

Module Estafettes

1 Situation de départ

Le Visana Sprint est un concept de compétition bien établi et largement répandu. La facilité d'effectuer le plus rapidement possible un parcours donné et le désir largement répandu de savoir qui est le ou la plus rapide sont les raisons du succès de cette mise en pratique au cours des dernières années.

La durée du concours se limite toutefois à quelques secondes, car un sprint pur est effectué. Si les sprints se disputent sur plusieurs tours (éliminatoires, demi-finale- finale), les athlètes sont présents plusieurs heures. Le temps de mouvement pur, y compris l'échauffement, la gymnastique et le retour au calme est de plusieurs minutes à quelques heures et la durée pure du concours est de plusieurs secondes à peu de minutes.

De plus les « smart competitions » posent les exigences suivantes aux concours jeunesse :

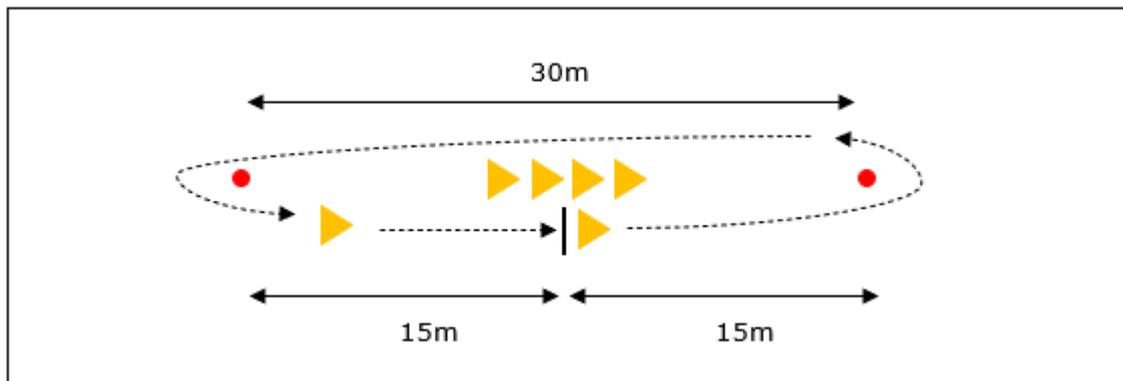
- Les concours devraient s'orienter aux formes caractéristiques et disciplines simplifiées pour les enfants.
- Les concours devraient avoir un caractère ludique, sans pour autant perdre ce qui est mesurable.
- L'infrastructure et le matériel de concours doivent être disponibles pour tous.
- Il faut un système d'évaluation transparent, pratique et facile à comprendre sans grand travail pour les organisateurs.
- Les concours par équipe permettent de s'amuser et d'avoir du succès en groupe.
- Les caractéristiques des compétitions de l'élite devraient être maintenues.
- Il faudrait proposer des concours orientés sur des tâches et pas seulement sur les performances.
- Les enfants moins performants devraient aussi pouvoir vivre des succès.
- Les concours par équipe favorisent le développement de la personnalité et devraient être proposés comme concours.

Afin de répondre à ces exigences et pour élargir l'expérience de compétition du Visana Sprint, il faut établir le module Estafettes comme activité complémentaire.

2 Module de compétition

2.1 Déroulement de l'estafette navette

Deux piquets marquent un parcours de course de 30m. Une équipe composée de 4-6 personnes se place en colonne entre les piquets. Le premier athlète court de la ligne de départ (15m) autour du premier piquet puis autour du deuxième. Pendant ce temps le prochain athlète se place sur la ligne de départ. Il y a transmission du témoin. La transmission du témoin doit se faire quelque part entre les deux piquets. L'athlète qui a transmis le témoin se place à la fin de la colonne. Il faut en tout courir 12 tours, tout en respectant toujours l'ordre de passage des coureuses et des coureurs.



2.2 Organisation

L'organisateur définit un laps de temps durant lequel l'estafette est proposée (par ex. 11h – 15h). Pendant ce laps de temps les équipes peuvent se former à volonté et s'inscrire pour participer. Dès que tous les couloirs sont occupés, un départ de course est donné. Il y a autant de couloirs d'estafette que le permet la place à disposition. Les derniers coureurs/euses portent un sautoir pour être bien visibles. Le temps du vainqueur de la série respective est stoppé avec un chronomètre.

2.3 Données clés

Team : équipe de 4 / 5 ou 6, sexe et âge ouverts

Catégorie : Catégorie 1 = Ø d'âge 10 ans et plus jeunes

Catégorie 2 = Ø d'âge plus de 10 ans

Chronométrage : Chronomètre pour le temps du vainqueur par série

Commandement de départ : À vos places, prêts, partez

Distance : 30m entre les piquets

Nombre de tours : 12 tours par équipe