



LOISIRS et CULTURE BRETTEVILLE sur ODON

Section Athlétisme

Halle des sports

14760 BRETTEVILLE SUR ODON

E-mail: lcboathle@gmail.com

Site Internet : <http://lcboathle.blogspot.fr>



Les olympiades

2018

**Halle des sports
Bretteville sur Odon**

Samedi 09 juin

Accueil à 9h45

Inscriptions avant le 7 juin 2018

À l'adresse lcboathle@gmail.com



Horaires

Le rendez-vous est fixé à la halle des sports,

9h45-10h00 → Accueil des Equipes, confirmation des participants

10h00-10h15 → Echauffement

10h15-12h00 → Animation

12h15 → Remise des récompenses et gouter

Ecoles d'athlétisme

Pousse-Pousse Grenouille

Matériel : Medecine-ball de 1kg, tracés au sol matérialisant la zone de chute

Descriptif : l'enfant se place en position semi-fléchie, le medecine-ball est tenu à deux mains au niveau de la poitrine. Il enchaîne deux bonds en position semi-fléchie et lance.

But : lancer le plus loin possible

2 points → 0 à 2 mètres

4 points → 2 à 4 mètres

6 points → 4 à 6 mètres

8 points → 6 à 8 mètres

10 points → + de 8 mètres

Lancer de vortex

Matériel : vortex, tracés au sol matérialisant la zone de chute

Descriptif : l'enfant prend un élan réduit et se positionne au niveau de la latte de lancer avec les pieds décalés (pied gauche devant et pied droit derrière pour un droitier). En continuité avec cette action, l'enfant lance le vortex bras cassé

But : lancer le plus loin possible

2 points → 0 à 4 mètres

4 points → 4 à 8 mètres

6 points → 8 à 12 mètres

8 points → 12 à 16 mètres

10 points → + de 16 mètres

Saut de grenouille

Matériel : lattes

Descriptif : Le premier enfant se positionne derrière la ligne de départ. Il effectue un saut de grenouille. Une latte est ensuite posée derrière les pieds de celui-ci. Le suivant se positionne devant la latte et effectue à son tour son saut de grenouille. Une latte est alors posée derrière ses pieds. Et ainsi de suite jusqu'à ce que chaque enfant soit passé. On regarde ensuite dans quelle zone le dernier enfant est arrivé et on marque le score pour l'équipe.

But : sauter le plus loin possible à deux pieds

2 points → entre 8 et 10 mètres

4 points → entre 10 et 12 mètres

6 points → entre 12 et 14 mètres

8 points → entre 14 et 16 mètres

10 points → + de 16 mètres

La croix

Matériel : croix, 1 chronomètre

Descriptif : l'enfant se positionne pieds joints sur le 0. Au top, l'enfant doit réaliser le maximum d'enchaînements de rebonds en respectant l'ordre suivant 0,1,0,2,0,3,0,4. Dès qu'un enchaînement est terminé, 1 point est attribué à l'enfant. Durée : 30 secondes

But : rebondir le plus vite possible

La course du géant

Matériel : 11 lattes, plots de départ

Descriptif : l'enfant se positionne entre les plots. Il essaie d'aller le plus loin possible en ne posant un seul appui entre deux lattes. Si l'enfant pose deux appuis entre deux lattes, l'exercice est terminé.

1 point par latte franchie

But : aller le plus loin possible

La course de Peter Pan (relais)

Matériel : lattes, plots, haies en mousse, jalons, cerceaux, échelle de rythme

Descriptif : Relais entre deux équipes. Au top, le premier enfant franchit les obstacles mis en place. Après avoir franchi tous les obstacles, il fait le tour du plot et effectue le retour sans obstacles en courant. Il tape ensuite dans la main de son coéquipier qui part à son tour. Le relais se termine lorsque le dernier relayeur de chaque équipe a terminé.

But : franchir les obstacles le plus vite possible. Deux passages pour chaque équipe contre une équipe différente.

1^{er} → 5 points

2nd → 3 points

Poussins

Organisation d'un triathlon : approche du passage en catégorie Benjamin

Utilisation de la table de cotation intégrée à Logica

Les enfants seront répartis par groupes qui tourneront sur les 3 ateliers, 3 essais pour les concours

Saut en longueur

Matériel : sautoir en longueur,

Descriptif : l'enfant prend un élan. Il court et prend une impulsion à un pied au niveau du bord du bac à sable

But : aller le plus loin possible

50 mètres

Matériel : 5 couloirs de 50 mètres, 1 chronomètre

Descriptif : les enfants se positionnent derrière la ligne de départ avec un pied en avant. Le starter donne les trois ordres « à vos marques », « prêt », « partez ». A partez, les enfants courent le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée dans leur couloir.

But : courir le plus vite possible

Poids

Matériel : Poids de 2 kg, tracés délimitant la zone de chute

Descriptif : l'enfant prend son poids et le place au niveau de sa nuque. Pieds décalés (pied gauche devant et pied droit derrière pour les droitiers). Il lance alors le poids le plus loin possible en décollant le poids de la nuque au dernier moment.

But : lancer le plus loin possible

Relais navette