

INTER COMITE BENJAMINS MINIMES

Stage de préparation

Date et Lieu : Samedi 27 mars 2010 – Halle M. D'ORNANO à Mondeville.

Horaires : 9h00 – 12h30 14h00 – 17h00

Déjeuner en commun pris en charge par le comité

Disciplines : **courses** ; 50m, 50m haies, 1000m

: **Sauts** ; Hauteur, longueur, triple saut, perche

: **Lancers** ; poids

Ateliers : 50m, 50m haies

Hauteur, Perche

Longueur, Triple

Poids

Organisation de la journée

Horaires	Benjamines	Benjamins	Minimes Filles	Minimes Garçons
9h00	Accueil / Echauffements			
9h30	Hauteur / Perche		Longueur / Triple	Poids
10h45	50 m / 50 m haies	Longueur / Triple		
12h00			Départ Restaurant	
12h30	Départ Restaurant			
13h30			Hauteur / Perche	
14h00	Longueur / Triple	Poids		
15h30	Poids	50 m / 50 m haies	50 m / 50 m haies	Longueur / Triple
17h00	Course relais			
17h15	Goûter			