

IV. ATELIERS DE COURSES

COURSE DE HAIES DE 30 M (CYCLES 2 ET 3)

1 juge départ	1 secrétaire		2 juges arrivée		
	haie	haie	haie	haie	haie
8 M	5 M	5 M	5 M	5 M	5 M
Couloir neutre 2 juges haies					
8 M	5 M	5 M	5 M	5 M	5 M

1 juge départ 1 secrétaire 2 juges arrivée

Déroulement :

En fonction du temps dont on dispose le défi peut se faire en 2 manches.

Les enfants courent 2 par 2, avec 2 points pour le vainqueur et 1 point pour l'autre coureur.

On totalise alors les points obtenus par l'équipe sur les 2 manches. L'équipe qui a réalisé le plus de points gagne 10 points, l'autre 5 points.

En cas d'égalité, 8 points pour chaque équipe.

Départ conseillé pour les coureurs : position demi fléchie avec un point d'appui pour le pied arrière.

Matériel :

8 haies réglées à une hauteur obligeant le coureur à rythmer sa course entre les haies et/ou réglées à une hauteur moyenne de mi-fémur de l'enfant. Une ligne est tracée au sol pour le départ, l'arrivée étant matérialisée par un fil ou un ruban de balisage tendu par les deux juges.



COURSE DE VITESSE : (CYCLE 2) DÉFI SUR 40 M

1 juge chronométrateur siffleur	2 secrétaires	
1 juge surveillant le départ		
couloir 1		
juge d'arrivée tenant un foulard dans chaque main →		
couloir 2		

1 juge surveillant le départ 2 secrétaires
1 juge donnant le départ

Déroulement :

Le coureur qui saisit le premier le foulard a gagné sa course. En fonction du temps dont on dispose le défi peut se faire en 2 manches.

On totalise alors les points obtenus de l'équipe sur les 2 manches.

On ne défie pas le même concurrent sur la 2^e manche.

L'équipe gagnante a 10 points, l'autre 5 points. En cas d'égalité, 8 points pour chaque équipe.

COURSE DE VITESSE (CYCLE 3) : DÉFI SUR 50 M

1 juge chronométrateur siffleur 2 juges de zones 1 secrétaire
1 juge surveillant le départ

Zone de 30 m	1	2	3	4	5	6	7	8
zones marquées tous les 2,50 m								
Zone de 30 m	1	2	3	4	5	6	7	8

1 juge chronométrateur siffleur 2 juges de zones 1 secrétaire
1 juge donnant le départ

Principe :

Le parcours est balisé de 30 m à 50 m tous les 2,50 m, soit 8 zones numérotées de 1 à 8.

2 juges responsables des zones pour chaque couloir, 2 équipes au départ du starter.

Déroulement :

Le juge chronométrateur donne le coup de sifflet de départ et siffle au bout de 7 secondes.

On note le coureur de l'équipe par rapport à la zone atteinte au coup de sifflet (pied le plus en avant).

Les 2 juges de zones communiquent les points obtenus par le coureur au secrétaire.

En fonction du temps dont on dispose le défi peut se faire en 2 manches. On totalise alors les points obtenus de l'équipe sur les 2 manches.

On ne défie pas le même concurrent sur la 2^e manche.

L'équipe gagnante a 10 points, l'autre 5 points. En cas d'égalité 8 points pour chaque équipe.

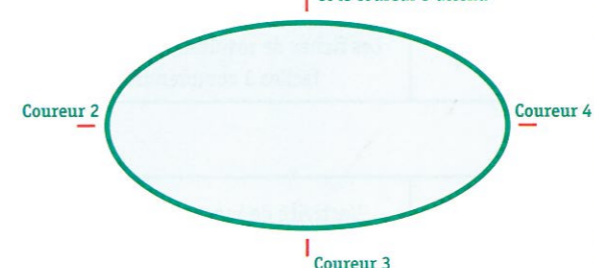
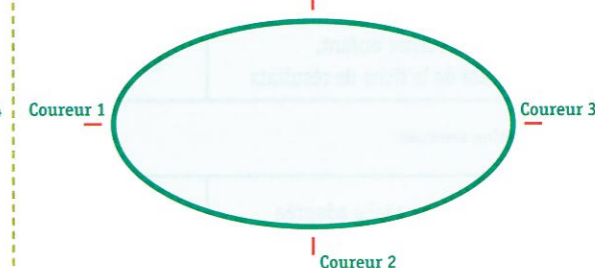
Matériel :

2 couloirs de 50 m

RELAIS (CYCLES 2 ET 3)

AU DÉPART**Départ et arrivée**

Le coureur 1 part avec le bâton et le coureur 5 attend

**À la fin du 1^{er} tour, le coureur 4 arrive et passe le témoin au coureur 5**

Le relais se déroulera à la fin des ateliers.

Principe :

Le témoin (bâton de relais) doit être transmis entre équipiers le plus vite possible jusqu'à ce que le coureur n°1 ait franchi la ligne d'arrivée.

Pour un relais de cinq équipiers le témoin parcourra 4 tours de piste.

Déroulement :

Les coureurs n° 1 porteront un signe distinctif (casquette, foulard, dossard...) pour les reconnaître à l'arrivée.

Les 4 équipes s'affrontent en même temps.

Départ décalé (si marquage au sol) : nous proposons que chaque équipe conserve son couloir durant le premier tour du témoin. Au sein de chaque équipe, les enfants se donnent des numéros de 1 à 5 en début de rencontre (gain de temps).

Et ainsi de suite jusqu'à ce que le coureur 1 franchisse la ligne d'arrivée avec le témoin.

Pour plus d'efficacité, on attribuera un couloir défini à la même couleur le temps des relais.

Pour donner le départ et juger : la dernière équipe de coureurs en attente donne le départ et juge, et ainsi de suite.

Points attribués : 20 points à la 1^{ère} équipe, 15 points à la 2^e, 10 points à la 3^e, 5 points à la 4^e.

Matériel :

4 couloirs matérialisés, 4 témoins de couleur de préférence, casquettes ou dossard pour les coureurs n°1, starter ou claquoir.