

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 de 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 points 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 !

Saut de PQ

- Matériel: Des rouleaux de papier toilette ou d'essuie-tout, ou des Kaplas ou des légo
- Consignes: Empiler des rouleaux de papier toilette et sauter au-dessus de la plus haute tour possible. 1 rouleau de sopalin = 3 rouleaux de papier toilette = une tour de 4 Kaplas de haut. **Ne pas sauter au-dessus de kaplas en chaussettes.**
vidéo: <https://youtu.be/00yzcPC4yWw>
- Critères de réussite: les pieds passent au-dessus de la pile et sans les faire tomber.
- Barème:

points	2	4	6	8	10	+5
nb de rouleaux	0 ou 1	2	3 ou 4	5 ou 6	7 ou 8	Vidéo

Foulées bondissantes

- Matériel:
 - plots ou craies ou bouteilles ou n'importe quoi pour délimiter des zones
 - Mètre de bricolage
- Consigne: Avec 3 pas d'élan maximum, faire 10 foulées bondissantes le plus loin possible.
vidéo: <https://youtu.be/Gdsts5tclVk>
- Barème:

points	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	+5
distance	entre 0 et 8 m	entre 8 et 9 m	entre 9 et 10 m	entre 10 et 11 m	entre 11 et 12 m	entre 12 et 13 m	entre 13 et 14 m	entre 14 et 15 m	entre 15 et 16 m	16 m et +	Vidéo

Montée de marches

- Consignes: Monter 50 marches le plus rapidement possible. Si vous avez moins de 50 marches d'escalier, arrêtez le chronomètre et redémarrez-le qu'à la reprise des montées. je ne demande pas de vidéo pour cette épreuve mais juste le chrono.
- barème: Les points seront attribués par rapport au meilleur score éveil pour les éveils et poussin pour les poussins.