

# ESTUAIRE DE LA DIVES ATHLETIC CLUB

Rue du Général De Gaule 14 180 Dives Sur Mer

Siege social : Mairie de Dives sur MER

Tel Président : 02 31 91 75 44

Mail : [zaninovfm@aol.com](mailto:zaninovfm@aol.com)

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

## SECTION LOCALE DU CAEN ATHLETIC CLUB

# ANIMATION ECOLE D'ATHLETISME ET POUSSINS

## 13 MAI 2017

STADE D'ATHLETISME DU COLLEGE PAUL ELUARD (entre le Collège Paul Eluard et le Lycée Jooris)

AVENUE FRANCOIS MITTERRAND DIVES SUR MER (ATTENTION ZONE EN TRAVAUX)

Mise en place des équipes: 14h 00  
Echauffement COLLECTIF  
Début des épreuves : 14h 30  
Fin des épreuves : 16h 15 avec les 1 000 m  
Récompenses- goûter 16h 30

### Programme des épreuves :

#### Ecole d'Athlétisme

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

#### Poussins

- Relais par équipes Enduro avec obstacles sur herbe
- course: 50 m OU 1 000 m
- longueur OU triple saut
- Lancer de Vortex sur herbe
- Lancer de Javeline Turbo sur cible
- Slalom avec obstacles sur herbe en duel individuel

INSCRIPTIONS DES ECOLES D'ATHLETISME ET POUSSINS SUR FEUILLES DIFFERENTES JOINTES

INSCRIPTIONS AVANT LE JEUDI 11 MAI 2017 PAR MAIL A : [marysecarlin@hotmail.com](mailto:marysecarlin@hotmail.com)





## ORGANISATION PRATIQUE

**INSCRIRE DIRECTEMENT DANS LES FICHES EA OU PO jointes dans le document**

**et m'envoyer les fiches directement par mail afin de limiter les pertes de temps en début d'animation**

### **POUR LES POUSSINS**

Début des épreuves pour finaliser la préparation : **relais enduro par équipes**

**Slalom en duel individuel prévoir 2 équipes différentes** passage 1 seule fois: attribution de 10 pts au 1<sup>e</sup> et de 8 pts au 2<sup>e</sup>

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

**50m : si possible par groupes de 2 clubs différents**, 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

**1 000 m en fin de programme** des séries suivant le nombre: attribution des pts à la place **Course PO 1 Séparée des PO 2**

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

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

**Lancer de Javeline sur cibles** : 3 essais attribution des pts notés sur les cerceaux

### **POUR LES ECOLES D'ATHLETISME :**

Début des épreuves pour finaliser la préparation : **relais enduro par équipes DIFFERENT des PO**

**Slalom en duel individuel prévoir 2 équipes différentes** : passage 1 seule fois: attribution de 10 pts au 1<sup>e</sup> et de 8 pts au 2<sup>e</sup>

**Longueur** : zone de saut 3 essais attribution des pts par plots de couleurs

**40 m** : ligne droite opposée à la ligne d'arrivée

**si possible 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

**Lancer de Vortex** : **3 essais attribution des pts par plots de couleurs:**

20m 10 pts, 15m 9 pts, 10m 8 pts, 7m 7 pts, 4 6 pts, 3m 5 pts, 2m 4 pts, 1m 2 pts

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

**Des aires de jeux d'attente** seront mises en place : corde à sauter, lancer de précision avec anneaux, saut de grenouille