

Finale départementale EA - PO 21 juin COS Athlétisme Stade Gaston Bernier Chalonnes sur Loire

Accueil 14h15

Début d'échauffement 14h30

Déroulement des épreuves 15h-17h

Relais 17h15

Récompenses et goûter 17h30

Format EA 2018-2017 par équipes mixtes de 4 athlètes. Les EA de l'année 2016 sont libres d'intégrer une équipe ou de passer sur le format individuel proposé aux PO (2015-2014), choix déterminé par l'entraîneur référent.

Proposition de 4 ateliers du Pass'Athlé + un relais bouchon

- Témoin Rouge : Lancer de Medecine-ball
- Relais vortex
- Témoin Rouge : Corde à sauter statique et en déplacement
- Témoin Vert : Course avant / course arrière
- + relais bouchons

Format PO 2015-2014 pouvant intégrer des EA de l'année 2016. 1 saut, 1 lancer et 2 courses au choix parmi 7 ateliers différents + un relais :

- Lancer de vortex
- Lancer de marteau
- Longueur
- Pentabond
- 40m
- 40m haies
- Parcours endurance
- + relais bonus

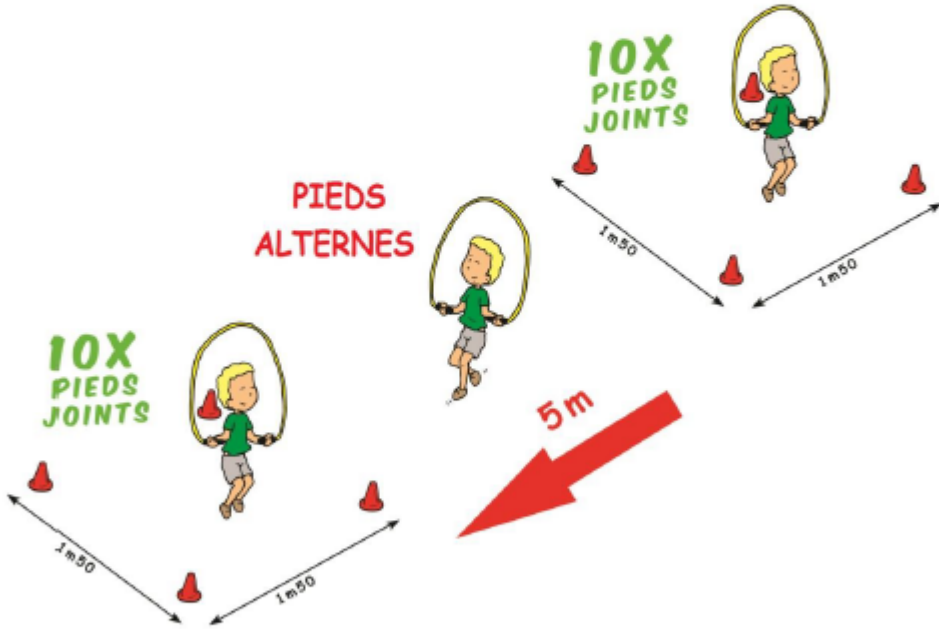
Epreuves EA

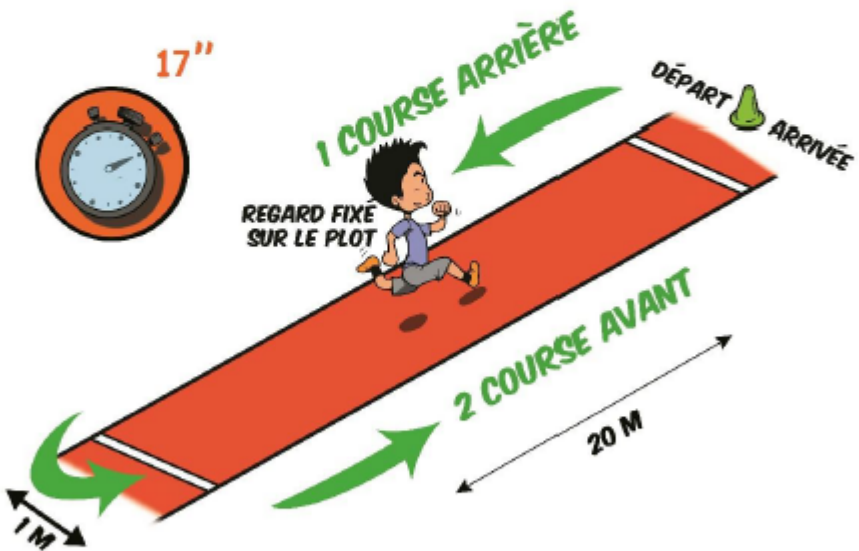
Relais vortex EA

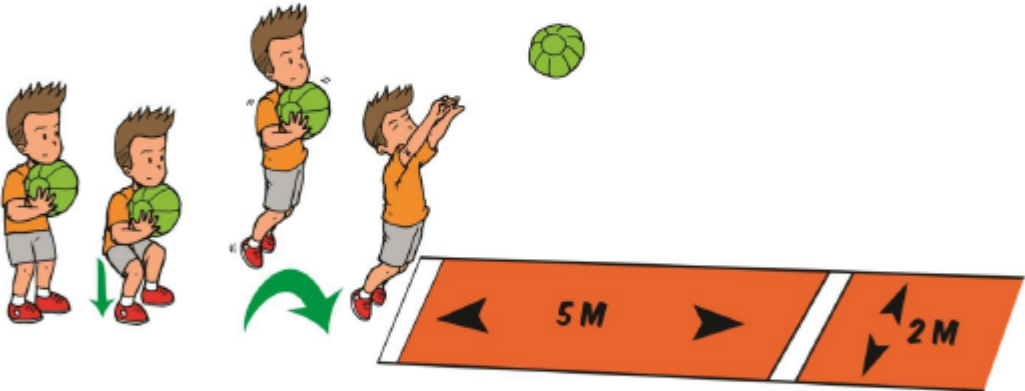
Le vortex est lancé par chaque concurrent d'une même équipe. Le premier athlète lance, puis le second à partir du point d'impact du premier ... Le but est de couvrir la plus grande distance possible après les lancers des 4 athlètes de l'équipe.

Au cumul des 4 lancers :

- -20m 1 point
- 20-30m 2 points
- 30-40m 3 points
- 40-50m 4 points
- 50-60m 5 points
- +60m 6 points

PASS'EVEIL	
OBJECTIFS	NIVEAUX
Bondir et rebondir Coordonner et rebondir Equilibrer et gagner Courir vite Me déplacer Transmettre une force	TEMOIN ROUGE 
MATERIEL	
Corde à sauter, 8 plots moyens (30 cm)	
DISPOSITIF	
	
CONSIGNES	
Je respecte l'enchaînement d'actions suivant : • 10 rebonds pieds joints avec une corde à sauter en restant dans la zone délimitée, • un déplacement sur une distance de 5 m en sautant à la corde sur un pied puis sur l'autre, • 10 rebonds pieds joints avec une corde à sauter en restant dans la zone délimitée.	
CRITERES DE VALIDATION	
J'ai réussi si je suis capable de respecter l'enchaînement des séquences de rebonds sans arrêt et sans interruption de rotation de la corde.	

PASS'EVEIL	
OBJECTIFS	NIVEAUX
Bondir et rebondir Coordonner et rebondir Equilibrer et gagner Courir vite Me déplacer Transmettre une force	TEMOIN VERT 
MATERIEL	
2 lattes souples, chronomètre, grand plot (50 cm)	
DISPOSITIF	
	
CONSIGNES	
Je réalise une course arrière sur 20 m. Dès que la ligne est dépassée, je reviens en une course avant.	
CRITERES DE VALIDATION	
Je réussis si je suis capable : • de rester dans le couloir, • de fixer du regard un repère lors des courses arrière et avant, • d'enchaîner l'aller et le retour en moins de 17 secondes.	

PASS'EVEIL	
OBJECTIFS	NIVEAUX
Bondir et rebondir Coordonner et rebondir Equilibrer et gagner Courir vite Me déplacer Transmettre une force	TEMOIN ROUGE 
MATERIEL	
Medecine-ball, rubalise, 2 lattes souples	
DISPOSITIF	
	
CONSIGNES	
Je tiens le medecine-ball de 1 kg à 2 mains, à hauteur de poitrine et avec les coudes relevés. A la suite d'une flexion des 2 jambes, j'effectue un bond à 2 pieds vers l'avant. Dès réception au sol, j'éjecte le medecine-ball au-delà de la ligne repère.	
CRITERES DE VALIDATION	
Je réussis si je suis capable d'éjecter le medecine-ball : • en le maintenant à 2 mains à hauteur de poitrine avec les coudes relevés lors du déplacement, • en enchaînant sans interruption ni rupture la réception du bond et l'éjection immédiate du medecine-ball (par compression/extension des jambes), • en me réceptionnant avant la latte, dans un couloir de 2 m de large et au-delà de la ligne repère à 5 m.	

Epreuves PO

Épreuves PO :
Epreuves individuelles :

1 : Course de haies :



	40 m Haies
Catégorie :	PO F/M
Hauteur des haies	40 cm
Intervalles	11m / 6m / 6m / 6m / 11m

Rappel du règlement :

- Pas d'élimination si la haie tombe,
- Courir dans son couloir,
- Pas de starting block au départ,
- Départ donné par le starter au clap



2 : Course de vitesse :

Distance :	40m
Catégorie :	PO F/M

Rappel du règlement :

- Courir dans son couloir,
- Pas de starting block au départ,
- Départ donné par le starter au clap

Gains de points via le classement sur la course :

Points	1 pts	2 pts	3 pts	4 pts
Classement	4ème	3ème	2ème	1er

3 : Le saut en Longueur :

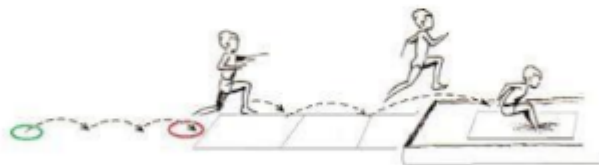


Rappel du règlement :

- 7 m d'élan
- Impulsion avant la ligne au sol
- Retomber sur les pieds
- Sortir vers l'avant

Points	1 pts	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts
Distance	< 1m	1m-2m	2m-2,5m	2,5m-3m	3m-3,5m	>3,5m

4 : Le penta bonds :



Rappel du règlement :

- **Début pied joints sans élan**
- Réaliser 5 bonds
- Retomber sur les pieds
- Sortir vers l'avant

Points	1 pts	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts
Distance	< 7m	7m-8m	8m-9m	9m-9,5m	9,5m-10,5m	>11m

5 : Lancer de Vortex :



Rappel du règlement :

- Zone de 5m d'élan
- Interdiction de franchir la dernière ligne
- Lancer le plus loin possible
- Sortir vers l'arrière

Points	1 pts	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts	6 pts
Distance	< 8m	8m-12m	12m-16m	16m-22m	22m-30m	>30 m

Lancer de marteau :

Plusieurs postes de lancer en cercles (coupelles)

Lancer le plus loin possible

Sortir par l'arrière

- -10m 1 point
- 10-15m 2 points
- 15-20m 3 points
- 20-25m 4 points
- 25-30m 5 points
- +30m 6 points