



Plateau "Minibad - Poussins"

Organisation

- Lieu : salle Orion à Château du Loir
- Date : samedi 25 janvier 2025
- Horaires : 9h15 - 12h

8h30-9h	- Préparation (encadrants de Château du Loir)
9h - 9h15	- Accueil des joueurs - Présentation des ateliers aux encadrants
9h15 - 9h40	- Échauffement
9h45 - 10h05	- Parcours motricité
10h10 - 11h10	-Ateliers : <ul style="list-style-type: none">• Services• Le siège• Echanges dirigés• Lancers sur cibles
11h15 - 11h30	- Tournante géante
11h30 - 11h45	- Étirements
11h45 - 12h	- Pot, remise récompenses - Rangement

Échauffement

- **Échauffement classique :**
 - 3 tours de terrain
 - 1 longueur talons / fesses
 - 1 longueur montée de genoux
 - 1 longueur pas chassés gauche et 1 longueur pas chassés droite
 - Articulations
- **Jeu castélorien :**
 - Constitution d'équipes de maximum 6 jeunes (mini 4).
 - En largeur du terrain, mettre des plots d'un côté et des cerceaux au $\frac{3}{4}$ du terrain avec un volant dans le cerceau. Le capitaine reste à son plot pendant que les autres équipiers vont en courant jusqu'au cerceau puis récupère le volant et se le passe jusqu'au capitaine. Une fois l'équipe arrivée au capitaine, celui-ci doit courir pour reposer le volant dans le cerceau. Le capitaine change à chaque tour. 2 contraintes :
 - si le volant tombe, l'équipe doit laisser le volant au sol puis retourner faire le tour du cerceau et recommencer à partir de la chute du volant.
 - L'ensemble de l'équipe doit avoir eu le volant dans les mains avant l'arrivée au capitaine.

Parcours motricité

- 1. Entraînement pendant 5' sans raquette
- 2. 2 relais sans raquette puis 2 relais avec raquette
- *Matériel : 2 échelles, 6 haies, 20 plots, 4 barres*

Ateliers (durée de 15' par atelier)

● Services

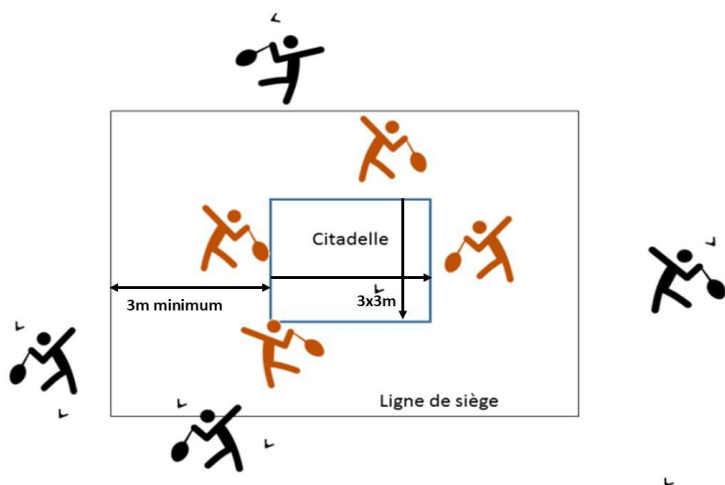
CD	→	1	2	3
CD	→	3	2	1

-20 Service CD : 10 à droite et 10 à gauche
Points en fonction des zones visées

-Calcul des points : score le plus élevé

-Matériels : 10 volants, 8 bandelettes,
2 cerceaux

● Le siège



- Il y a des assaillants et des défenseurs. Dans l'idéal, 3vs3 sinon 4vs4 mais pas plus. Les assaillants doivent en coup droit mettre le + de volants possibles dans la citadelle. Les défenseurs essayent avec leurs raquettes de bloquer le passage de volants.

Règles :

- Aucun joueur ne peut entrer dans la citadelle
- Un assiégé ne peut pas empêcher un assaillant de récupérer un projectile hors citadelle.
- L'assaillant est forcément derrière la ligne de siège pour tenter un coup.
- Au bout de 2 manches, l'équipe qui a mis le + de volants dans la citadelle a gagné

- Matériel : 8 plots, 12 volants

-Calcul des points : Victoire : 10 points et Défaite : 5 points

- **Echanges dirigés**

-Le jeune doit faire le plus d'échanges possible avec l'encadrant dans la moitié de terrain avant, pendant une durée de 1 minute

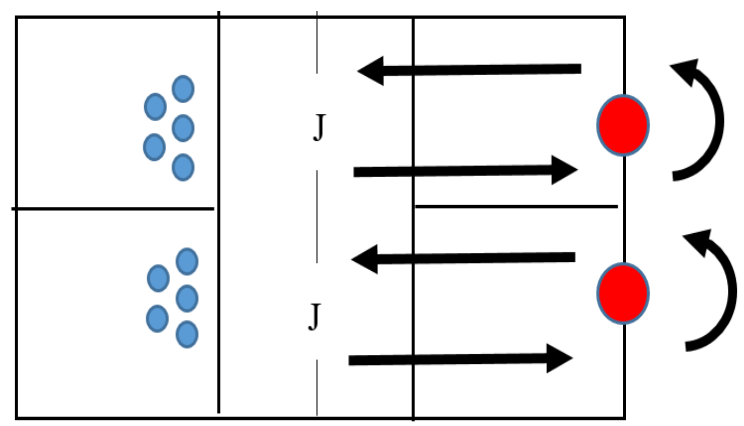
Chaque jeune fera 2 passages

-Calcul des points : score de la série le plus élevé

- *Matériel : 1 volant*

- **Les lancers sur cible**

-*Matériels : 10 quilles, 2 plots, 18 volants*



2 équipes de 3 enfants
4 volants par enfant
Chaque enfant lance ses 4 volants à tour de rôle (volant par volant)
Après chaque lancer, l'enfant doit faire le tour du plot positionné en fond de court
Fin de manche : quilles tombées ou plus de volants
Calcul des points (par enfant) :
3 points par manche gagnée
1 point par manche perdue

Tournante géante

Etirements