

# ASPTT KIDS SPORT



**Le 17 juin au CSO**



# **SOMMAIRE**

<b>1. Plan Manifestation.....</b>	
<b>2. Ateliers affrontement .....</b>	
<b>3. ATELIERS INDIVIDUELS .....</b>	
<b>4. ATELIERS ÉDUCATIFS ET LIBRE.....</b>	

# I. PLAN MANIFESTATION

- Jour de l'évènement : 17 Juin 2017
- Horaire : 10h – 12h / 13h30 – 15h30 (pause 1h30)
- Inscription au préalable : 6 enfants par équipe avec 2 licenciés minimum (2€ inscription/non licencié) maximum 24 équipes soit 144 Enfants
- 8 – 12 ans (2004 à 2009)
- 16 ateliers (dont 4 en libres)

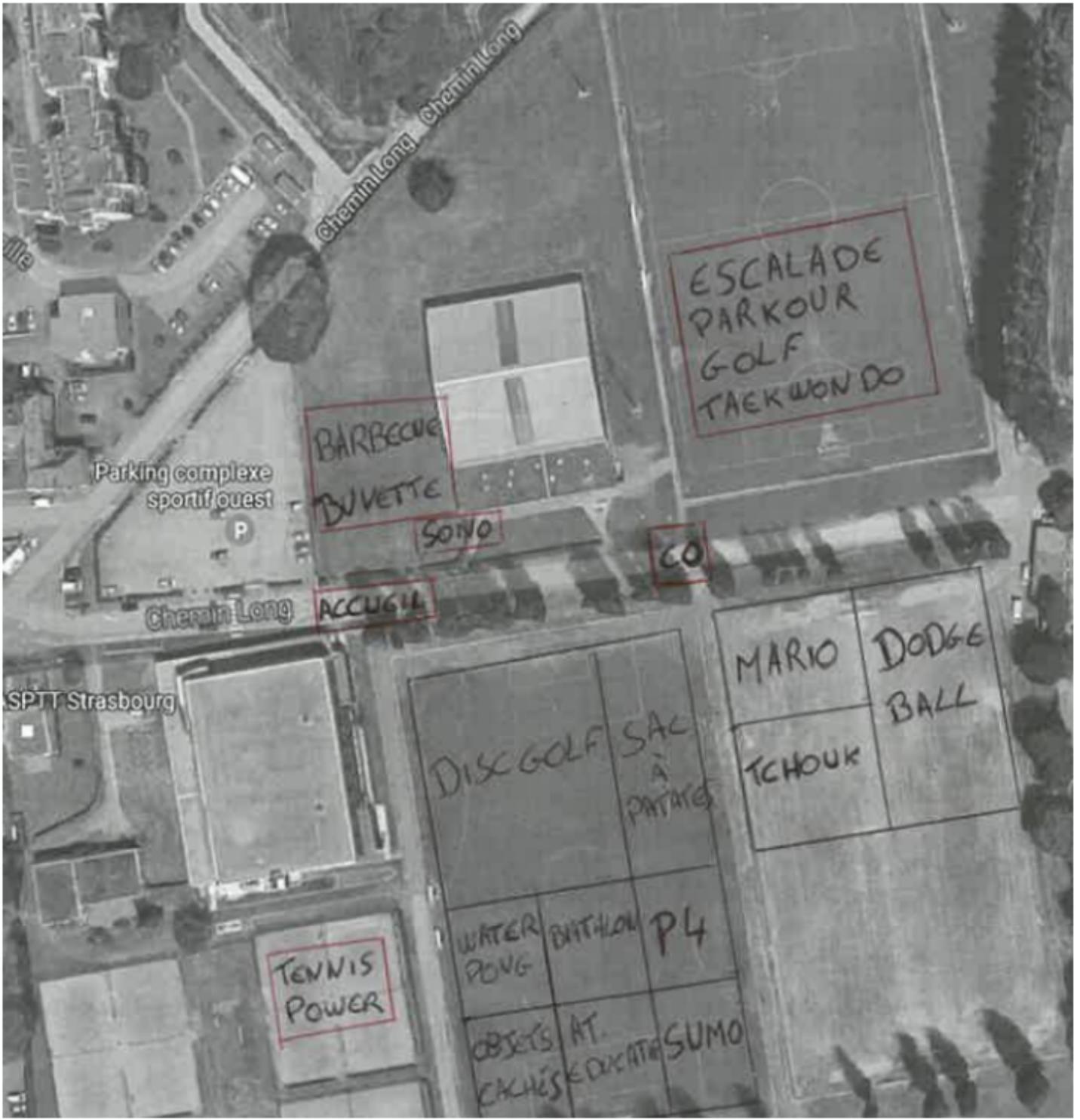
6 ateliers  
d'affrontement  
(Equipe vs équipe)

1 atelier éducatif  
(Citoyen, santé,  
secourisme)

6 ateliers individuels  
(Equipe seul sur  
ateliers)

4 ateliers libres  
(Ne comptera pas  
pour le classement  
final)

- Buvette
- Musique + speaker
- Stand nourriture (Barbecue)



BARBECUE  
BUVETTE

ESCALADE  
PARKOUR  
GOLF  
TAEKWONDO

SOINO

CO

ACCUGIL

MARIO  
DODGE  
BALL

TCHOUK

DISC GOLF  
SAC  
À  
PATATES

WATER  
PONG  
BATHOU P4

TENNIS  
POWER

OBJETS AT.  
CALÉS  
EDUKATA SUMO

Parking complexe  
sportif ouest

SPTT Strasbourg

Chemin Long  
Chemin Long

Chemin Long

## 2. ATELIERS AFFRONTEMENTS

### 1 – Sac à patates :

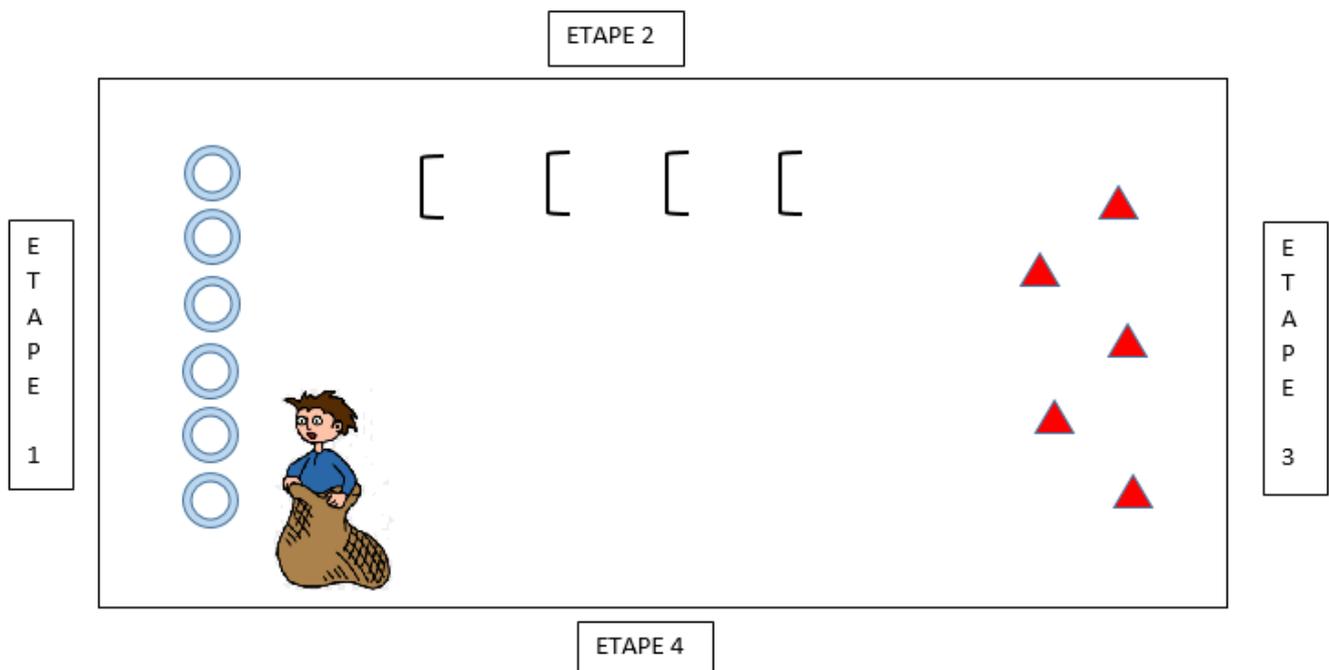
Déroulement : Course en confrontation entre deux équipes avec des obstacles.  
Les joueurs des deux équipes doivent faire le parcours, la première des deux équipes qui réussit à finir le parcours en premier en faisant passer chaque membre a gagné. Chaque équipe est sur l'une des longueurs du parcours.

Matériels : Sacs, Plots, cônes, Haie

Temps : 15min

Nombre de personnes : 2 personnes

Détails du parcours :



Etape 1 : sauter dans chaque cerceau

Etape 2 : Mini Haie, sauté au-dessus

Etape 3 : Slalom entre les plots

Etape 4 : Course en arrière

## 2 – Sumotori :

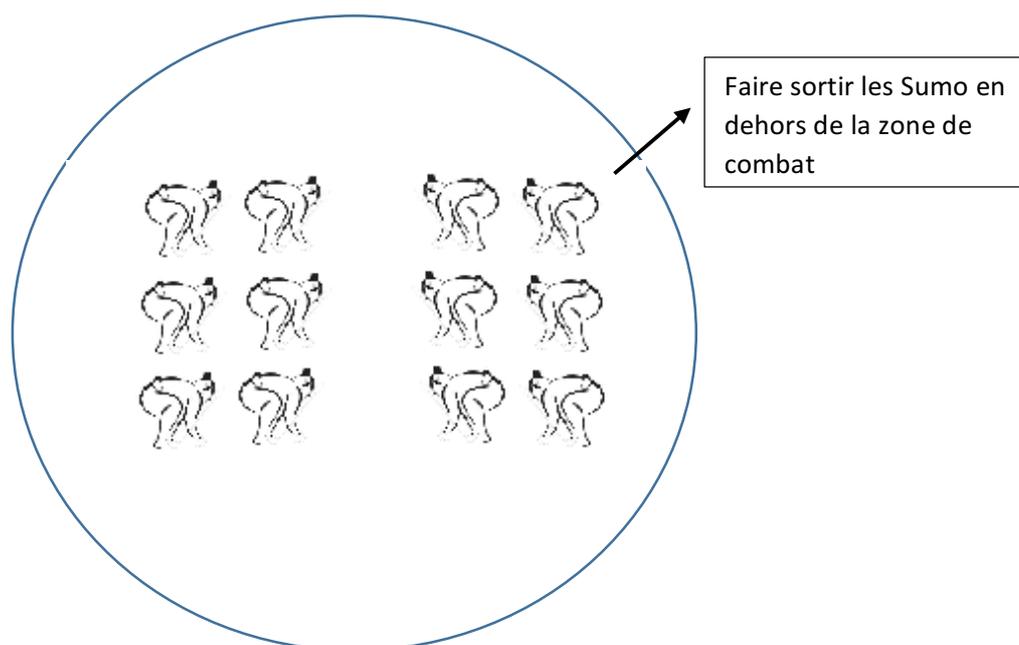
Déroulement : Les deux équipes sont dans le cercle appeler « tatami », le but est qu'il ne reste plus qu'une seule des deux équipes dans le tatami. Le jeu se fait en 3 manches. L'équipe qui gagne est celle qui a le plus de point.

Matériels : Tapis, Chasubles

Temps : 15min

Nombre de personnes : 2 personnes

Détails du parcours :



## 3 – Bataille de ballons :

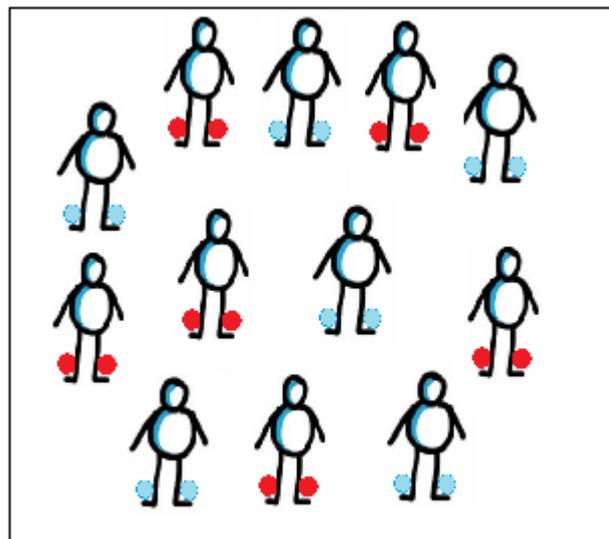
Déroulement : Chaque joueur de chaque équipe à deux ballons accroché à chaque pied (1 ballon par pied), le but est de faire exploser les ballons des joueurs de l'équipe adverse. L'équipe qui gagne est celle à qui il lui reste des joueurs avec des ballons aux pieds

Matériels : Ballons de baudruches, plots, chasubles

Temps : 15min

Nombre de personnes : 2 personnes

#### Détails du parcours



## 4 – Dodge ball :

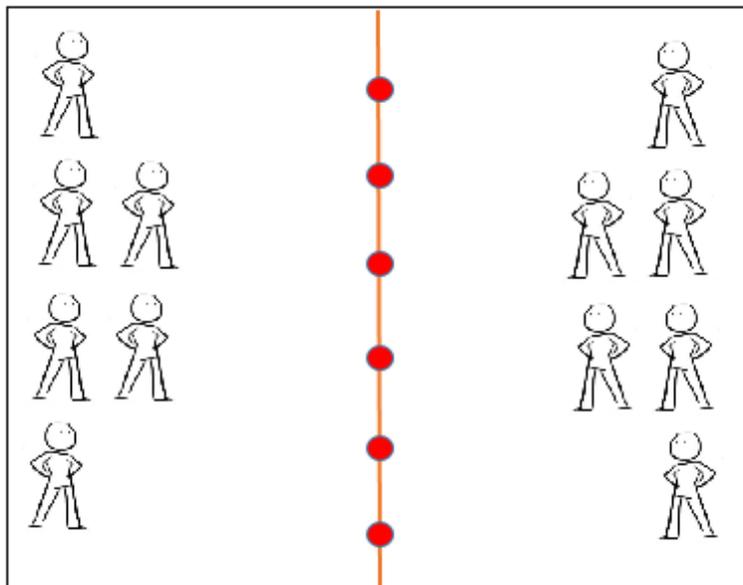
Déroulement : Chaque équipe est dans un camp face à face, 6 ballons sont placés au milieu. Le but est de toucher les joueurs de l'équipe en face. Quand un joueur est touché il est éliminé. L'équipe qui n'a plus de joueur sur le terrain a perdu la manche. La première équipe à 3 points a gagné.

Matériels : Ballons, plots

Temps : 15min

Nombre de personnes : 2 personnes

### Détails du parcours



## 5 – Puissance 4 :

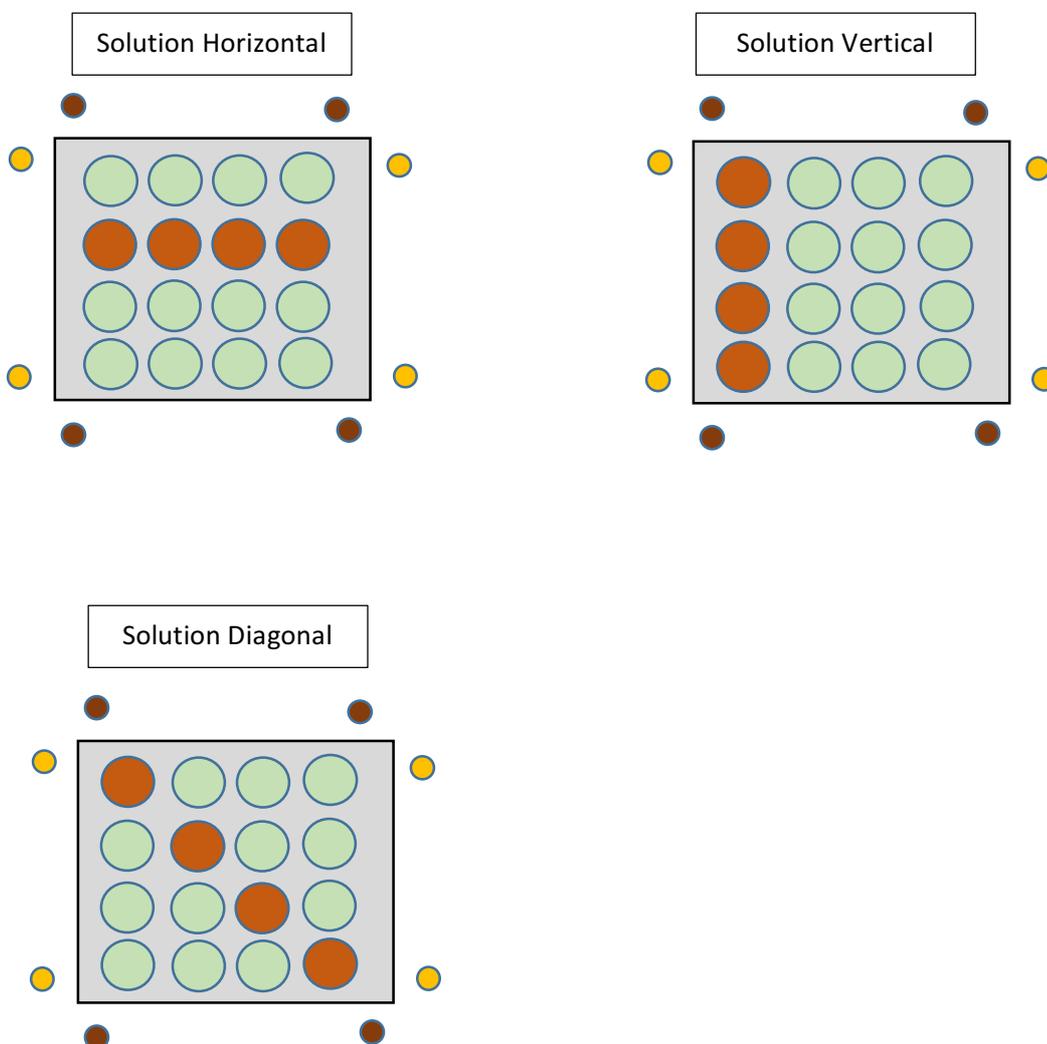
Déroulement : Le but du jeu est d'aligner 4 joueurs verticalement, horizontalement ou en diagonal. Les joueurs ne jouent pas chacun leurs tours mais tous en même temps. Le départ se fait sur les 4 coins du jeu, la première équipe à constituer un des trois alignements marque un point. La première équipe à 5 points a gagné.

Matériels : Cerceaux, chasubles

Temps : 15min

Nombre de personnes : 2 personnes

### Détails du parcours



## 6 – Water pong :

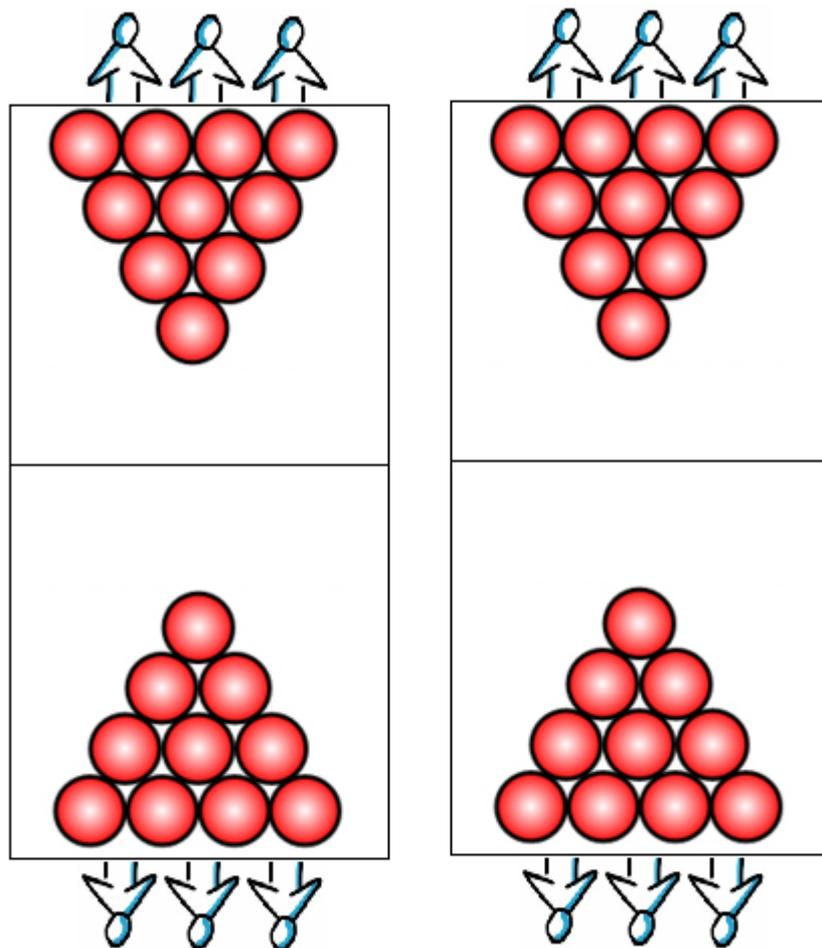
Déroulement : Mettre en place sur une table 10 verres d’eaux de chaque côté en forme de pyramide, le but de chaque équipe est de mettre la balle de ping-pong dans le gobelet en face. L’équipe qui gagne est celle qui a réussi à rentrer le plus de balle dans les verres d’eau à la fin du temps impartie.

Matériels : Gobelets, balles de ping-pong, eaux, tables

Temps : 15min

Nombre de personnes : 2 personnes

Détails du parcours



### **3. ATELIERS INDIVIDUELS**

# 1 – Cache-cache trésors :

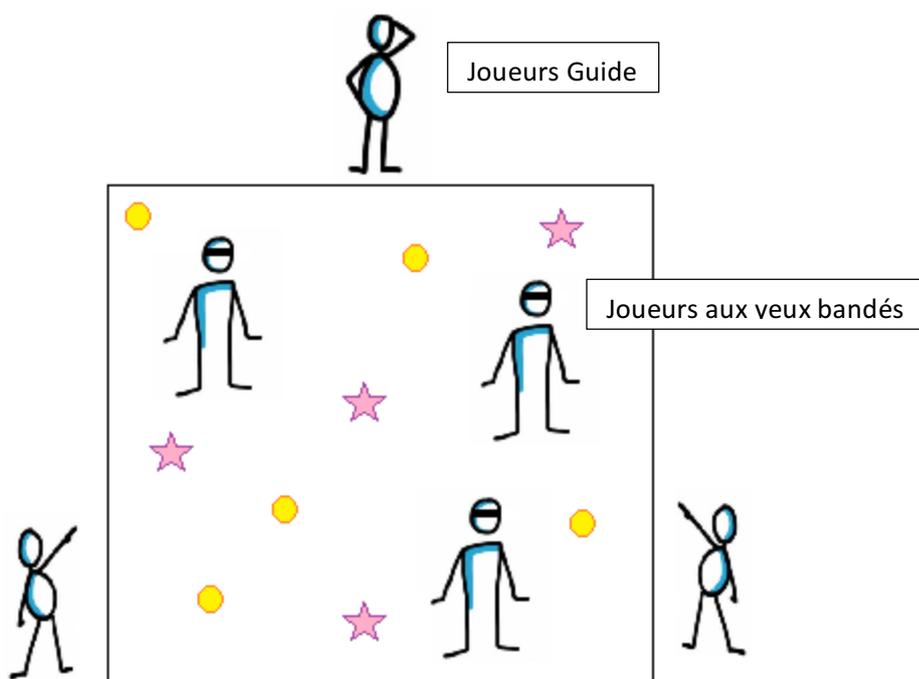
Déroulement : 3 joueurs de l'équipe ont les yeux bandés et se font guidés en même temps par 3 autres joueurs. Le but du jeu est de ramasser tous les objets au sol en se faisant guider par les voyants, les joueurs qui ne sont pas bandés n'ont pas le droit de rentrer sur le terrain de chasse. L'objectif est de ramasser le plus d'objets le plus vite possible

Matériels : (à voir)

Temps : 15min

Nombre de personnes : 2 personnes

## Détails du parcours



## 2 – Crazy Run :

Déroulement : L'équipe à 15 min pour trouver le plus de balise possible sur les installations du club. A chaque balise une question est posée, le groupe doit noter la réponse qu'il donne. A la fin de la recherche les enfants viennent donnés leurs réponses aux questions posés sur les balises. A chaque bonne réponse il marque 1 point.

Matériels : Balise, feuille, stylo

Temps : 15min

Nombre de personnes : 2 personnes

### Détails du parcours

(Question et plan du site à voir avec Olivier.)

## 3 – Disk golf :

Déroulement : Sur un parcours, les enfants doivent atteindre la ligne d'arrivée en contournant les obstacles et en réalisant le moins de lancer possible.

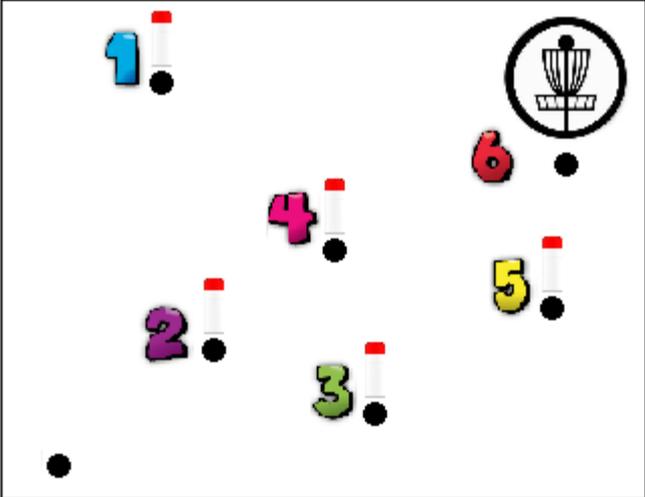
Chaque enfant du groupe passe et le nombre de lancer de chaque enfant et additionner pour obtenir un nombre de lancer commun au groupe. 3 Jokers ?

Matériels :

Temps : 15min

Nombre de personnes : 2 personnes

### Détails du parcours



The diagram shows a disk golf course layout. It starts with a 'Depart' box at the bottom left. The course consists of six numbered obstacles (1-6) and a target. Obstacle 1 is a blue number with a black dot. Obstacle 2 is a purple number with a black dot. Obstacle 3 is a green number with a black dot. Obstacle 4 is a pink number with a black dot. Obstacle 5 is a yellow number with a black dot. Obstacle 6 is a red number with a black dot. The target is a black circle with a white outline, containing a black silhouette of a golf basket. A black dot is located at the bottom left of the course area.

1. Contourner la balise
2. Passer le frisbee sous le banc
3. Passer dans la porte
4. Toucher le piquet avec le frisbee à l'arrêt
5. Tirer dans bouteille sur le banc
6. Tirer dans la poubelle pour finir le parcours

Depart

## 4 – Modern Biathlon Question :

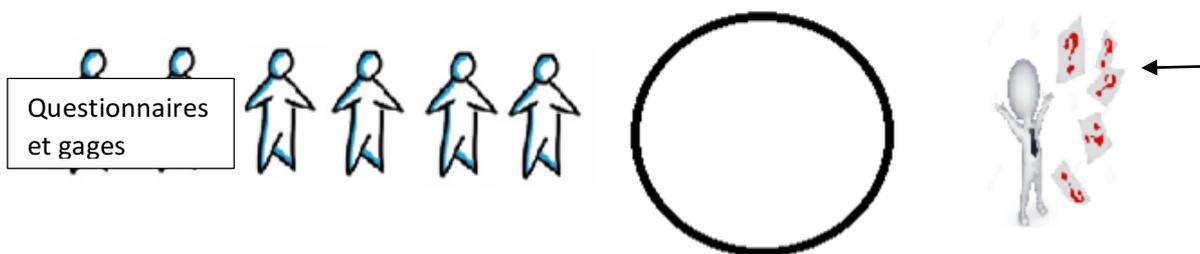
Déroulement : Le MBQ est un relais chronométré dans le groupe ou les enfants doivent aller répondre à une question sur un thème (Santé, sport, culture, etc...) qu'il tir aléatoirement dans un chapeau. S'il répond bien il retourne au départ donner le témoin au joueur suivant qui vient à son tour répondre à une question. S'il répond mal à la question il doit effectuer un gage qu'il tir aléatoirement dans un autre chapeau. Le jeu se fini quand tous les membres du groupe sont passés.

Matériels : (A voir)

Temps : 15min

Nombre de personnes : 2 personnes

Détails du parcours



Questionnaire :

Sports :

1. Qui a gagné l'euro 2016 de football ? Portugal
2. Dans quelle ville se sont déroulés les Jeux Olympiques ? Rio de Janeiro
3. A quelles fréquences ont lieu les Jeux Olympiques ? 4 ans
4. Combien de Joueurs compose une équipe de Handball ? 7 Joueurs
5. Comment s'appelle le lieu de pratique du tennis ? Le court
6. Cites 3 sport de raquettes. Badminton/Tennis/Ping-pong/squash/Speed-ball

### Géographie :

1. Quel est la capitale de l'Allemagne ? **Berlin**
2. Citez 3 continents. **Océanie/Afrique/Amérique/Europe/Asie**
3. Quelles est la plus haute montagne du monde ? **Le mont Everest**
4. Dans quelle mer peut-on se baigner à Marseille ? **La mer méditerranée**
5. Quelle fleuve borde Paris ? **La Seine**
6. Dans quel continent se trouve le désert du Sahara ? **En Afrique**

### Santé :

1. Combien de fruits et légume faut-il manger par jour ? **5 Fruits/légumes**
2. Combien de temps faut-il faire du sport par jour ? **30minutes minimum**
3. Quel est l'aliment le plus gras dans cette liste ? **Steak haché/pain/poulet**
4. Comment appelle t'on le médecin des dents ? **Le dentiste**
5. Quel est le repas le plus important de la journée ? **Le petit déjeuner**
6. Trouvez l'intrus. Abricot/cerise/**pomme**

### Dessin-animé :

1. Comment attrape-t-on un Pokémon ? **Avec une Pokéball**
2. Comment s'appelle la fille aux pouvoirs dans la reine des neiges ? **Elsa**
3. Qu'utilise Harry Potter pour faire de la magie ? **Une baguette**
4. Par quoi se fait mordre Peter Parker dans Spiderman ? **Une araignée**
5. Citez 2 noms de l'Age de glace. **Sid/Scrat/Manny/Diego**
6. Combien y a-t-il de boules de cristal dans dragon ball Z ? **7 boules**

### Gage :

1. Un tour de cercle.
2. Répondre à une autre question.
3. Faire le retour à 4 pattes.
4. Chanter une chanson.
5. 10 sauts genoux poitrines.
6. Faire le retour à cloche pied.

## 5 – Tchouk-passe :

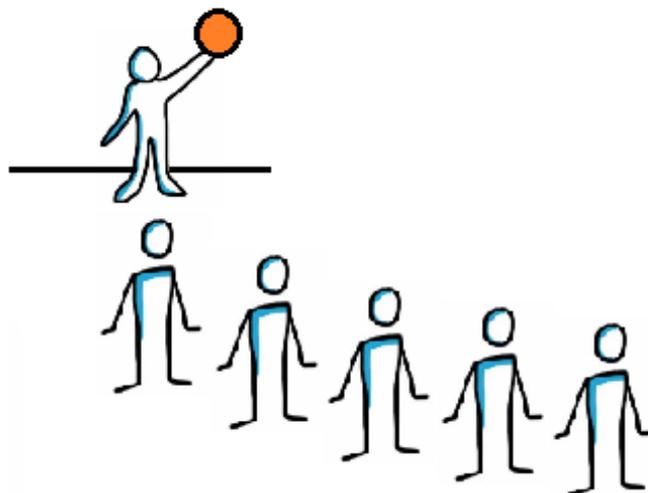
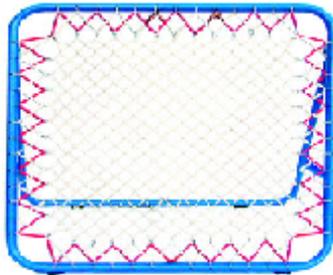
Déroulement : Sur un cadre de tchoukball les enfants doivent se faire tour à tour le plus de passe possible sans dépasser la ligne de tir et sans faire tomber la balle. Quand le ballon tombe au sol il recommence à 0. A la fin du temps imparti le groupe conserve le meilleur résultat.

Matériels : Tchoukball, ballon, plots

Temps : 15min

Nombre de personnes : 2 personnes

### Détails du parcours



## 6 – Tennis Power :

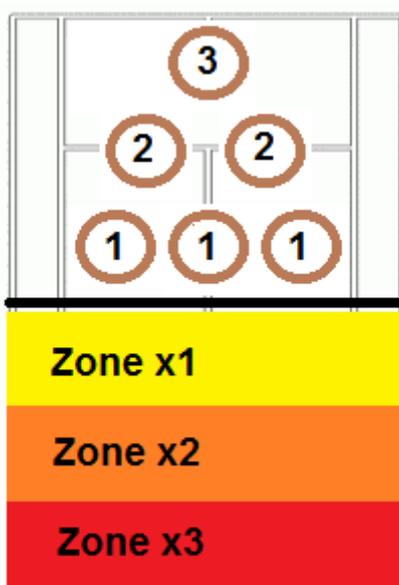
Déroulement : Sur un court de tennis, mettre en place 2 zones de chaque cotés une zone de cerceaux de cerceaux avec différentes valeurs selon la distance (1, 2, 3) et trois zones de tir également à différentes distances avec un multiplicateur selon la distance (x1, x2, x3). Chaque enfant a le droit à 5 tirs. A la fin de la partie on additionne tous les points des enfants pour obtenir un score pour le groupe.

Matériels : Cerceaux, raquettes, balles, plots.

Temps : 15min

Nombre de personnes : 2 personnes

Détails du parcours



## 4. ATELIERS ÉDUCATIFS ET Libres

### Manger - bouger :

Déroulement : Démarrer l'activité sur une introduction à la balance énergétique. L'activité se déroule sur le principe du jeu de l'horloge, ainsi, 2 équipes s'affrontent.

L'équipe dans le rôle de l'horloge dispose de vignettes représentant des aliments (*exemple : 1 big-mac, 1 canette de coca-cola, 1 croissant, ...*) ainsi que de vignettes représentant une activité physique (*exemple : 30min de course à pied, 1h de natation, ...*). Leur objectif est d'assembler les bonnes vignettes entre elles pendant que les joueurs de l'autre équipe effectuent un parcours avec une balle de foot.

Lorsque les 2 équipes sont passées, faire un retour en donnant les bonnes réponses au groupe.

Matériels : Vignettes aliments, vignettes APS, balle de foot, cônes

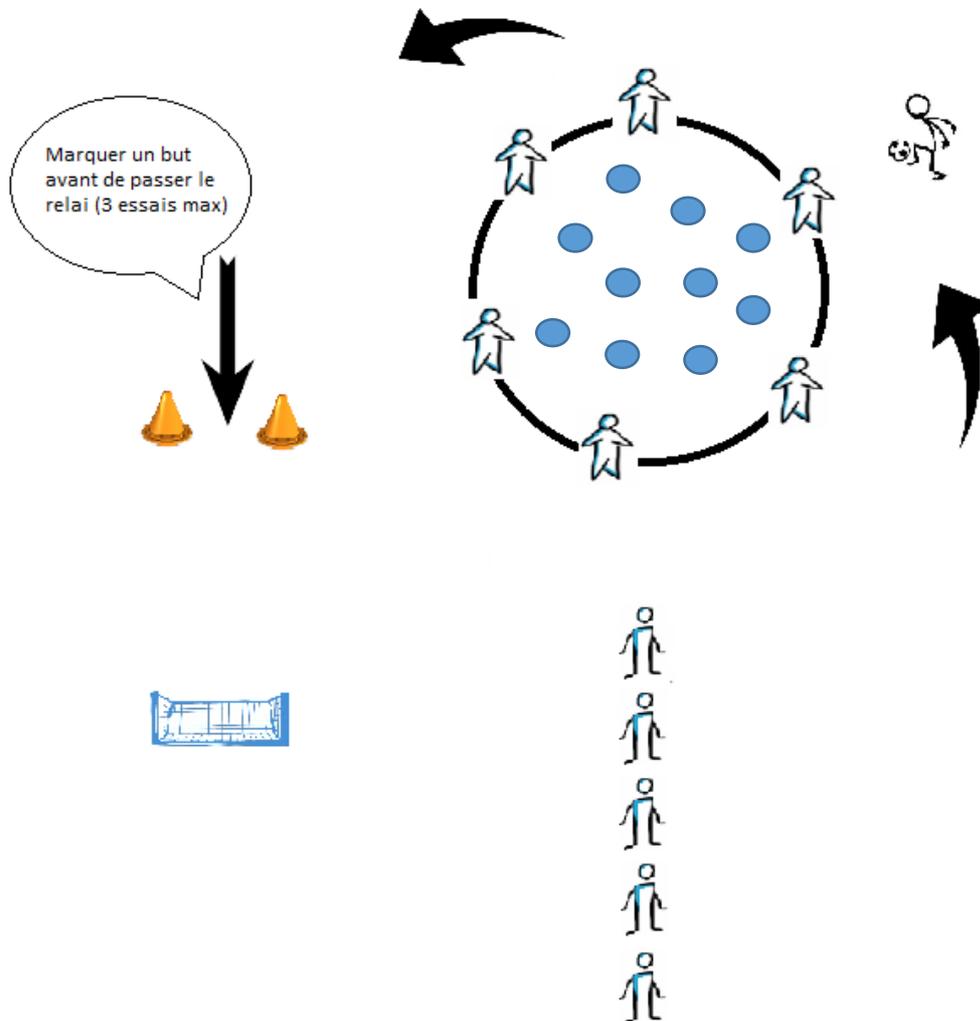
Temps : 15min

Nombre de personnes : 2 personnes

Vignette :

1. Big-mac (509kcal) → 1H de VTT
2. Canette de 33cl de coca-cola (140kcal) → 30min de badminton
3. 2 barres des Kinder Bueno (250kcal) → 1H de volley-ball
4. 3 tartines de Nutella (450kcal) → 1H de tennis en simple
5. 1 pizza 4 fromages (900kcal) → 1H30 de step intense
6. 1 petit pain au chocolat (300kcal) → 30min d'escalade

## Détails du parcours



## Ateliers libres :

Taekwondo : Ok

Golf : Ok

Parcours vélo : A voir avec triathlon