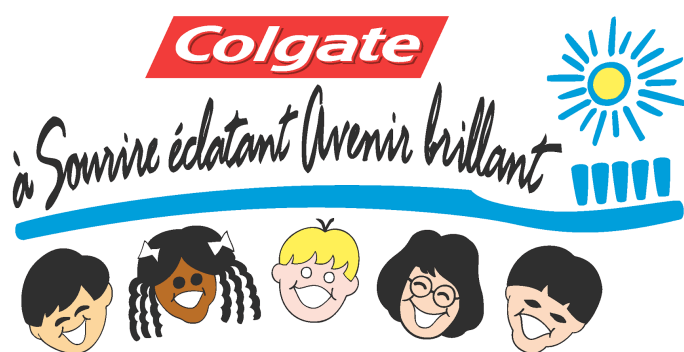


Kid's Athlétique T.Punaruu/Tefana

Samedi 13 mars 2021

De 9h30 à 11h30



Règlement

Les activités proposées ne sont qu'un exemple pour une préparation à la rencontre.

Les activités de la rencontre doivent être une découverte pour les enfants.

1. Programme horaire

- 9h30 : Accueil arrivée des enfants
- 9h45 Organisation des équipes par tranche d'âge
- 10h00 Echauffement en commun
- 10h10 Ateliers (8' chaque atelier + 2' pour donner son résultat)
- 11h30 Remise des récompenses et goûter

2. Les équipes seront constituées par catégorie d'âge (mélange des clubs)

- ✓ Baby 2016 à 2017
- ✓ Ecole athlétisme/baby 2014 à 2015
- ✓ Ecole athlé 2012 et 2013
- ✓ Poussin 2010 et 2011

3. 5 ateliers seront proposés par catégorie d'âge

- Baby athlé
 - ✓ Atelier 1 : Tarzan
 - ✓ Atelier 2 : parcours sur des dalles
 - ✓ Atelier 3 : lancer de précision Toara Punu (3 balles pour viser des boîtes)
 - ✓ Atelier 4 : parcours avec des échasses
 - ✓ Atelier 5 : Lancer de Bola sur un serpent
- Ecole athlé et poussin
 - ✓ Atelier 1 : course sprint/haies
 - ✓ Atelier 2 : lancer de vortex
 - ✓ Atelier 3 : saut à la perche dans le sable
 - ✓ Atelier 4 : Formula one
 - ✓ Atelier 5 : relais de porteurs de fruits

4. Récompenses

Il sera attribué par enfant qui participe un diplôme de participation et un lot Colgate

5. Goûter

Après la remise des récompenses, il sera offert à tous les enfants et officiels un goûter

6. Officiels

2 officiels par atelier des EA et Poussins

2 officiels pour accompagner chaque équipe d'enfants

Chaque club qui participe au KA et baby devra fournir au moins 1 officiel par tranche de 10 enfants qui seront responsables d'accompagner une équipe dans les ateliers

Les autres clubs votre aide sera la bienvenue

Pour accompagner chaque équipe, les clubs Tamarii Punaruu et Tefana mettront les jeunes minimes et cadets athlètes avec un parent

7. Description des ateliers

Pour les EA et poussins, des équipes de 8 à 10 enfants suivant le nombre d'enfants participants

A. **Baby** : pas de compétition uniquement des ateliers de découverte

1) **Atelier 1** : Tarzan

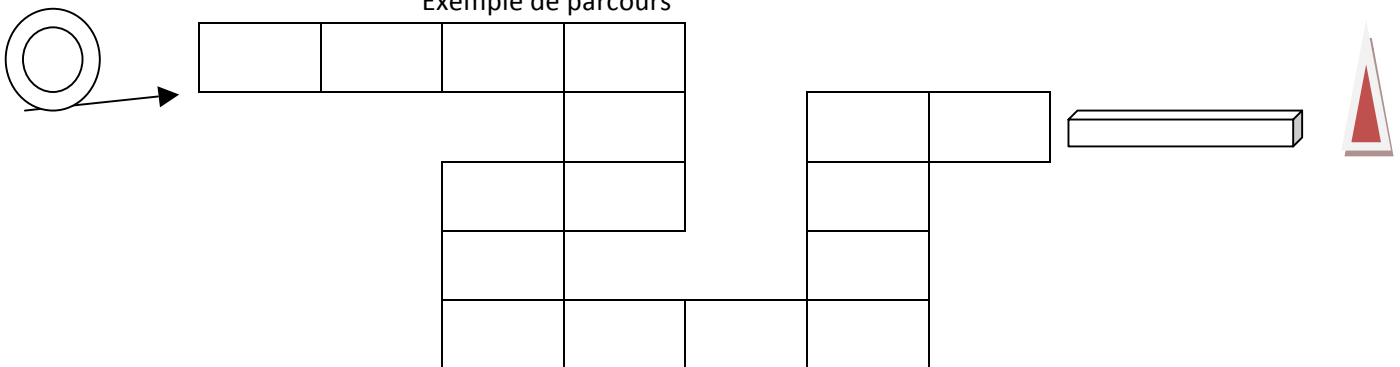
Une corde suspendue à un poteau avec dessous un matelas de réception

L'enfant devra prendre la corde et avec un peu d'élan se lancer les jambes en équerre afin de retomber assis sur le matelas

2) **Atelier 2** : parcours de dalles

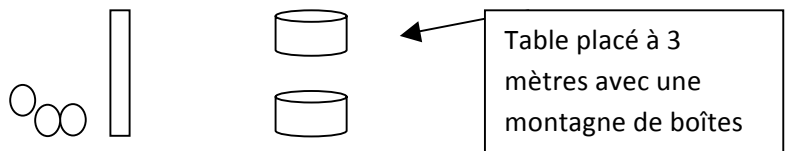
Un petit parcours sur des dalles (saut pieds joints pour les 3 ans et à cloche-pied pour les 4 et 5 ans lorsque c'est un saut en avant et à pieds joints sur le côté et en arrière) Terminer le parcours par un marché sur une poutre

Exemple de parcours



3) **Atelier 3** : lancer de précision Toara Punnu

L'enfant devra avec 3 balles les mettre dans un panier à 2 mètres de la zone de lancer



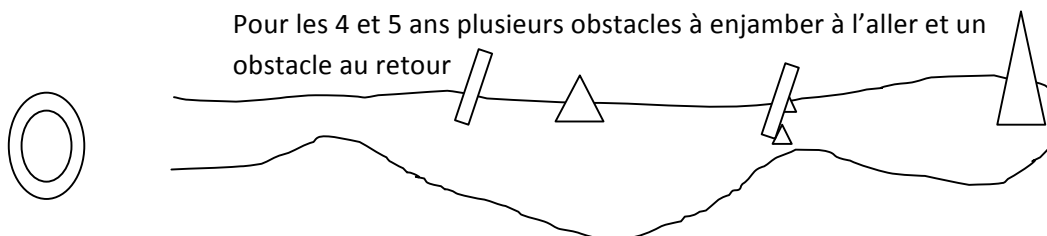
4) **Atelier 4** : un parcours avec des échasses

Les enfants auront un parcours à réaliser sur des échasses.

Ce parcours sera sinueux et avec des obstacles

Pour les 3 ans un seul obstacle à enjamber

Pour les 4 et 5 ans plusieurs obstacles à enjamber à l'aller et un obstacle au retour



5) **Atelier 5** : Lancer de bola

L'enfant devra lancer un bola pour viser la tête d'un serpent accrochée dans un filet

B. EA et Poussin

Chaque atelier aura deux essais

➤ **Atelier 1** : course sprint/haies

Parcours de 40m environ (20 m aller et 20m retour) avec 2 haies à l'aller retour en ligne droite pour finir avec 3 cerceaux à cloche pied

➤ **Atelier 2** : lancer de vortex. La meilleure performance de chaque enfant sera comptabilisée dans le total des points de l'équipe

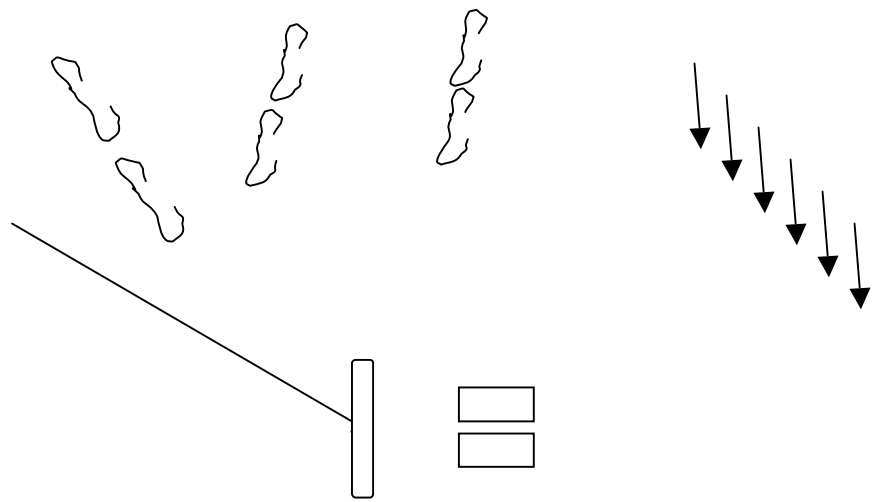
➤ **Atelier 3** : saut à la perche

Avec une perche l'enfant devra sauter dans le bac à sable où sera délimitées 3 zones qui donnera des points 1 ou 2 ou 3
Après les deux essais, la meilleure des performances de chacun sera comptabilisée pour le total des points de l'équipe

L'atelier se ra dans le bac à sable avec 3 zones pour marquer les points et un cerceau pour marquer le piquer de la perche

➤ **Atelier 4** : Formula one

Parcours sur 60m en zigzague avec des obstacles (haies ou piquet à passer en zigzague) Départ roulade sur un tapis



➤ **Atelier 5 : Relais de porteur de fruits sur 50m aller retour**