



# Animation départementale baby



# **Programme**

**Samedi 06 juin 2026**

**Complexe Jean Roure  
57 chemin de la Capelane  
Les Pennes-Mirabeau**

**9h30 : accueil des clubs**

**9h45 : échauffement collectif  
puis tour de présentation des équipes**

**10h15 : début des ateliers**

**(5 ateliers et 1 rotation "repos" si nécessaire)**

**11h45 : 1 tour de piste Filles (250m)**

**1 tour de piste Garçons (250m)**

**Remise des récompenses**

**Une buvette sera tenue par nos jeunes pour financer leur prochain stage au CREPS de Boulouris, merci pour eux !**





# **Informations**

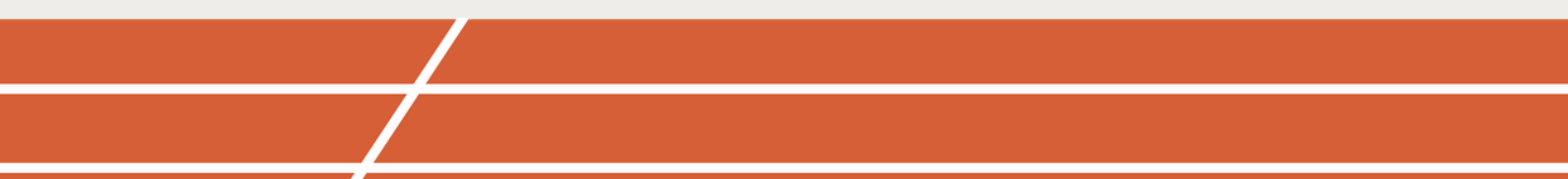
**Une équipe est composée de 10 enfants  
(mixte, si possible).**

**Chaque équipe est accompagnée par un encadrant  
designé par le club (obligatoire).**

**Un dossier complet (composition équipe, plan, rotation)  
sera remis à chaque encadrant responsable d'équipe.**

**Il n'y aura pas de classements, étant précisé qu'il s'agit de  
la catégorie "Baby athlé", mais une médaille et un  
diplôme pour toutes et tous !**

**Inscriptions par mail avant le 02/06 à  
[cda13ffa@outlook.fr](mailto:cda13ffa@outlook.fr)**



# Plouf-plouf vol

2 bénévoles

## OBJECTIF

S'équilibrer durant le vol à partir d'une impulsion à deux pieds

## MATERIEL

2 box + 2 trampolines + 2 tapis

## CONSIGNES

Sans élan et pieds joints, je m'élanche du box, je rebondis à 2 pieds et une seule fois sur le mini trampoline, je me réceptionne sur le tapis

1) de face 2) après un  $\frac{1}{2}$  tour en l'air

## REALISATION

Je réussis si je suis capable d'enchaîner un rebond sur le trampoline avec une réception stable ; puis à l'inverse de la position de départ



# Relais Formule 1

2 bénévoles

## OBJECTIF

Se déplacer en variant les appuis

## MATERIEL

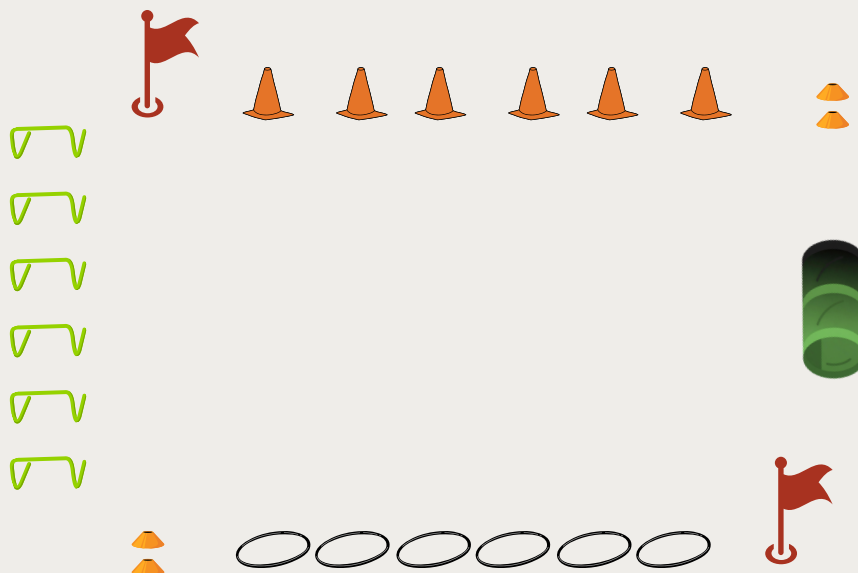
6 cônes + 6 haies basses + 6 cerceaux + 1 tunnel

## CONSIGNES

Je ne pars qu'à l'arrivée de mon coéquipier et réalise le parcours le plus rapidement possible

## REALISATION

Je réussis si j'ai respecté tous les obstacles



# Ball perf'

2 bénévoles

## OBJECTIF

Déclencher un lancer à partir d'une action des jambes

## MATERIEL

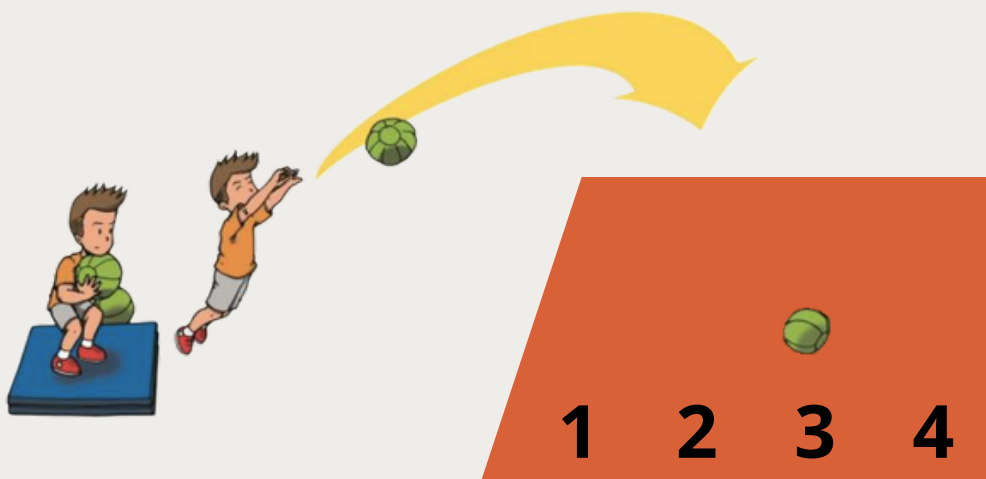
6 medecine-balls de 1kg + des bandes vinyle + des cavaliers  
+ un périmètre de sécurité

## CONSIGNES

Je réalise 3 lancers à la suite. De face, pieds écartés, en  
tenant le medecine-ball à deux mains.

## REALISATION

Je réussis si je plie les jambes et bondis pour projeter haut  
et loin en respectant les zones



# Vortex précision

2 bénévoles

## OBJECTIF

Lancer un projectile avec précision

## MATERIEL

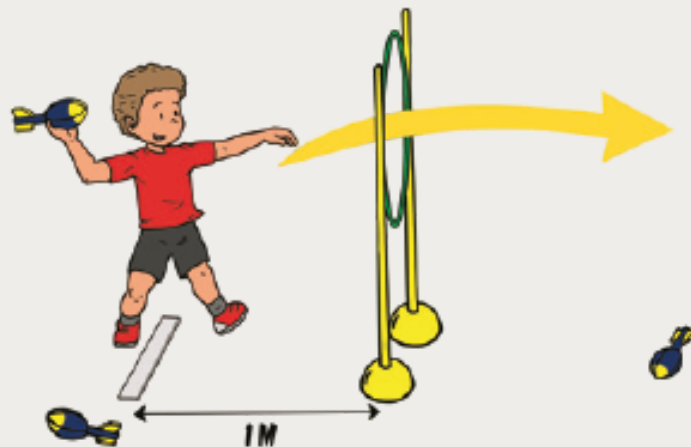
6 vortex + 4 jalons et attaches + 2 cerceaux + 2 lattes

## CONSIGNES

Si je suis droitier, je mets mon pied gauche devant la latte et mon pied droit derrière. Je fais 3 lancers à la suite.

## REALISATION

Je réussis si la fusée passe dans le cerceau dans la bonne position



# Les petits ponts

2 bénévoles

## OBJECTIF

Courir vite et impulser vers l'avant

## MATERIEL

8 à 10 tapis + 20 lattes + 40 coupelles + plots / lattes (pour matérialiser départ et arrivée)

## CONSIGNES

Je cours vite et franchis les obstacles longs

## REALISATION

Je réussis si je réalise rapidement le parcours sans empiéter ou renverser les obstacles



# Plan des ateliers

