

DÉFI KIDS

Bonjour bonjour l'athlète confiné ! Pendant cette période sans athlétisme tes entraîneurs adorés te proposent un petit challenge entre kids'athlètes du club, à faire seul et avec la famille. Ton but sera faire le plus de points possibles, et partager tes performances avec tes amis du club. Pour cela c'est très simple, tu as une semaine pour faire les trois petites épreuves que nous te proposons et d'y faire le meilleur score possible. Une fois que tu les as faites reviens vers nous et on te donnera ton nombre de point de la semaine.

Attention, cela reste tout de même du sport. Avant de réaliser les épreuves pense à bien t'échauffer avec au moins 3 à 5 min de footing et/ou des gammes pour éviter de te faire mal. BONNE CHANCE !

Pentabond pieds joints

- Matériel:
 - plots ou craies ou bouteilles ou n'importe quoi pour délimiter des zones
 - Mètre de bricolage
- Consignes: Sans élans, faire 5 sauts pieds joints le plus loin possible. Pour y arriver on se met accroupi et on saute vers l'avant tout en balançant ses bras.
Démo: <https://youtu.be/WQQF7hexSuY>
- Critère de réussite: Tous les sauts sont réalisés pieds joints et sans élan.
- Barème

| points | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | +5 |
|----------|-----------------|--------------------|--------------------|--------------------|------------------|------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-----------|-------|
| distance | entre 0 et 3m60 | entre 3m60 et 4m20 | entre 4m20 et 4m80 | entre 4m80 et 5m40 | entre 5m40 et 6m | entre 6m et 6m60 | entre 6m60 et 7m20 | entre 7m20 et 7m80 | entre 7m80 et 8m40 | 8m40 et + | Vidéo |

Montés de genoux

- Consignes: Pendant 30 secondes faire des montés de genoux sur place. attention 30 secondes c'est long! Démo: <https://youtu.be/WnU2375D2p0>
- Critères de réussite: Le monté de genou est comptabilisé s'il est bien monté au niveau du bassin
- Barème

| points | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | +5 |
|----------------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------|-------|
| nb montées de genoux | entre 0 et 6 | entre 7 et 12 | entre 13 et 18 | entre 19 et 24 | entre 25 et 30 | entre 31 et 36 | entre 37 et 42 | entre 43 et 48 | entre 49 et 54 | 55 et + | Vidéo |

Passe-passe

- Matériel:
 - 1 ballon ou objet à projeter et facile à rattraper comme un doudou
 - 1 partenaire
- Consigne: à 3 grands pas de son partenaire, faire le plus de passes possible à son partenaire en 1 minute.
- Critère de réussite: La passe est comptabilisée si le ballon ne tombe pas au sol.
- Barème:

| points | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | +5 |
|-----------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------|-------|
| nb passes | entre 0 et 6 | entre 7 et 12 | entre 13 et 18 | entre 19 et 24 | entre 25 et 30 | entre 31 et 36 | entre 37 et 42 | entre 43 et 48 | entre 49 et 54 | 55 et + | Vidéo |