réparties 9 équipes de 6 enfants sur les 9 ateliers.

- Possibilité de présenter des équipes mixtes par catégories (filles-garçons)
- **Départ:** Il sera donné au fond du terrain de foot (voir plan). Toutes les équipes partiront ensemble (départ en ligne) et parcourront une distance d'environ **300m** jusqu'à l'entrée des ateliers.
- Une fois dans la zone atelier chaque participant s'orientera respectivement vers son atelier prévu. Les membres de l'équipe 1 vers l'atelier 1, les membres de l'équipe 2 vers l'atelier no2 , les 3 vers l'atelier 3.....les 9 vers l'atelier 9.
- Chaque participant passera à tour de rôle sur l'atelier (certains ateliers seront doublés pour éviter trop d'attente). Chaque enfant aura le droit à trois essais. En cas de réussite au 1^{er} essai, l'enfant récupèrera un bouchon qu'il déposera ensuite dans le sceau de son équipe au moment de sa sortie de la zone atelier. Si échec après 3 tentatives, l'enfant ressort de la zone sans bouchon.
- Une fois sortie de la zone atelier, chaque participant devra parcourir une distance de **125m** (demi terrain) et se présenter à nouveau à l'entrée des ateliers pour enchaîner sur l'atelier suivant. Les enfants qui auront commencé par l'atelier no1, attaqueront le no2 lors de second passage....l'équipe 9, attaqueront l'atelier no1 et ainsi de suite.,,
- Lorsqu'un enfant est passé par les 9 ateliers avant la fin de l'épreuve, il lui sera possible de refaire le tour des ateliers et remporter des bouchons supplémentaire pour son équipe jusqu'à la fin de l'épreuve.
- **Un seul bouchon par atelier.**
- **Durée de l'épreuve:**
- **20' Eveils**
- **25' Poussins**
- A la fin de l'épreuve, chaque équipe sera appelée à compter son nombre de bouchons récoltés. L'équipe qui aura totalisé le plus grand nombre de bouchons sera déclarée vainqueur.
- Il y aura **1 responsable** sur chaque atelier pour vérifier le passage de chaque enfant et la distribution ou non d'un bouchon.
- **1 responsable des sceaux** par équipes pour vérifier le bon dépôt des bouchons à la sortie des ateliers.
- **1 maitre du temps** qui donnera le départ et annoncera la fin de l'épreuve.
- **1 responsable « résultats »** qui aura pour mission de passer au sein de chaque équipe à la fin de l'épreuve pour noter le nombre de bouchons.

Détail des 09 ateliers du Défi'courses

1- Equilibre statique:

EA: tenir une jambe sur place pendant 10'' sans perdre totalement l'équilibre. PO: pareil avec les yeux fermés.

2- coordination slalom:

EA-PO: tenir une barre par dessus les épaules. Réaliser juste un aller sous forme de pas chassés en slalomant autour des piquets tout en restant de face. Le retour s'effectue en courant.

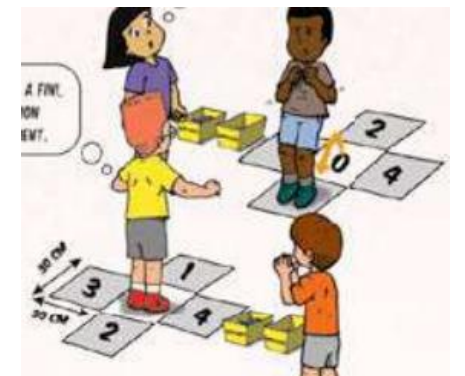
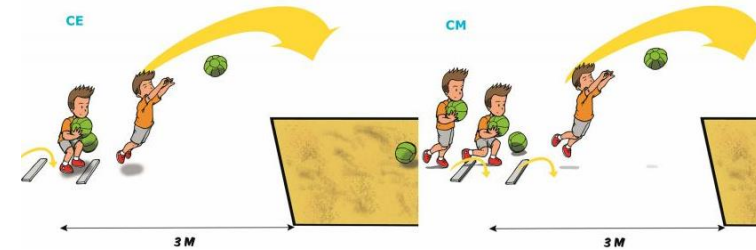
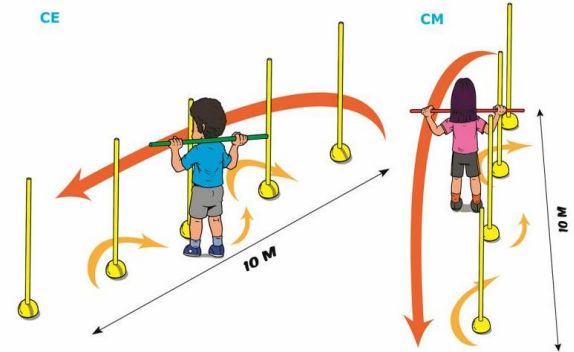
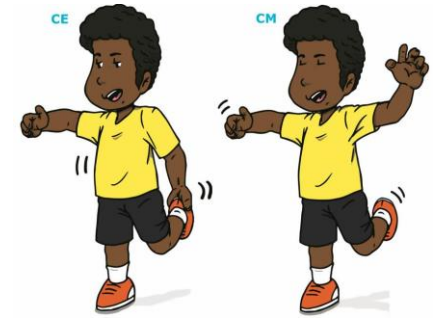
3- Lancer pousse-pousse debout:

Lancer de medecine ball (1kg) de face au-delà des 3m. EA réaliser un saut à pieds joints. PO retomber sur 1 jambe au choix puis lancer.

4- saut en croix:

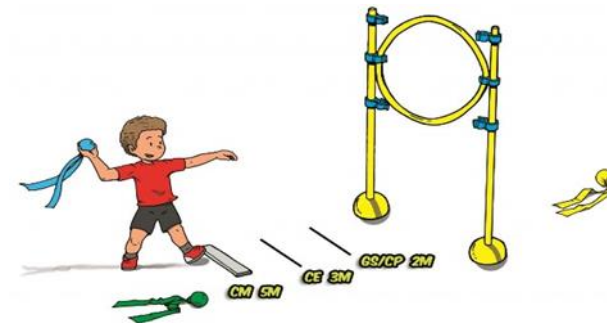
EA réaliser 2 tours à la suite en sautant pieds joints et en passant par la case 0.

PO: réaliser 1 tour sans s'arrêter en passant sur la case zéro sur 1 jambe au choix (droite ou gauche)



5- Lancer de balle adresse:

EA: lancer une balle dans la cible à 3m. PO: à partir de 5m.

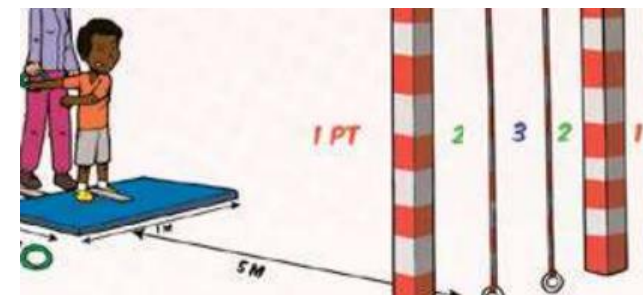


6- Saut à la corde:

EA: enchaîner à la suite 10 sauts à la corde. PO: 15 sauts.

7- lancer anneau adresse:

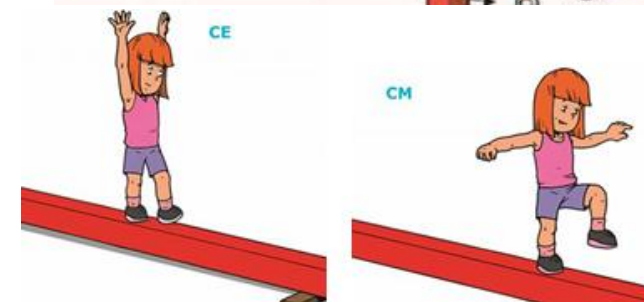
EA: lancer un anneau dans la cible à 3m. PO: à partir de 5m.



8- Equilibre sur poutre:

EA: passage en équilibre avec les mains en l'air.

PO: par-dessus des plots qui seront posés sur la poutre. Sans les faire tomber et en gardant son équilibre.



9- Marelle:

EA: passage alterné 2 appuis – 1 appui dans les cerceaux. PO: pareil sauf alterner droite puis gauche ou inversement sur le 1 appui.

