



## « QUI VEUT CAPTURER LE GRAOULLY ? »

Jeux athlétiques en 7 ateliers  
 inspirés de la légende du Graouilly (dragon de Metz au 3ème siècle)  
 organisés par le Val **St Pierre Athlétisme** pour équipes mixtes de 6 à 11 ans  
 (enfants nés entre 2004 et 2009)

**Dimanche 20/09/2015 de 9h30 à 11h**

Au stade de foot de Mécleuves/Lanceumont (à côté du FSE)

*Inscriptions par mail [denisenr@wanadoo.fr](mailto:denisenr@wanadoo.fr) (nom, prénom, date de naissance, N° de licence si club FFA, FF Tri, FF CO, FF PM ou certificat médical de moins d'un an)*

NOM PRENOM	CLUBS			INDIVIDUELS	
	Fédération	N°licence	Date de naissance	Date du certificat médical	Date de naissance

PROGRAMME	
Dimanche sur place jusqu'à 9h	Dernières inscriptions et/ou confirmations
9h15	Constitution des équipes
9h30	Echauffement collectif et début des épreuves
11h	Fin des épreuves
11h15	Annonce des résultats et médailles pour tous

Contact : Aline NORA-COLLARD tél 0688008239

**Nota : des bénévoles parents, grands-parents ou amis seront nécessaires pour la tenue des ateliers**

## DETAIL DES ATELIERS PROPOSES

### RELAIS COURSE 1

Graouilly est couché dans les remparts de Divodurum.

Dans ce relais, cours une fois dans les remparts pour le repérer et bondis également une fois sur les grosses écailles de son ventre.

En sautant, Graouilly va s'endormir et pourra plus facilement être capturé.

Type : relais navette 2x30m (V1R dans tableau de rotation)

### RELAIS DE MARCHÉ 2

Graouilly très en colère d'être embêté par tous ces enfants, lance des flammes au centre du cercle.

Les yeux bandés pour ne pas être aveuglé, contourne Graouilly en marchant.

Type : relais de marche (M2R dans le tableau de rotation)

### LANCER 2

Graouilly est affamé.

Avant qu'il ne se mette à dévorer des enfants,  
Jette dans sa gueule une boule de nourriture contenant un puissant somnifère.

Type : lancer de précision (L2 dans le tableau de rotation)

### LANCER 3

Graouilly est fragile des yeux et des écailles situées sous son cou commandent sa vision.

Lance le vortex sur ce point sensible en visant l'alignement des 3 écailles pour l'éblouir et tenter de le capturer quand il est aveuglé.

Type : lancer de force et de précision (L3 dans le tableau de rotation)

## RELAIS DE SAUT 1

Graouilly est gardé par des serpents et se cache derrière des murets.  
Pour l'attraper, franchis la mare aux serpents en sautant vers l'avant puis saute à pieds joints par-dessus les murets puis tape dans la main de ton co-équipier qui partira sauter à son tour.

**Type** : saut vers l'avant et détente verticale, en relais (S1R dans le tableau de rotation)

## RELAIS SAUT 2

Graouilly s'évanouit quand il voit les enfants sauter autour de lui.  
Pour le déstabiliser, saute à la corde autant de fois que le dé te l'indique, puis passe la corde à ton co-équipier qui va lancer le dé à son tour.

**Type** : relais de saut à la corde (S2R dans le tableau de rotation)

## RELAIS D'ENDURANCE

Après toutes ces tentatives pour l'attraper, Graouilly est sur le point de succomber.  
Par-dessus tout, il a horreur du monde.

En relais, courez autour de lui et des obstacles qu'il a mis en travers de votre chemin, pour lui donner le vertige et le faire tomber.

**Type** : relais d'endurance avec obstacles sur une ellipse de 200m environ

**L'équipe gagnante qui aura réussi à capturer le Graouilly est celle qui aura marqué le moins de points.**

