

Speed Challenge

Le Speed Challenge offre aux enfants la possibilité de découvrir de manière ludique leur talent pour le sprint, et cela tout en s'amusant. Ce n'est pas la compétition prime, mais le plaisir de bouger. En même temps le Challenge favorise l'ambition naturelle et assure un divertissement passionnant pendant les temps d'attente entre les courses. Il contribue donc activement à augmenter le temps d'activité physique et à rendre l'événement plus attrayant pour les enfants.

Le Speed Challenge comprend trois postes variés :

- **Speedomètre** (vitesse)
- **Tapping** (fréquence des pas)
- et **Jump Contest** (explosivité)

De plus amples détails sur les différents postes se trouvent dans les feuilles de poste correspondantes.

Déroulement

Au début de l'un des trois postes, chaque enfant reçoit une feuille de résultats personnelle. L'ordre des postes peut être choisi librement – peu importe le poste où l'on commence.

À chaque poste l'enfant effectue l'exercice correspondant. La performance obtenue est convertie en points à l'aide d'un barème adapté à l'âge et est inscrit directement sur la feuille de résultats. Ensuite l'enfant prend sa feuille et se rend au prochain poste. Cette procédure est répétée aux trois postes.

Une fois les trois exercices effectués et les résultats inscrits intégralement, le Speed Challenge est terminé. Les enfants peuvent consulter leur nombre de points sur un tableau graphique sur la feuille de résultats – ils voient ainsi en un coup d'œil leurs points forts et les domaines dans lesquels ils ont encore un potentiel de développement.

Comme motivation supplémentaire, la feuille de résultats contient un QR code pour chacune des trois composantes de sprint qui mènent directement à des conseils pour des entraînements et des exercices adaptés. Les enfants peuvent ainsi suivre leurs progrès même après l'événement et peut-être même améliorer leurs points la fois suivante !

Checklist

- Planifier les aides (voir feuilles de poste)
- Vérifier l'intégralité du matériel (voir feuilles de poste)
- Briefing des aides en amont
- Distribuer les feuilles de poste aux responsables de poste
- Installer et tester les installations selon les feuilles de poste
- Distribuer les feuilles de résultats et le barème « Speed Challenge » sur les trois postes
- Vérifier l'accès au courant si nécessaire
- En fonction de la planification des aides, établir un planning de relève pour tous les postes.
- Organiser une protection contre les intempéries pour tous les postes (par exemple, parapluie)