

USOM Athlétisme

Stade Pierre Lafond
1 Rue de Buddenstedt
14120 MONDEVILLE

S.C.Hérouville Athlétisme

Stade Prestavoine
2 rue Guyon de Guercheville
14200 Hérouville St-Clair

E.S. Troarn Athlétisme

11 Rue de Silly
14670 TROARN

Mesdames, Messieurs,

L'E.A. Mondeville Hérouville vous invite à la rencontre Eveil athlétisme et Poussins qui se déroulera le :

Samedi 16 novembre 2013

Halle Michel d'Ornano de Mondeville

14H00	Début de La rencontre avec la mise en place du jury et des équipes.
14H30	Début des épreuves
16H30	Fin des épreuves
16h45	Distribution des médailles
17h00	Goûter

Merci de fournir **un jury** ainsi qu'**un accompagnateur** par équipe de 10 enfants.

Essayer de composer vos équipes en mixant les âges avec 10 enfants. (les équipes de 8 à 11 sont acceptées afin de ne pas isoler les jeunes).

Vous trouverez ci-joint le programme de l'après-midi.

Veuillez nous retourner au plus vite (**avant le jeudi 14 novembre 2013 18h00**) le nombre d'équipes que comptera votre club aux coordonnées suivantes :

Portable : 06.62.41.05.50 (SMS)

E-mail : usomathle.franck.clotet@wanadoo.fr

PROGRAMME

Samedi 16 novembre 2013
A LA HALLE D'ORNANO

SAUT EN LONGUEUR :

Objectif : Sauter le plus loin possible à partir de la zone d'appel.
Plus on va loin plus on marque de points.

Consigne : L'athlète doit courir le plus vite possible jusqu'à la zone d'appel et prendre son appel à un pied.

LANCER DE JAVELINE :

Objectif : Lancer la javeline dans les cerceaux qui valent le plus de points.

Consigne : Les enfants lancent 3 javelines de suite dans les cerceaux placés en face d'eux.

SAUT DE GRENOUILLE :

Objectif : Arriver le plus loin possible et marquer le plus de points.

Consigne : Le premier commence à la ligne de départ, le deuxième à partir de là où il est arrivé et ainsi de suite.

LANCER DE MEDECINE BALL :

Objectif : Lancer le medecine-Ball le plus loin possible

Consigne : les enfants lancent 3 medecine-Balls de suite, lancé en position à genoux avec le medecine au niveau de la poitrine.

LE RELAIS EPINGLE HAIES :

Objectif : Réaliser le parcours aller et retour en un minimum de temps et avant son adversaire.

Consigne : Relais par équipe sur 30 mètres

L'aller : course de haies et le retour en sprint plat. On se tape dans la main pour que le suivant puisse partir.

CROIX :

Objectif : faire un maximum de bons en 15''

Consigne : Aller d'un carré à un autre en étant les pieds joints et en passant à chaque fois par le carré du milieu (il faut passer dans tous les carrés).

CORDE A SAUTER :

Objectif : faire le plus de sauts en 15''

Consigne : Se placer debout dans un carré et au ''top'' : sautes à la corde jusqu'au 2^{ème} top tout en restant dans le carré.

ECHELLE DE COURSE :

Objectif : courir le plus vite possible et battre son concurrent tout en respectant l'intervalle de course des lattes.

Consigne : Par deux (équipe différente) courir un pied entre chaque latte le plus vite possible sur 20 mètres.

PARCOURS DU COMBATTANT :

Objectif : Réaliser le parcours dans un minimum de temps.

Consigne : Relais : Le passage se fait en se tapant dans la main.
franchir les obstacles

Un classement scratch sera réalisé sur le parcours entre toutes les équipes. Les trois premières seront récompensées par une coupe.

BONDISAUTE :

Objectif : Sauter le plus de haies possibles pieds joints en 6 secondes.

Consigne : rebondis comme un kangourou et aides toi de tes bras pour te propulser vers le haut.