

Animations parallèles

Qu'est-ce qu'un Side Event ?

Un Side Event est une activité secondaire ou parallèle organisée en marge d'un événement principal, tel qu'une conférence, une compétition sportive ou un festival. Il ne fait pas partie du programme officiel principal, mais il complète l'événement principal en proposant des expériences, des démonstrations ou des opportunités interactives supplémentaires destinées à impliquer les participants, attirer des publics spécifiques ou promouvoir des initiatives liées à l'événement.

Pourquoi ?

Impliquer les jeunes dans le triathlon permet de leur faire découvrir ce sport, de promouvoir un mode de vie sain et de former la prochaine génération d'athlètes.



Objectif principal

L'objectif principal de ces jeux est d'initier les jeunes enfants au triathlon de manière ludique et engageante, en leur permettant de découvrir les disciplines par le jeu, en encourageant beaucoup de mouvement et en montrant que ce sport peut être amusant.

Mini « Triathlon terrestre »



Description : Un parcours court combinant vélo et course à pied avec une zone de transition simple.

Déroulement :

- Section vélo courte (draisienne ou vélos classiques) avec des obstacles souples ou des virages.
- Transition rapide vers une courte section de course avec cônes ou cerceaux.
- Ligne d'arrivée avec une banderole ou une arche symbolique.

Jeux d'adresse et d'agilité



Description : Parcours d'obstacles et mini-jeux simulant des aptitudes liées au triathlon.

Exemples :

- Slalom entre les cônes (simulant la maîtrise du vélo).
- Sauter ou courir à travers des cerceaux (simulant la partie course).
- Relais en équipe pour encourager l'esprit d'équipe et le plaisir.

Défis d'équilibre et de précision



Description : Activités ludiques axées sur l'équilibre et la coordination.

Exemples :

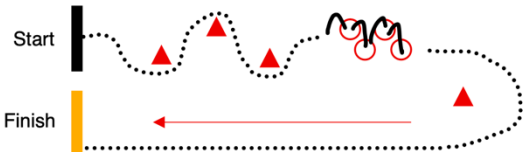
- Parcours en draisienne avec des courbes et lignes simples à suivre.
- Lancer de petits objets dans des cerceaux posés au sol pour tester la précision.

Membre

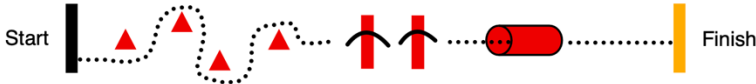
Sponsor

Jeux de marche/course

N° 1

Titre	Parcours de course
Description	Parcours en forme de U. Slalom entre les cônes. Sauts pieds joints ou cloche-pied à l'intérieur des cerceaux. Effectuer un virage à 90 degrés et sprinter le plus vite possible. Vous pouvez chronométrer les 10 à 15 derniers mètres pour donner aux enfants quelques points de repère
Lieu	Asphalte, herbe
Sécurité	Sol régulier, sans trous profonds, pour éviter les entorses de la cheville. De préférence, un sol pas trop dur, comme une pelouse, est idéal pour cette activité
Matériel	Ruban de marquage (départ et arrivée), cônes, cerceaux, chronomètre si nécessaire.
Exemple	

N° 2

Titre	Parcours d'obstacles
Description	Parcours composé d'un slalom avec obstacles (bas ou moyens). Changements de direction, sauts et passages à quatre pattes sont utilisés pour varier les activités du parcours
Lieu	Asphalte, herbe
Sécurité	Sol régulier, sans trous profonds, pour éviter les entorses de la cheville. De préférence, un sol pas trop dur, comme une pelouse, est idéal pour cette activité. Ne pas placer d'obstacles trop hauts afin d'éviter les chutes et les blessures
Matériel	Ruban de marquage (départ et arrivée), cônes, cerceaux, obstacles, cylindre pour enfants. Idées d'obstacles : deux piquets reliés par un ruban, une planche en bois posée au sol, des cartons/boîtes en plastique reliés entre eux
Exemple	

N° 3

Titre	Tiens le verre !
Description	Remplir un gobelet en plastique d'eau et essayer de transporter le plus de liquide possible jusqu'à la ligne d'arrivée, en tentant de terminer tout le parcours
Lieu	Asphalte, herbe
Sécurité	Le sol devenant progressivement mouillé, éviter les sols trop mous et mal drainés, de préférence sur asphalte pour assurer la dispersion de l'eau
Matériel	Ruban de marquage (départ et arrivée), cônes, cerceaux, obstacles, eau, gobelets en plastique ruban pour marquer la « ligne » au sol afin de créer une surface de contact réduite (voir la ligne rouge horizontale dans l'exemple)
Exemple	

Membre

Sponsor

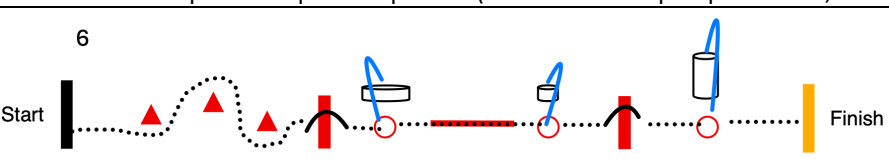
N° 4

Titre	Sauve l'œuf !
Description	À l'aide d'une raquette et d'une balle de tennis, parcourir l'ensemble du circuit sans faire tomber la balle plus de trois fois !
Lieu	Asphalte, herbe
Sécurité	Sol régulier, sans trous profonds, pour éviter les entorses de la cheville. De préférence, un sol pas trop dur, comme une pelouse, est idéal pour cette activité. Ne pas placer d'obstacles trop hauts afin d'éviter les chutes et les blessures
Matériel	Ruban de marquage, cônes, cerceaux, raquettes de tennis, balles de tennis
Exemple	

N° 5

Titre	Vise la cible !
Description	Parcours de course avec une station intégrée où les enfants doivent marquer des paniers. Le choix des balles/ballons est lié à la difficulté du jeu
Lieu	Asphalte, herbe
Sécurité	Sol régulier, sans trous profonds, pour éviter les entorses de la cheville. De préférence, un sol pas trop dur, comme une pelouse, est idéal pour cette activité
Matériel	ruban de marquage, cônes, cerceaux, contenant cible, cylindre de jeu pour enfants, différents ballons pour marquer des paniers. Les gros ballons sont plus difficiles à manier pour les enfants. Les ballons moyens/petits sont en revanche idéaux pour cette tâche
Exemple	

N° 6

Titre	Tri(-Bi)athlon
Description	Ce parcours comprend trois stations différentes. Chaque station dispose d'un ballon et d'un panier différents pour rendre le circuit ludique. La distance par rapport au panier doit être adaptée et pas trop éloignée. Le but est de créer un environnement où chacun a la possibilité de réussir !
Lieu	Asphalte, herbe
Sécurité	De préférence pas à proximité du parcours de course/de la route. Ainsi, les ballons ne perturberont pas les activités extérieures
Matériel	ruban de marquage, cônes, cerceaux, contenant cible, cylindre de jeu pour enfants, différents ballons pour marquer des paniers (3 ballons identiques par station, 9 au total)
Exemple	

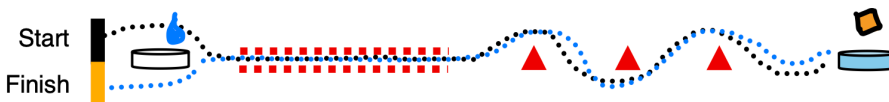
N° 7

Titre	Lave ardente
Description	Créer un chemin difficile à traverser. Cela se fait en variant les distances entre les obstacles. Les participants ne peuvent pas toucher la « lave », ils ne peuvent marcher que sur le chemin
Lieu	Asphalte, herbe
Sécurité	Sol régulier, sans trous profonds, pour éviter les entorses de la cheville. De préférence, un sol pas trop dur, comme une pelouse, est idéal pour cette activité
Matériel	Ruban de marquage (départ et arrivée), cônes, cerceaux
Exemple	

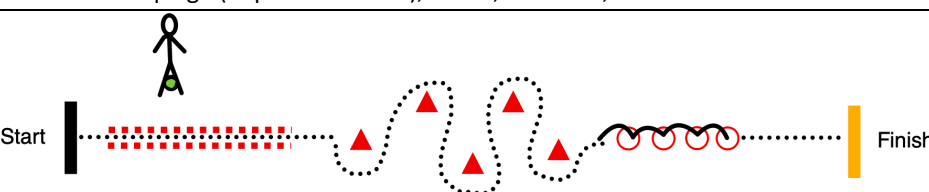
N° 8

Titre	Course à reculons
Description	Effectuer un parcours avec slaloms et petits obstacles, mais en marchant/courant à reculons
Lieu	Herbe
Sécurité	Sol régulier, sans trous profonds, pour éviter les entorses de la cheville. De préférence, un sol pas trop dur, comme une pelouse, est idéal pour cette activité
Matériel	Ruban de marquage (départ et arrivée), cônes, cerceaux
Exemple	

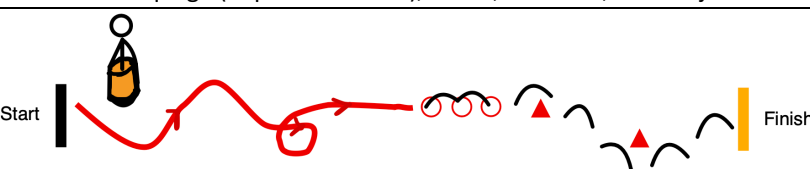
N° 9

Titre	Spugna Sprint
Description	Essayer de transporter le plus d'eau possible d'un point à un autre à l'aide d'une éponge. Temps de jeu entre 30 et 45 secondes
Lieu	Asphalte, herbe
Sécurité	Le sol devenant progressivement mouillé, éviter les sols trop mous et mal drainés, de préférence sur asphalte pour assurer la dispersion de l'eau
Matériel	Ruban de marquage (départ et arrivée), cônes, bassines, eau, éponges
Exemple	

N° 10

Titre	Pinguin Sprint
Description	Effectuer le parcours avec divers obstacles en tenant un ballon entre les jambes. Si le ballon tombe, recommencer à partir du point où il est tombé
Lieu	Asphalte, herbe
Sécurité	Sol régulier, sans trous profonds, pour éviter les entorses de la cheville. De préférence, un sol pas trop dur, comme une pelouse, est idéal pour cette activité. Si possible, utiliser des balles souples ou des balles plus dures peu gonflées
Matériel	Ruban de marquage (départ et arrivée), cônes, cerceaux, ballons
Exemple	

N° 11

Titre	Parcours en sac de jute
Description	À l'aide d'un sac de jute, les jambes à l'intérieur, suivre le parcours en sautant et en changeant de direction jusqu'à la ligne d'arrivée
Lieu	Herbe
Sécurité	Ne pas utiliser de matériel tranchant ou pointu afin d'éviter les blessures en cas de chute. Utiliser uniquement du matériel souple/moyen et arrondi. Il est important de réaliser ce type d'activité sur une surface herbeuse
Matériel	Ruban de marquage (départ et arrivée), cônes, cerceaux, sacs de jute
Exemple	

N° 12

Membre

Sponsor

Titre	Lance – Avance
Description	Lancer un ballon vers l'avant, courir et rattraper le ballon dans un secteur défini. Continuer jusqu'à la fin. Les secteurs où le ballon doit être rattrapé suivent un ordre décroissant
Lieu	Asphalte, herbe
Sécurité	Les limites des secteurs ne doivent pas dépasser, afin d'éviter que les participants ne trébuchent pendant le jeu. Privilégier des surfaces planes et régulières. La surface de jeu doit être dégagée de tout poteau, arbre, etc....
Matériel	Ruban de marquage (départ et arrivée), cônes, cerceaux, ballons
Exemple	

N° 13

Titre	Strike !
Description	À l'aide de plusieurs balles, essayer de toucher tous les cônes. Une fois qu'une balle a été utilisée, elle ne peut plus l'être. Utiliser au moins 4 à 5 balles différentes pour varier le jeu
Lieu	Asphalte, herbe
Sécurité	De préférence pas à proximité du parcours de course/de la route. Ainsi, les ballons ne perturberont pas les activités extérieures
Matériel	Ruban de marquage, cônes, 4 à 5 ballons différents (basketball, football, rugby, handball, etc.)
Exemple	

N° 14

Titre	Suis la combinaison !
Description	Combinaisons de couleurs à respecter tout au long du circuit. Par exemple, rouge/bleu. Les participants doivent non seulement essayer d'aller vite, mais aussi réfléchir aux combinaisons de couleurs
Lieu	Asphalte, herbe
Sécurité	Sol régulier, sans trous profonds, pour éviter les entorses de la cheville. De préférence, un sol pas trop dur, comme une pelouse, est idéal pour cette activité
Matériel	Ruban de marquage (départ et arrivée), cônes, cerceaux. Tous de différentes couleurs
Exemple	

N° 15

Membre

Sponsor

Titre	Construis ton propre pont
Description	Le participant doit construire son propre pont du point de départ jusqu'au point d'arrivée. Il peut utiliser divers objets. S'il « tombe », il doit recommencer le pont depuis le début
Lieu	Asphalte, herbe
Sécurité	Sol régulier, sans trous profonds, pour éviter les entorses de la cheville. De préférence, un sol pas trop dur, comme une pelouse, est idéal pour cette activité
Matériel	Ruban de marquage (départ et arrivée), cônes, cerceaux. Tous de différentes tailles
Exemple	

Jeux avec trottinettes/vélos

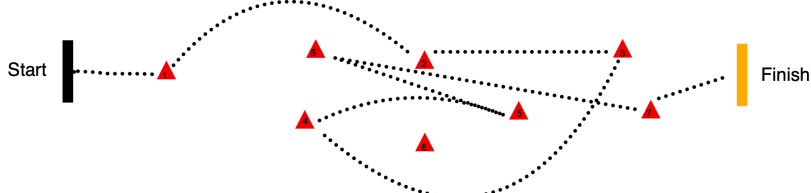
N° 16

Titre	Reste dans les limites
Description	Suivre le parcours sans « tomber dans la rivière ». L'objectif est d'effectuer un tour complet sans sortir des bords du carré
Lieu	Asphalte
Sécurité	Asphalte lisse sans nids-de-poule. De préférence propre (pas sous de grands arbres) afin que les branches tombées ne gênent pas l'activité. Réaliser l'activité à l'écart de la circulation routière
Matériel	Ruban de marquage (départ et arrivée), cônes
Exemple	

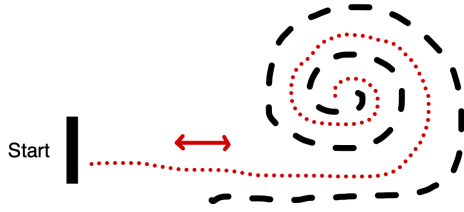
N° 17

Titre	L'animal à suivre
Description	Chaque animal indique un mode : Tortue = lent ; Lièvre = rapide ; Kangourou = sprints courts. Selon l'image représentée sur l'affiche, les participants doivent « poursuivre » cet animal
Lieu	Asphalte
Sécurité	Asphalte lisse sans nids-de-poule. De préférence propre (pas sous de grands arbres) afin que les branches tombées ne gênent pas l'activité. Réaliser l'activité à l'écart de la circulation routière
Matériel	Ruban de marquage (départ et arrivée), cônes, feuilles à dessin / stylos
Exemple	

N° 18

Titre	Chasse aux cônes numérotés
Description	Effectuer le parcours en suivant le numéro des cônes
Lieu	Asphalte
Sécurité	Asphalte lisse sans nids-de-poule. De préférence propre (pas sous de grands arbres) afin que les branches tombées ne gênent pas l'activité. Réaliser l'activité à l'écart de la circulation routière
Matériel	Ruban de marquage (départ et arrivée), cônes, feuilles à dessin / stylos
Exemple	

N° 19

Titre	Spirale del vento
Description	Entrer dans la spirale et en ressortir sans toucher les lignes
Lieu	Asphalte
Sécurité	Asphalte lisse sans nids-de-poule. De préférence propre (pas sous de grands arbres) afin que les branches tombées ne gênent pas l'activité. Réaliser l'activité à l'écart de la circulation routière
Matériel	Ruban de marquage (cônes)
Exemple	

N° 20

Titre	Centre de la cible
Description	Essayer d'atteindre le centre de la cible et s'arrêter exactement au point marqué au sol
Lieu	Asphalte
Sécurité	Asphalte lisse sans nids-de-poule. De préférence propre (pas sous de grands arbres) afin que les branches tombées ne gênent pas l'activité. Réaliser l'activité à l'écart de la circulation routière
Matériel	Ruban de marquage (cônes)
Exemple	

Matériel – pack standard

N°	Matériel	Quantité
1	Ruban de marquage	3
2	Cônes	8
3	Ruban adhésif	3
4	Récipients vides	3
5	différents ballons (tennis, basketball, football,...)	(5-9)
6	Cerceaux	8
7	Feuilles blanches	10
8	Matériel d'écriture	-
9	Gobelets en plastique	20
10	(Chronomètre)	(1)
11	Grosse éponge	2
12	Vieilles raquettes de tennis	2