

Commission Jeune LBFA

# Challenge Kid's 40 ans LBFA



Ligue Belge Francophone d'Athlétisme

Réalisation : Simon Berteau  
01/01/2018





### 1. But du Kids

C'est une forme de compétition jouée en équipe où aucune performance individuelle n'est relevée. L'ensemble des membres de l'équipe apporte des points dans une tâche collective. Les enfants vont réellement courir, sauter, lancer et marcher durant 2h ou 2h30 (et promis, c'est sans retard !). Un classement est réalisé en fin de rencontre, mais chaque enfant repart avec la même récompense et un diplôme de participation.

**Deux Kids Athletics (KA) vous sont proposés ici (pour des durées et un nombre d'athlètes accueillis différents).**

### 2. Public

Enfants nés en 2009, 2010 et 2011; soit les catégories Kangourou et Benjamin.

### 3. Promotion du KA

Une affiche type est disponible pour faire la publicité de votre Kids' Athletics<sup>1</sup>

### 4. Inscriptions des enfants au KA

Pour une bonne préparation du Kids Athletics, la connaissance du nombre d'enfants présents le jour J est un plus non négligeable.

Un formulaire d'inscription type est mis à votre disposition via le lien suivant : [https://drive.google.com/open?id=1Ad4VUcHYjCPSDsIJKmGHXGJFC6X6N5OBxzP9MxO\\_lgQ](https://drive.google.com/open?id=1Ad4VUcHYjCPSDsIJKmGHXGJFC6X6N5OBxzP9MxO_lgQ)

Vous pouvez faire une demande de personnalisation via le formulaire ou directement auprès de [berteausimon@gmail.com](mailto:berteausimon@gmail.com)

Autre alternative : <https://www.inscription-facile.com/>

### 5. Lieu

Sur le terrain en herbe au centre de la piste : un peu plus de ce terrain est nécessaire (surtout avec beaucoup d'enfants).

### 6. Durée du Kids' Athletics

Deux heures sont nécessaires pour un KA avec 80-90 enfants. Pour environ 120 enfants, il est plus confortable de passer à 2h30.

L'échauffement, toutes les explications, toutes les épreuves, la remise des diplômes sont incluses dans cette durée.

---

<sup>1</sup> Annexe 1 - affiche

## 7. Horaire type

Horaire pour 2h (80-90 enfants)	
0h00	Accueil des enfants et répartition des bénévoles
0h10	Echauffement ludique (via des jeux)
0h25	Formation des équipes + explications du Kids Athletics
0h30	Tournante 1 : 4 ateliers x 8'=32'
1h02	Pause (4')
1h06	Tournante 2 : 3 ateliers x 8'=24'
1h30	Rassemblement, classement intermédiaire, installation endurance
1h40	Epreuve finale : 8' endurance
1h50	Remise des diplômes et annonce du classement
2h00	FIN

Horaire pour 2h30 (120 enfants)	
0h00	Accueil des enfants et répartition des bénévoles
0h10	Echauffement ludique (via des jeux)
0h25	Formation des équipes + explications du Kids Athletics
0h40	Tournante 1 : 5 ateliers x 8'=40'
1h20	Pause (5')
1h25	Tournante 2 : 4 ateliers x 8'=32'
2h00	Rassemblement, classement intermédiaire, installation endurance
2h10	Epreuve finale : 8' endurance
2h20	Remise des diplômes et annonce du classement
2h30	FIN

**Remarque** : l'installation des ateliers doit être réalisée avant la venue des enfants.

## 8. Récompenses

Tous les athlètes présents lors du Kids' Athletics recevront un diplôme de participation<sup>2</sup> à la journée.

L'organisateur peut aussi prévoir une collation éventuelle (ex: eau, jus, gaufre, etc.).

## 9. Formation des équipes

Il y aura entre 7 et 9 équipes en fonction de la formule choisie (7 ateliers ou 9 ateliers). Les équipes sont réalisées sur place, les équipes sont mixtes et peuvent même être constituées d'athlètes de clubs différents.

Chaque équipe est accompagnée par un responsable d'équipe (bénévole, entraîneur, parent d'un club). Celui-ci reste avec son groupe et gère les athlètes, les motive, explique, etc. il est un peu considéré comme le « papa » ou la « maman » de l'équipe.

## 10. Organisation pratique

### Rôle de l'animateur

L'animateur va présenter le Kids' Athletics aux enfants, il est là pour motiver, pour gérer le timing de l'activité, il passe dans les groupes (fait faire le cri des équipes), il crée les équipes (si ce ne sont pas des équipes de clubs). Il donne les classements intermédiaires et finaux. Idéalement, l'animateur est équipé d'une grosse voix ou d'un parlophone/micro.

### Rôle des secrétaires

Après chaque tour d'atelier, ils font le tour des postes pour collecter les différents résultats. Ils compilent ces résultats dans le tableau : idéalement, un grand tableau est plus visible pour les enfants.

Ils calculeront les points en fin de Kids' Athletics.

---

<sup>2</sup> Annexe 2 – diplôme

### **Echauffement**

On réalise une activation générale par des jeux ; jeux de poursuite, de traversée (qui peuvent être réalisés avec beaucoup d'enfants, sans matériel). Par exemple :

- Touche-touche
- Epervier
- Chaîne poteau

Pas d'échauffement classique !

Durée : 12 à 15 minutes (les enfants doivent être actif un maximum)

### **Généralité sur les épreuves**

Chaque épreuve dure 8 min (explications, changement d'atelier compris)

Les 8 min seront réparties ainsi :

- ✓ 2 min d'explications
- ✓ 5 min d'épreuve
- ✓ 1 min pour noter le résultat et changer d'atelier

Le changement d'atelier sera signalé par un signal distinctif (corne de brume, appel au micro, etc.), afin d'éviter les embouteillages aux ateliers.

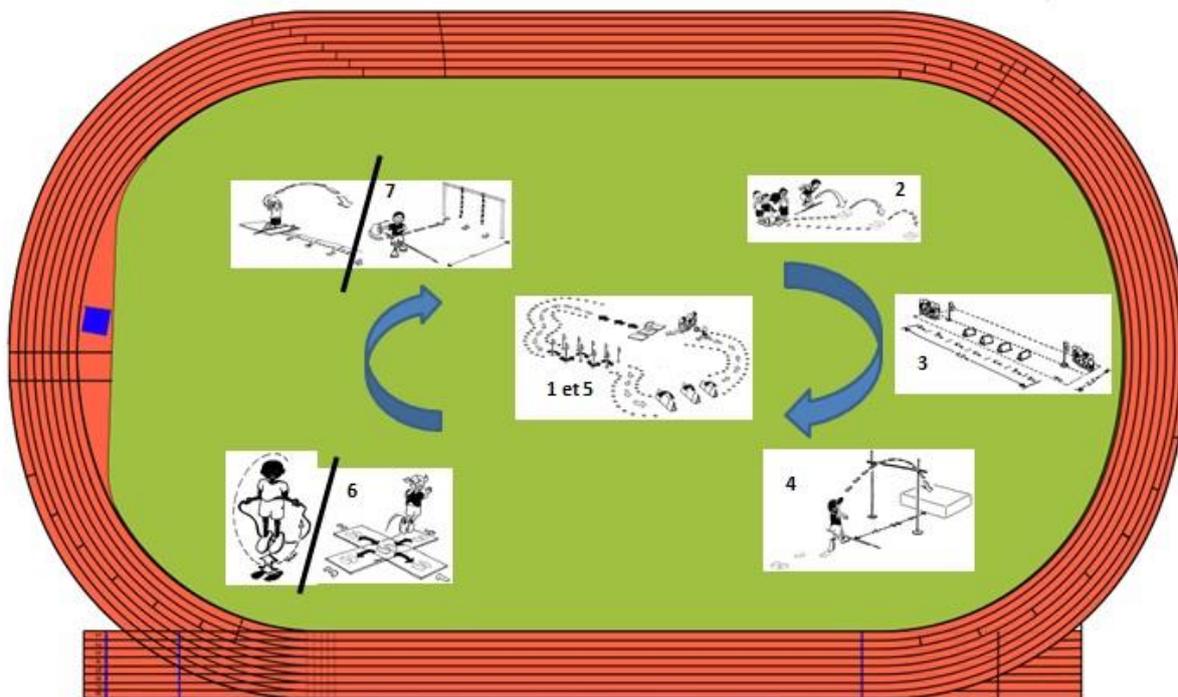
Attention pour l'équité des résultats, il faut, dans chaque atelier, respecter soit le temps donné à chaque équipe, soit le nombre d'essai ! Celui-ci est défini en avance et adapté à la taille des groupes.<sup>3</sup>

*Par exemple, il y a 10 enfants dans chacun des groupes et 9 dans le dernier. Il suffit de demander à un enfant du groupe de 9, de pratiquer l'activité 2x. Attention, il est impératif de changer l'enfant qui double l'activité à chaque atelier.*

---

<sup>3</sup> Voir le descriptif de chacune des épreuves

## 11. KA pour 80 à 90 enfants (7 ateliers + endurance)



*On peut organiser ce Kids' Athletics sur un demi-terrain de foot, mais pour plus de lisibilité, il est présenté ici sur le terrain entier.*

<b>Légende:</b>	1 = Formule 1	4 = Cible	7 = genoux / rotation					
	2 = Grenouille	5 = Formule 1						
	3 = Navettes	6 = Croix / Corde						

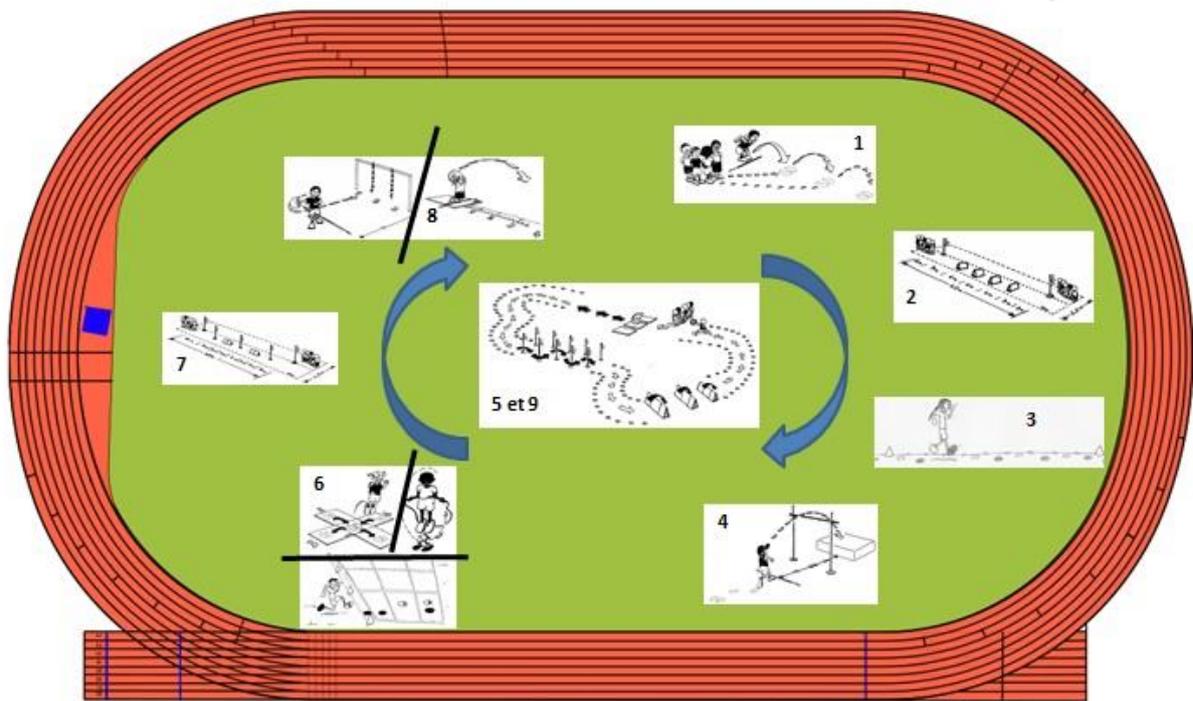
Chaque équipe participe à 7 épreuves sélectionnées selon l'âge des enfants. L'ordre des épreuves permet d'alterner les 3 épreuves de courses (vitesse/haies), les 2 épreuves de sauts et les 2 épreuves de lancers. Pour les épreuves 6 et 7, l'organisateur peut choisir l'épreuve qu'il désire mettre en place.

<b>1</b>	Formule 1 ( <a href="#">p6</a> )	
<b>2</b>	Grenouille ( <a href="#">p7</a> )	
<b>3</b>	Navettes ( <a href="#">p9</a> )	
<b>4</b>	Cible ( <a href="#">p14</a> )	
<b>5</b>	Formule 1 ( <a href="#">p6</a> )	
<b>6</b>	Croix ( <a href="#">p10</a> )	Corde ( <a href="#">p12</a> )
<b>7</b>	Genoux ( <a href="#">p15</a> )	Rotation ( <a href="#">p16</a> )
	Endurance ( <a href="#">p17</a> )	

L'encadrement devra comprendre au minimum :

- 1 animateur
  - 2 secrétaires (dont l'un fait le tour pour récolter les résultats à chaque tournante)
  - 7 accompagnants
  - 6 responsables d'atelier
- Soit 16 personnes**

## 12. KA pour 120 enfants (9 ateliers + endurance)



*On peut organiser ce Kids' Athletics sur un demi-terrain de foot, mais pour plus de lisibilité, il est présenté ici sur le terrain entier.*

<b>Légende:</b>	1 = Grenouille	4 = Cibles	7 = Slalom
	2 = Navettes	5 = Formule 1	8 = Rotation / Genoux
	3 = Petits pas	6 = Croix/Corde/TS balisé	9 = Formule 1

Chaque équipe participe à 9 épreuves sélectionnées selon l'âge des enfants. L'ordre des épreuves permet d'alterner les 4 épreuves de courses (vitesse/haies), l'épreuve de marche, les 2 épreuves de sauts et les 2 épreuves de lancers. Pour les épreuves 6 et 8, l'organisateur peut choisir l'épreuve qu'il désire mettre en place.

<b>1</b>	Grenouille ( <a href="#">p7</a> )		
<b>2</b>	Navettes ( <a href="#">p9</a> )		
<b>3</b>	Petits pas ( <a href="#">p13</a> )		
<b>4</b>	Cible ( <a href="#">p14</a> )		
<b>5</b>	Formule 1 ( <a href="#">p6</a> )		
<b>6</b>	Croix ( <a href="#">p10</a> )	Corde ( <a href="#">p12</a> )	TS balisé ( <a href="#">p11</a> )
<b>7</b>	Slalom ( <a href="#">p8</a> )		
<b>8</b>	Genoux ( <a href="#">p15</a> )	Rotation ( <a href="#">p16</a> )	
<b>9</b>	Formule 1 ( <a href="#">p6</a> )		
	Endurance ( <a href="#">p17</a> )		

L'encadrement devra comprendre au minimum :

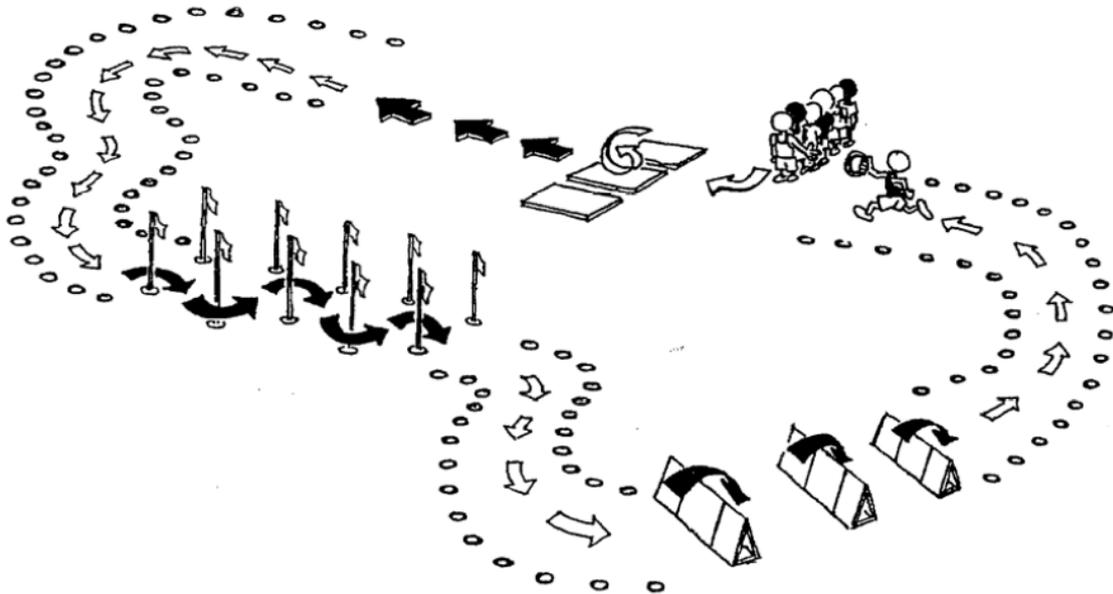
- 1 animateur
  - 2 secrétaires (dont l'un fait le tour pour récolter les résultats à chaque tournante)
  - 9 accompagnants
  - 8 responsables d'atelier
- Soit 20 personnes**

## 13. Fiches d'épreuve

### A. FORMULE 1

**Principe :** course relais combinant sprint, haies et slalom

**Mise en place :**



**Exécution :**

Course relais : le premier enfant démarre par une culbute avant, court, slalom, franchit des obstacles et vient donner le témoin à son partenaire. Une fois que chaque enfant est passé, on arrête le chrono. Le tour fait entre 60 et 80m de long.

**Nombre d'essai :** 2 relais (si possible)

**Points :** on note le meilleur chrono des 2 essais.  
C'est le temps total de l'équipe qui compte !

**Rôles du responsable et de l'accompagnateur :**

Prise du chronomètre de l'équipe entière.

Placement des enfants qui attendent le témoin.

Remise en place du matériel qui tombe pendant les courses

**Matériel :**

- ✓ 2 tapis
- ✓ des plots
- ✓ 12 cônes bleus et 6 barres jaunes
- ✓ 2 anneaux / témoins / balles de tennis
- ✓ 12 grands cônes
- ✓ 10 mini-haies
- ✓ 2 chronomètres

## B. SAUTS DE GRENOUILLES

**Principe** : sauts pieds joints vers l'avant à partir d'une position jambes fléchies

**Mise en place** :



**Exécution** :

Le premier de la file est placé derrière la ligne de départ, il saute 1 fois et s'arrête sur ses pieds (pas de chute). Le responsable place une latte à l'avant des pieds du sauteur. Le deuxième vient se placer derrière cette latte, et effectue la même opération. Une fois que toute l'équipe est passée, on mesure la distance totale parcourue.

On place un cône là où l'équipe est arrivée, cela donne un repère à battre pour les passages suivants.

**Nombre d'essai** : 4 à 5 essais pour toute l'équipe.

**Points** : On prend en compte la meilleure performance des 4-5 essais de l'équipe.

**Rôles du responsable et de l'accompagnateur** :

Le responsable place la latte après le saut.

L'accompagnateur avance avec son groupe au fur et à mesure.

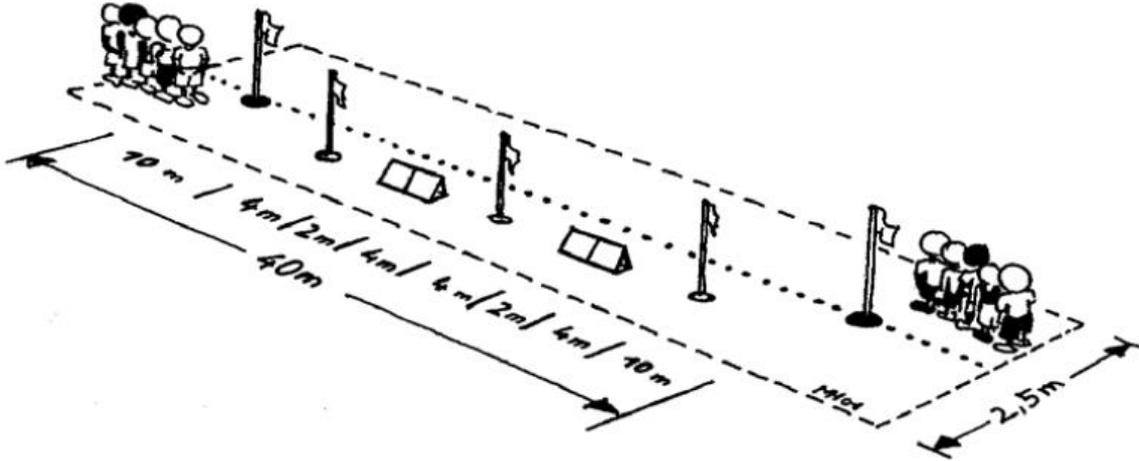
**Matériel** :

- ✓ 2 lattes
- ✓ 1 cône
- ✓ 1 double décimètre déroulé le long de l'épreuve

### C. SLALOM / ZIG-ZAG

**Principe :** course relais combinant les courses de haies, de sprint et de slalom

**Mise en place :**



2 couloirs : 1 vide et l'autre avec des mini-haies orange placées latéralement entre deux grands cônes.

**Exécution :**

Course relais : on place tous les enfants du même côté du parcours. Chaque enfant doit parcourir l'aller sans obstacle et le retour se fait avec obstacle à franchir latéralement. L'enfant qui termine passe le témoin au suivant au-delà du grand poteau de départ.

**Nombre d'essai :** 3 essais pour toute l'équipe

**Points :** On prend le meilleur chrono des 3 essais de chaque équipe.

**Rôles du responsable et de l'accompagnateur :**

L'accompagnateur prend le chrono.

Le responsable replace les obstacles percutes et vérifie que les passages de témoins se fassent bien au-delà du grand cône de départ.

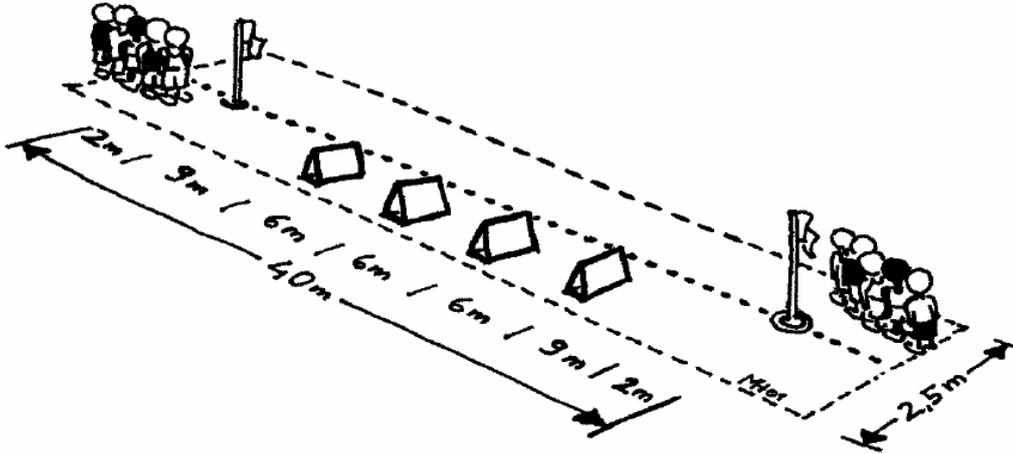
**Matériel :**

- ✓ 3 mini-haies
- ✓ 6 grands cônes
- ✓ 2 barres verticales / poteaux
- ✓ 1 anneau / témoin
- ✓ 1 chronomètre

## D. RELAIS NAVETTES

**Principe :** course relais combinant les courses de sprint et de haies

**Mise en place :**



2 couloirs : 1 vide et l'autre avec des mini-haies orange ou des rivières.

### **Exécution :**

Course relais : on place la moitié du groupe d'un côté et l'autre moitié de l'autre. Chaque enfant doit parcourir un aller puis transmettre le témoin. Il fera également le retour lorsque le témoin sera revenu et que tous les enfants de sa file seront passés.

Ainsi, chaque enfant parcourt l'aller, il fait une pause et parcourt le retour.

**Nombre d'essai :** 3 essais pour l'ensemble de l'équipe

**Points :** On prend le meilleur chrono des 3 essais de chaque équipe.

### **Rôles du responsable et de l'accompagnateur :**

Le responsable prend le chrono et remplace les obstacles percutés et vérifie que les passages de témoins se fassent bien au-delà du grand cône de départ.

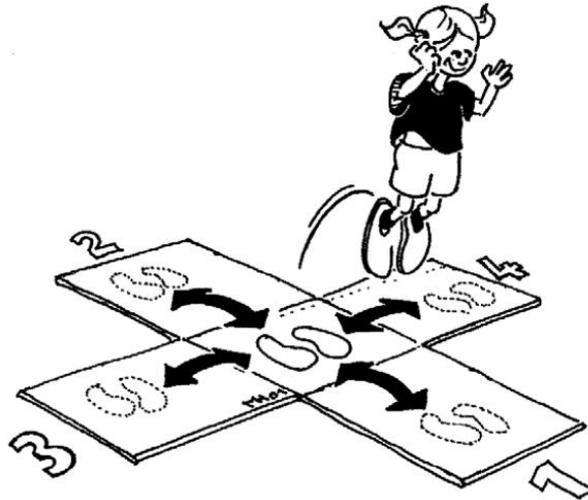
### **Matériel :**

- ✓ 2 grands cônes bleus avec barres jaunes verticales
- ✓ 4 mini-haies orange ou plots (rivière)
- ✓ 1 anneau/témoin

## E. SAUT EN CROIX

**Principe** : sauts à pieds joints avec changements de direction

**Mise en place** :



Tapis spécial « croix »

**Exécution** : L'enfant doit suivre l'ordre des numéros en revenant à chaque fois au centre, le tout en sautant à pieds joints.

**Nombre d'essai** : 1 seul essai par enfant (20 sec)

**Points** : Chaque tour sans erreur (dans l'ordre d'exécution) apporte 1 point.

TOTAL de l'équipe = somme des tours corrects de chaque enfant du groupe.

**Rôles du responsable et de l'accompagnateur** :

Chaque accompagnateur compte les tours.

Le responsable donne le chrono (20 sec).

Attention dans le timing de l'atelier (5min) : 10 enfants x 20 sec, il ne reste que 10 sec pour que le suivant prenne place après l'exécution du premier.

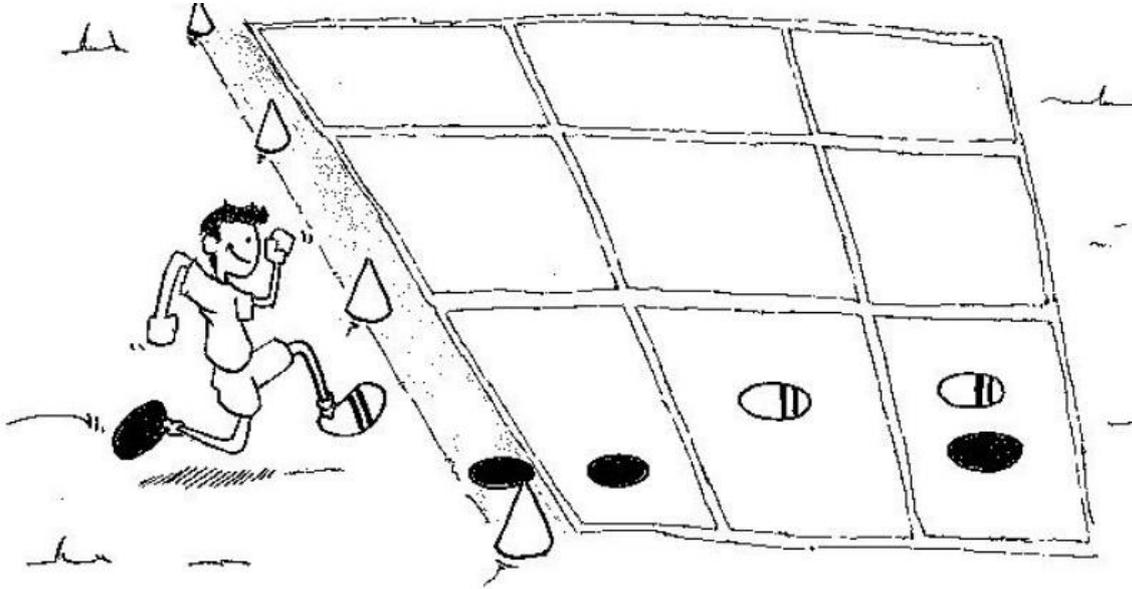
**Matériel** :

- ✓ Tapis en croix (ou tapis dessiné à la craie ou cerceaux plats)
- ✓ 1 chrono

## F. TRIPLE SAUT BALISE

**Principe** : réaliser un triple saut dans un espace organisé

**Mise en place** :



**Exécution** : Après un élan de 5m maximum, l'enfant suit les cerceaux en posant son 1<sup>er</sup> pied devant la latte, effectue un cloche-pied pour arriver dans le 1<sup>er</sup> cerceau, ensuite un multibond pour arriver dans le 2<sup>e</sup> cerceau et enfin un saut pieds joints pour arriver dans le dernier cerceau.

Exemple : G | (G) (D) (DG)

Il y a trois parcours proposés : 1<sup>o</sup> l'écart est de 1m entre les espaces de sauts (entre chaque appui) 2<sup>o</sup> l'écart est de 1,25m et enfin le 3<sup>o</sup> l'écart est de 1,50m.

**Nombre d'essai** : min 3 essais par enfant

**Points** : Le parcours 1 donne 1 point par cerceau / le parcours 2 en donne 2pts par cerceau / le parcours 3 donne 3 points par cerceau.

TOTAL de l'équipe = meilleure des sommes de points de l'équipe (sur un essai)

**Rôles du responsable et de l'accompagnateur** :

L'accompagnateur gère son groupe derrière les zones d'élan et de saut.

Le responsable compte les points et vérifie le « contrat » d'appui.

**Matériel** :

- ✓ 9 cerceaux
- ✓ 3 lattes
- ✓ 3 cônes

## G. SAUT A LA CORDE

**Principe** : sauts pieds joints avec une corde à sauter

**Mise en place** :



**Exécution** : L'enfant doit sauter en faisant passer la corde à sauter autour de lui.

**Nombre d'essai** : 1 seul essai par enfant (20 sec)

**Points** : Chaque tour / saut apporte 1 point.

TOTAL de l'équipe = somme des tours/sauts de chaque enfant du groupe.

**Rôles du responsable et de l'accompagnateur** :

Chaque accompagnateur compte les tours/sauts

Le responsable donne le chrono (20 sec).

Attention dans le timing de l'atelier (5min) : 10 enfants x 20 sec, il ne reste que 10 sec pour que le suivant prenne place après l'exécution du premier.

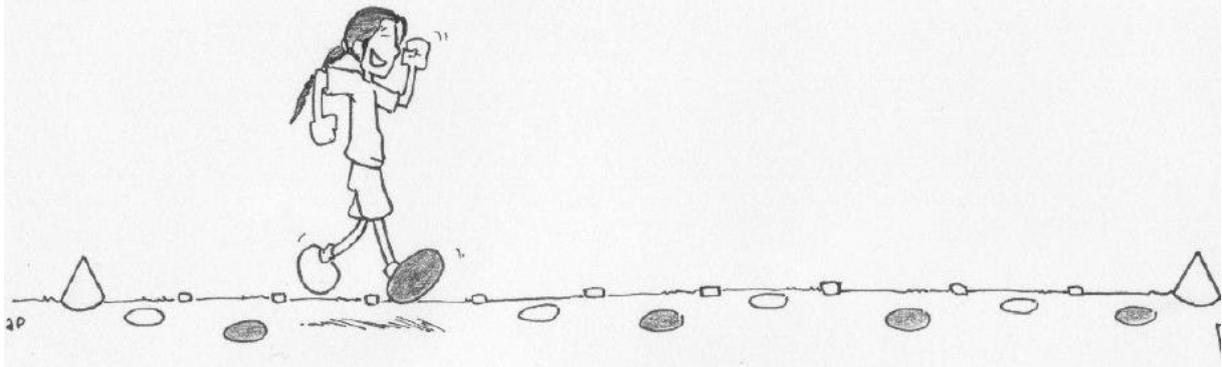
**Matériel** :

- ✓ 1 corde à sauter (une 2<sup>e</sup> pour s'exercer - éventuellement).
- ✓ 1 chrono

## H. PETITS PAS (MARCHE)

**Principe** : course relais en marche.

**Mise en place** :



**Exécution** :

On n'applique pas le règlement strict de la marche, si on constate un enfant courant (on lui donne une pénalité de 5 secondes).

Les enfants sont en file, chacun à son tour avec un témoin en main, parcourt la distance entre les cônes, fait le tour du cône et revient, en marchant le plus vite possible.

Le tour fait entre 60 et 80m de long.

**Nombre d'essai** : L'équipe dispose de 1 ou 2 essai(s) si le temps le permet.

**Points** : On prend le chrono de toute l'équipe.

**Pénalité** : Sortie de la carte « On marche » et ajout de 5 secondes au chrono final par moment de course !

**Rôles du responsable et de l'accompagnateur** :

L'accompagnateur gère sa file et encourage son équipe.

Le responsable prend le chrono et attribue les pénalités.



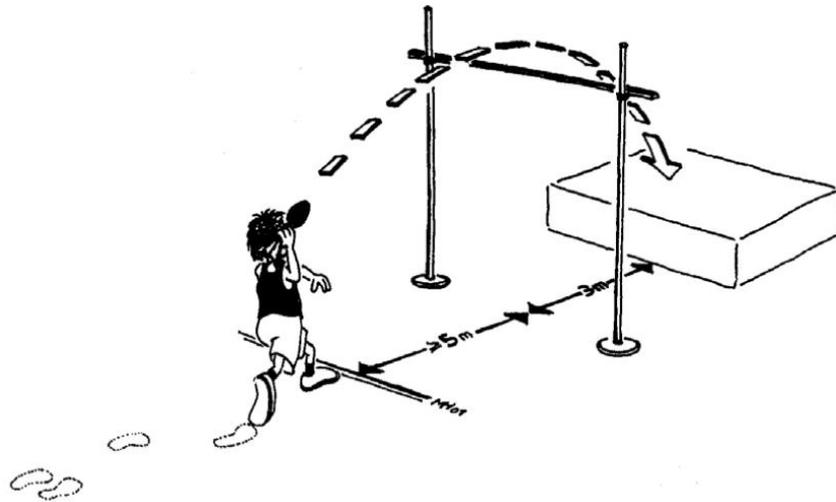
**Matériel** :

- ✓ 8 cônes
- ✓ 1 anneau/témoin
- ✓ 2 cartes de marche

## I. LANCER SUR CIBLE

**Principe** : lancer d'un bras sur une cible

**Mise en place** :



**Exécution** :

Chaque enfant lance à son tour un vortex (avec ou sans élan, selon les préférences). Une latte est placée au sol et ne peut être franchie. Le vortex doit passer au-dessus de l'élastique et doit toucher la partie supérieure du tapis.

Sécurité : on va chercher les balles lancées, seulement lorsque tout le monde a lancé sa balle

**Nombre d'essai** : Chaque enfant doit lancer 3x vortex (pas une fois de plus, ni de moins).

**Points** : Chaque essai compte (le vortex touche le tapis sur la partie supérieure = 1 pt) si pas = 0pt !

**Rôles du responsable et de l'accompagnateur** :

Chaque accompagnateur gère son groupe (la file et surtout que les enfants n'aille pas chercher les balles avant le signal du responsable).

Le responsable additionne les points successifs (addition de chaque tour de chaque enfant).

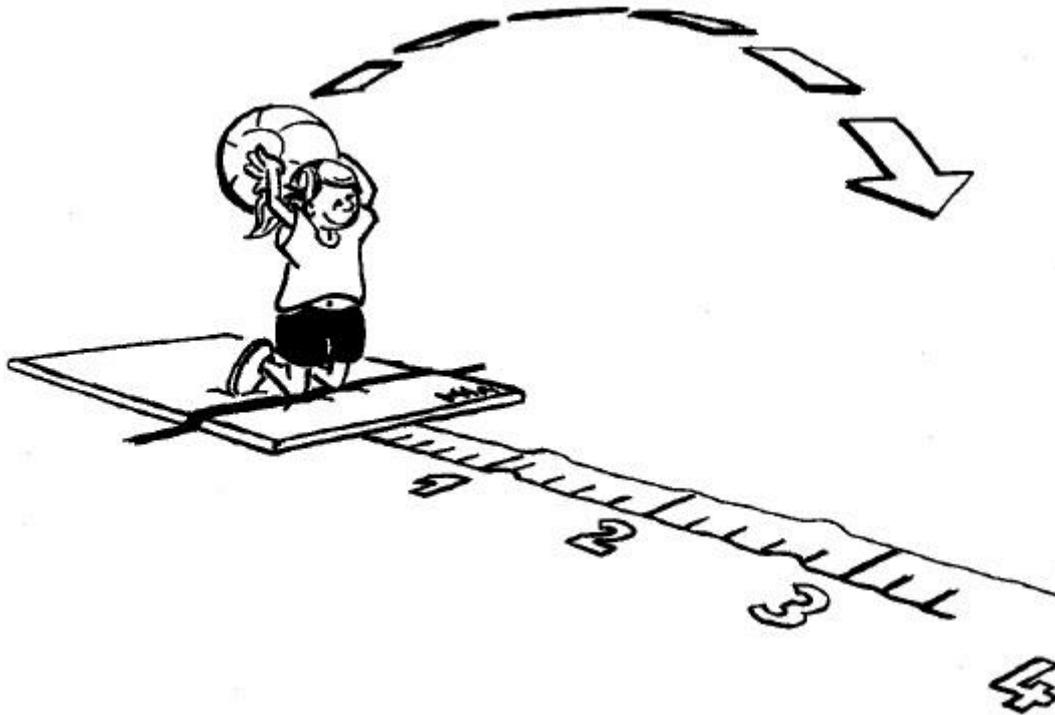
**Matériel** :

- ✓ 1 tapis de hauteur
- ✓ 2 poteaux
- ✓ un élastique
- ✓ 2 lattes au sol (pour délimiter les 2 départs)
- ✓ 5 vortex

## J. LANCER A GENOUX

**Principe :** lancer le plus loin possible sans décoller les genoux du sol

**Mise en place :**



**Exécution :** A genoux, l'enfant s'assied sur ses talons, il tient le medecine-ball à deux mains. L'enfant décolle les fesses des talons et envoie le medecine-ball le plus loin possible sans décoller les genoux du sol.

**Nombre d'essai :** 3 essais par enfant

**Points :** 1m = 1 point. On compte le nombre de points par équipe et par essai (on garde la meilleure somme de points).

**Rôles du responsable et de l'accompagnateur :**

L'accompagnateur vérifie la sécurité (les enfants attendent derrière le lanceur).

Le responsable compte les points et relance les medecine-balls.

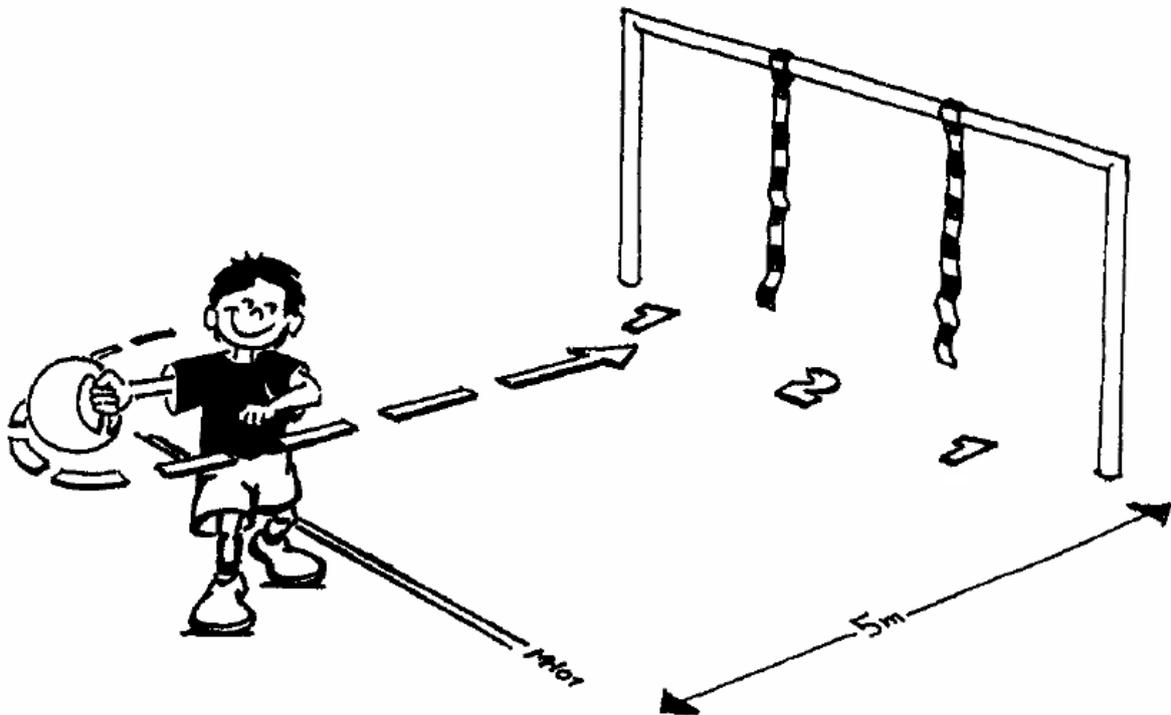
**Matériel :**

- ✓ 2-3 Medecine-balls de 1kg
- ✓ 1 décamètre
- ✓ 1 latte
- ✓ (1 tapis)

## K. LANCER EN ROTATION

**Principe :** lancer d'un engin avec une rotation

**Mise en place :**



**Exécution :** L'enfant commence dos à l'aire de lancer, il effectue une rotation et doit lancer l'engin dans l'aire de réception (verticale), comprise entre les poteaux.

**Nombre d'essai :** min 3 essais par enfant.

**Points :** Si l'engin passe entre les 2 poteaux centraux = 2 points / Si il passe entre les poteaux extérieurs = 1 point / Si l'engin sort de la zone de réception = 0 point

TOTAL de l'équipe = total du meilleur essai de l'ensemble de l'équipe.

### Rôles du responsable et de l'accompagnateur :

L'accompagnateur vérifie la sécurité (les enfants attendent derrière le lanceur).

Le responsable compte les points et relance les medicine-balls.

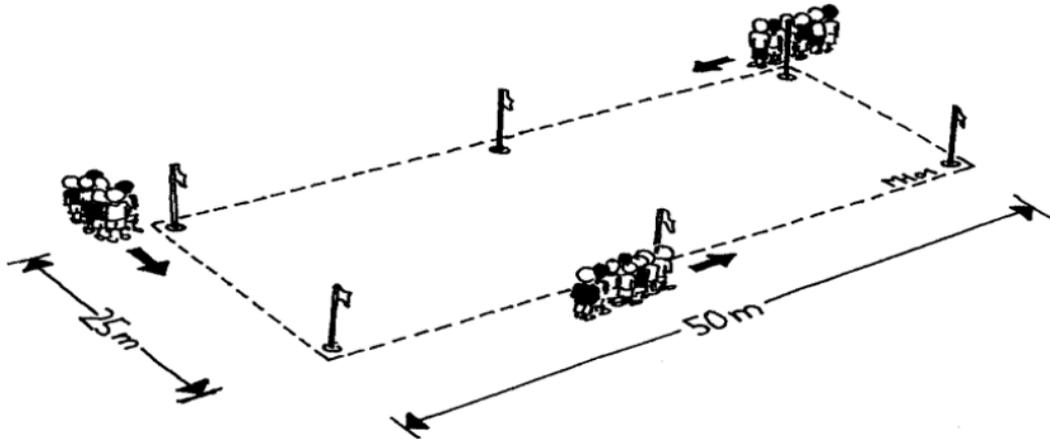
### Matériel :

- ✓ 3 engins : cerceau, anneau, medicine-ball dans un filet ou balles lestées
- ✓ 4 poteaux ou cônes avec lattes (ou cordes pendantes d'un goal de foot).
- ✓ 1 latte

## L. EPREUVE D'ENDURANCE

**Principe :** course de 8 minutes en utilisant un parcours

**Mise en place :**



**Exécution :**

Chaque équipe démarre à une porte différente (2 cônes perpendiculaires au parcours), la course est individuelle. A chaque tour, l'enfant passe par la porte de son équipe (avec son responsable) et rapporte un point à son équipe.

**Nombre d'essai :** une seule fois les 8 minutes de course.

**Points :** Le nombre de points est défini en fonction du nombre de passage de chaque membre de l'équipe. Chaque enfant rapporte un point à chaque passage.

**Rôles du responsable et de l'accompagnateur :**

Le responsable donne le timing.

L'accompagnateur est placé à sa porte (double cône) et comptabilise les passages.

**Matériel :**

- ✓ 10 grands cônes
- ✓ Des petits cônes (pour bien délimiter le circuit)

## 14. Besoins

### Matériel

#### Ateliers

KA 7 épreuves	Matériel	KA 9 épreuves
3	✓ anneaux / témoins	5
5	✓ balles lestées	5
0	✓ cartes de marche	2
0	✓ cerceaux	9
2	✓ chronomètres	3
6	✓ cônes	20
1	✓ corde ou tapis saut en croix	1
2	✓ décamètres	2
1	✓ élastique	1
6	✓ lattes	9
3	✓ medecine-ball 1kg	3
14	✓ mini-haies	17
1	✓ mousse de hauteur	1
50	✓ plots	50
16	✓ poteaux de hauteur	2
2	✓ poteaux ou cônes avec barres verticales	20
3	✓ tapis	3
5	✓ vortex	5

#### Endurance

- ✓ GRANDS CONES : 10
- ✓ PLOTS : beaucoup

#### Secrétariat

- ✓ (MICRO)
- ✓ BICS : +/- 12
- ✓ Tableau de classement (1 grand pour affichage et 2 petits comme récapitulatif)
- ✓ DIPLOMES : +/- 120

#### Personnel

Secrétariat : 2 personnes  
Speaker/Animateur 1 personne  
Accompagnants : 7-9 personnes  
Responsables ateliers : 6-8 personnes  
**TOTAL 16-20 personnes**

Annexe 1 – Affiche de promotion

Exemple modifiable : logo du club, couleur de fond et infos pratiques (date, heures, lieu).

**Challenge Kid's  
40 ans LBFA**

Pour les enfants nés en  
2009, 2010, 2011

Viens faire de l'athlétisme  
en t'amusant et en équipe !

Rendez-vous le   
De  À

Où ?

Pense à prévenir ton entraîneur de ta  
participation

Annexe 2 – Diplôme

*Le diplôme est plus sympa, si on l'imprime sur du papier coloré*

