



Dossier



DECATENNIS 2010

ORGANISATION DES EPREUVES

ORGANISATION

ATELIERS

JEUX ATHLETIQUES

- 1. VITESSE**
- 2. LANCER**
- 3. MULTIBONDS**
- 4. RELAIS**

VITESSE

DEROULEMENT DE L'EPREUVE

Objectif :

Courir la plus grande distance en 8 secondes.

Départ :

Debout pieds décalés

Au "top" départ donné par le starter, le chronométrateur déclenche son timer réglé sur 8 secondes.

L'arrivée :

Elle se fait au temps (8 secondes)

Le chronométrateur regarde le lieu où était le springteur quand le chrono a sonné.

Chaque participant fait 2 essais, le meilleur sera retenu.

Barème : **BENJAMIN 11 / 12 ans**

32m	←→	37m	←→	42m	←→	47m	←→	52m	←→
	1pt		2 pts		3 pts		4 pts		5 pts

Barème : **MINIME 13 / 14 ans**

37m		42m		47m		52m		56m	
	1pt		2pts		3pts		4pts		5pts

LANCER

DEROULEMENT DE L'EPREUVE

Objectif :

Lancer une balle lestée 200g pour les benjamins et de 500g pour les minimes, le plus loin possible.

Déroulement :

Les pieds dans le cerceau, lancer à bras cassé par dessus l'épaule (pas de bras roulé).
Les pieds doivent rester dans le cerceau jusqu'au moment où la balle touche le sol.
On mesure la distance du lancer par rapport aux zones.

Barème :

BENJAMIN 11 / 12 ans = 200 g

MINIME 13 / 14 ans = 500 g

8 m	15 m	21 m	26 m	32 m
1 pt	2 pts	3 pts	4 pts	5 pts

MULTIBONDS

DEROULEMENT DE L'EPREUVE

Objectif :

Parcourir la plus grand distance

Déroulement

Départ sans élan avec les pieds décalés, enchaîner cinq foulées bondissantes avec réception pieds groupés à la cinquième.

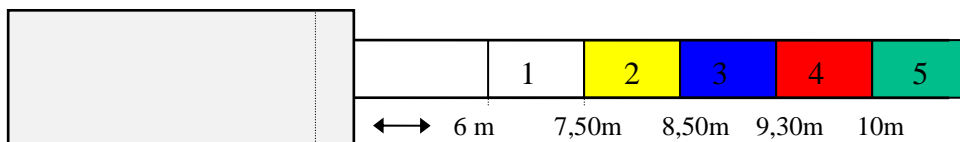
2 essais, le meilleur sera retenu.

☞ Attention, s'arranger à bien se réceptionner dans le sable sinon = danger

☞ Penser à passer le râteau sur le sautoir

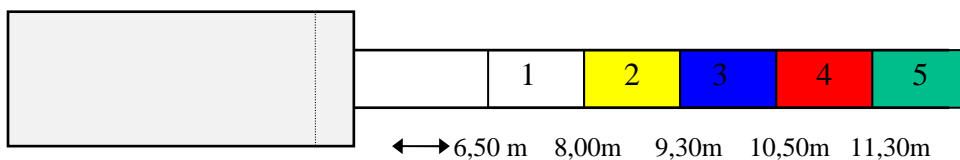
BENJAMIN 11 / 12 ans

sautoir



MINIME 13 / 14 ans

sautoir



RELAIS

DEROULEMENT DE L'EPREUVE

Objectif :

Réaliser le parcours le plus vite possible.

Déroulement d'une course :

L'équipe se présente au départ en file indienne.

Chaque enfant réalise 3 allers et retours, puis touche la main du suivant.

Chaque équipe réalisera plusieurs courses contre d'autres équipes.

Déroulement des rencontres :

☞ Avec 4 équipes

1ère phase : Tirer au sort les 2 premières équipes, puis faire se rencontrer les 2 autres.

2ème phase : Les vainqueurs se rencontrent, les perdants aussi

Faire un classement des quatre équipes.

☞ Avec 5 équipes

1ère phase : tirer au sort les 2 premières rencontres

2ème phase : la 5ème équipe rencontre les vainqueurs

3ème phase : départager les équipes pour les classés de 1 à 5.

Barème : BENJAMIN 11 / 12 ans

1ère Equipe	2ème Equipe	3ème Equipe	4ème Equipe	5ème Equipe
20 pts	16 pts	14 pts	12 pts	10 pts

Barème : MINIME 13 / 14 ans

1ère Equipe	2ème Equipe	3ème Equipe	4ème Equipe	5ème Equipe
20 pts	16 pts	14 pts	12 pts	10 pts

ORGANISATION

ATELIERS

JEUX SPORTIFS

5. VORTEX

6. COOPER

VORTEX

DEROULEMENT DE L'EPREUVE

Objectif :

Deux équipes de 4 joueurs cherchent à faire tomber le plot adverse en se servant du Vortex.

Départ :

Tirage au sort de l'équipe qui aura le Vortex.

Les deux équipes partent du niveau de leurs plots respectifs.

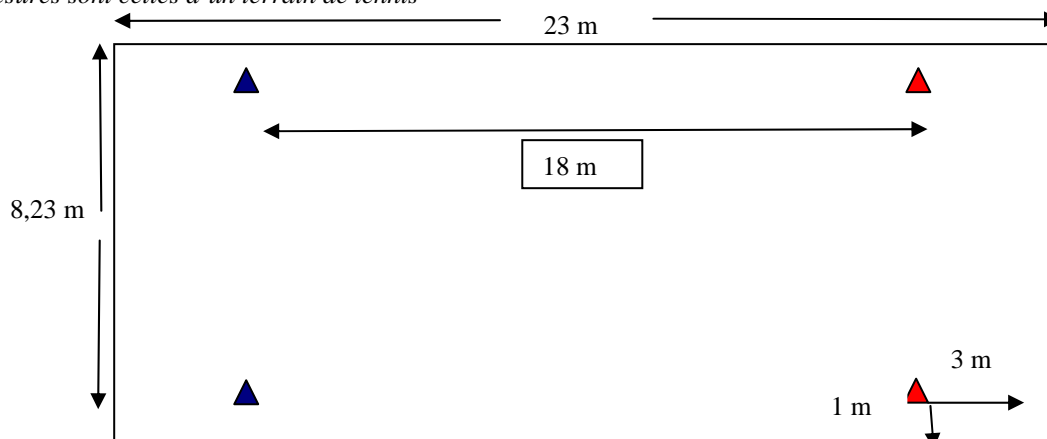
Règlement :

1. Un point est marqué lorsque un plot est renversé par le Vortex ou par un joueur de l'équipe ;
2. Le porteur a la possibilité de faire deux pas maximum ;
3. Pas de contact physique ;
4. Pas le droit de tirer le Vortex des mains de l'adversaire ;
5. Une touche est effectuée lorsque le Vortex sort des limites du terrain ;
6. Lorsque le Vortex est au sol c'est le premier joueur à l'avoir touché qui le garde ;

<i>POULE DE 4 EQUIPES</i>	<i>POULE DE 3 EQUIPES</i>
Durée du match = 2 mi-temps de 3 mn. A joue contre B et C contre D Puis les vainqueurs contre les vainqueurs Perdants contre perdants	Durée du match = 2 mi-temps de 2 mn A joue contre B, B / C, C / A
Décompte de points : 1 ^{ère} équipe = 20 pts 2 ^{ème} équipe = 16 pts 3 ^{ème} équipe = 14 pts 4 ^{ème} équipe = 12 pts	Décompte de points : 1 ^{ère} équipe = 20 pts 2 ^{ème} équipe = 16 pts 3 ^{ème} équipe = 14 pts

LE TERRAIN

Les mesures sont celles d'un terrain de tennis



COOPER

DEROULEMENT DE L'EPREUVE

Objectif :

Parcourir la plus grande distance en 9 minutes pour les **benjamins**
12 minutes pour les **minimes**

Le groupe est divisé en deux : un groupe de coureurs
un groupe de compteurs

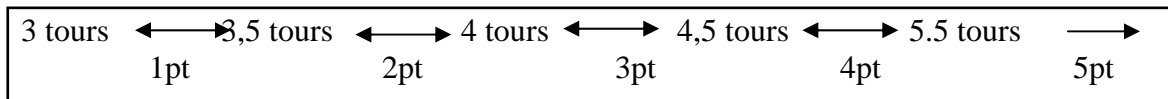
Le groupe de coureurs :

Tous les enfants sont regroupés près de la ligne de départ (pas forcément alignés), au coup de sifflet le groupe s'élance en suivant le lièvre (personne de l'organisation qui donne le rythme sur 2 ou 3 tours).

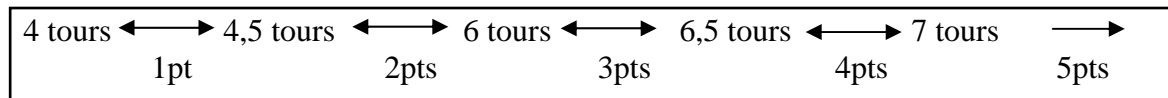
Un groupe de compteurs :

Tous les compteurs sont assis le long de la piste, au niveau de la ligne d'arrivée. Un coureur leur est attribué et à son passage, il note le tour effectué

BENJAMIN 11 / 12 ans = 9 minutes



MINIME 13 / 14 ans = 12 minutes



Pour une piste de 400M