



Rencontre Kid's Athlé

Mercredi 17 Mai 2017

Stade de Châteauneuf

14h00 : Regroupement et échauffement en commun

14h30 : Début de la compétition

Les équipes seront composées de 4 athlètes de même catégorie et de même sexe accompagnées d'un encadrant.

Les ateliers sont les suivants :

1) Endurance : 4 minutes pour les EA et 6 minutes pour les PO

Points : nombre de tours réalisés par chaque enfant.

2) Sauts de grenouille

2 fois 5 sauts par enfant.

Points : se reporter à la feuille des épreuves.

3) Relais

EA : 4 x 100mètres

PO : 4 x 200 mètres.

Points : Se référer à la grille de points qui sera mise en place.

4) Saut en longueur

3 sauts par enfant.

Points : voir feuille des épreuves

5) Vortex (EA) et Marteau (PO)

3 lancers

Points : Addition du meilleur lancers sur zone.

16h30 : Résultats – Récompenses – Goûter

Merci de composer vos équipes (feuille de route) en amont

Merci de me tenir informé du nombre d'athlètes prévu par catégories avant le jeudi 11 Mai à :

rene.nicole.berthelot@orange.fr