

## ESTUAIRE DE LA DIVES ATHLETIC CLUB

Rue du Général De Gaulle 14 180 Dives Sur Mer

Mail : zaninovfm@aol.com



Siege social : Mairie de Dives sur MER

Tel : 02 31 91 75 44

Association déclarée en préfecture du Calvados le 22 novembre 2006 Agrément Jeunesse et Sports et Cohésion Sociale du 15 décembre 2010 n° 0140ET0003  
Siret n° 50766242700016

### ANIMATION ECOLE D'ATHLETISME ET POUSSINS

30 MAI 2015

**STADE D'ATHLETISME DU COLLEGE PAUL ELUARD (entre le Collège Paul Eluard et le Lycée Jooris)  
AVENUE FRANCOIS MITTERRAND DIVES SUR MER**

Mise en place des équipes: 14h 00  
Echauffement  
Début des épreuves : 14h 30  
Fin des épreuves : 16h 15  
Résultats-récompenses- goûter 16h 30

#### Programme des épreuves :

##### Ecole d'Athlétisme

- course: 40 m
- Longueur
- Lancer de Vortex sur herbe
- Lancer de Javeline Turbo sur cible
- Slalom avec obstacles sur herbe  
en duel par équipe

##### Poussins

- course: 50 m ou 1 000 m
- longueur ou triple saut
- Lancer de Vortex sur herbe
- Lancer d'Anneau sur herbe
- Lancer de Javeline Turbo sur cible
- Slalom avec obstacles sur herbe en duel individuel

EA + PO par équipe: Relais Enduro avec obstacles sur herbe

**INSCRIPTIONS DES ECOLE D'ATHLETISME ET POUSSINS SUR FEUILLES SEPARÉES**

**INSCRIPTIONS AVANT LE JEUDI 28 MAI 2015**

**PAR MAIL A : [marysecarlin@hotmail.com](mailto:marysecarlin@hotmail.com)**





## ORGANISATION PRATIQUE

**POUR LES POUSSINS** ( programmation avec horaires pour les familiariser avant le passage en catégorie Benjamins)

**14h 30 : épreuve Slalom en duel individuel passage 1 seule fois: attribution de 10 pts au 1<sup>e</sup> et de 5 pts au 2<sup>e</sup>**

**14h 40 : saut en Longueur ou triple saut (planche 4, 5 ou 6 m) : 3 essais avec attribution des points (marquage par plots de couleur)**

**15h 00 : Lancer d'anneau : 3 essais attribution des pts par plots de couleurs:**

20m 10 pts, 17m 9 pts, 15m 8 pts, 12m 6 pts, 10m 4 pts, 5m 2 pts < à 5m 1 pt

**15h 15 : 50m : 4 couloirs attribution des pts : 1<sup>e</sup> 10 pts, le 2<sup>e</sup> 8 pts, le 3<sup>e</sup> 6 pts le 4<sup>e</sup> 4 pts**

**15h 30 : 1 000 m plusieurs séries ? : attribution des pts à la place**

**15h 40 : lancer de Vortex 3 essais attribution des pts par plots de couleurs:**

45m 10 pts, 40m 9 pts, 35m 8 pts, 30m 7 pts, 25m 6 pts, 20m 5 pts, 15m 4 pts, 10m 3 pts, 5m 2 pts < à 5 m 1 pt

**16H 00 : Lancer de Javeline 3 essais attribution des pts notés sur les cerceaux**

**POUR LES ECOLES D'ATHLETISME** : pas d'horaire de programmation

**Mais ne pas utiliser les ateliers retenus pour les Poussins (voir horaires au dessus)**

**40 m** : si possible avant 15h 15

par groupes de 2 clubs différents : 2 enfants par club : 4 couloirs attributions des pts : 1<sup>e</sup> 10 pts, 2<sup>e</sup> 8 pts, 3<sup>e</sup> 6 pts, 4<sup>e</sup> 4 pts

**Slalom relais par équipe en duel : Eviter de faire cet atelier en dernier** car à la fin des épreuves,

il y aura un enduro en relais par équipe EA + PO

**Lancer de Vortex** : doit-être terminé avant 15h 40 (4 zones possibles lire les pts sur coté Ecole d'Athlé)

**3 essais attribution des pts par plots de couleurs: Les zones de lancers d'anneau sont disponibles pour le vortex des Ecole d'Athlé**

**Prendre les pts du coté du panneau Ecole d'Athlé**

20m 10 pts, 17m 9 pts, 15m 8 pts, 12m 7 pts, 10m 6 pts, 7m 5 pts, 5m 4 pts, 4m 3 pts, 3m 2 pts < à 3 m 1 pt

**Longueur** : après le passage des poussins, possibilité de 4 zones de saut **3 essais attribution des pts par plots de couleurs**

**Lancer de javeline 3 essais attribution des pts notés sur les cerceaux**

**Fin des épreuves par un relais enduro par équipes EA+ PO**