



Caen le 18 janvier 2009

Aux Présidents de Clubs

Mesdames, Messieurs

Le CAC, le SAB et le LCBO vous invitent à la rencontre :

Ecole d'Athlétisme et Poussins- Poussines
le samedi 7 février 2009
à la halle Michel D'Ornano de Mondeville.

La rencontre débutera dès 14 h 15 avec la mise en place des jury.
Les épreuves commenceront à 14h30.
Fin des épreuves prévue vers 17h 00.

Merci de fournir un jury pour 4 enfants.

Dés la fin de la rencontre, un goûter et un pot de l'amitié seront offerts.

Veillez trouver ci joint le programme de l'après-midi et le bulletin d'engagement à
renvoyer avant le mercredi 4 février au plus tard.

Soit par fax au : 02-31-47-63-23

Soit par mail au : cd14.athletisme@mda-hsc-fr

Soit sur site : <http://cd14.athle.com>

merci par avance

Salutations sportives

Les Présidents des 3 clubs

Denis THIRON
Michel FREMONT
Laurent AMELINE

Programme

14h 15 : mise en place du jury

14h 30 : début de la rencontre

16h 00 : relais ludiques

17h 00 : remise des récompenses par les jurys des groupes & goûter

Le 1000 m : pour les poussin(e)s uniquement (5 tours de piste).

Les points seront attribués selon leur temps à l'arrivée (seule course chronométrée)

Le 40 m haies :

Les enfants doivent parcourir 40 m avec passage de 4 haies. L'intervalle est de 6m30 (21 pieds). Les points seront attribués sur le nombre d'obstacles passés (8" sifflet) mais doivent finir la course des 40 m haies (voir tableau).

Pentabond : pour les Poussin(e)s

Départ pieds joints puis réaliser 5 foulées bondissantes.

Les points sont accordés au 5^{ème} appui,

Triabond : pour les "Ecole d'Athlé"

Départ pieds joints puis réaliser 3 foulées bondissantes.

Les points sont accordés au 3^{ème} appui,

Lancer de médecine-ball de 1 kg ou de 800 gr:

Lancer le médecine-ball à genoux (joints) du type touche de football c'est à dire que l'engin est placé derrière la tête.

Course de relais 5 x 40m

Par équipe de 5 athlètes, sur la distance de 200m.

Chaque participant devra courir le plus vite possible une distance de 40 m pour transmettre un anneau qui sera repris tous les 40 m et devra franchir la ligne d'arrivée.

Table de cotation

| POINTS | 1 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 |
|---------------------------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 40m haies | | Haie n°1 | Haie n°2 | Haie n°3 | Haie n°4 | Arrivée |
| 1 000 m | sup 5' | 5' | 4' 30" | 4'15" | 4' | 3' 45" |
| Pentabond | < 5,50m | 5m 50 | 7 m | 8m 50 | 9m 50 | > 10m 50 |
| Triabond | < 3m 00 | 3m 00 | 4m 00 | 5m 00 | 5m 50 | > 6m 00 |
| Med-ball Poussins 1 kg | < 2m 00 | 2m 00 | 3m 00 | 4m 00 | 5m 00 | 6m 00 |
| Med-ball E.A 800 gr | < 1m 00 | 1m 00 | 1m 50 | 2m 00 | 3m 00 | 4m 00 |

DEROULEMENT :

| GROUPE | 14h 30 | 15h 00 | 15h 30 | 15h 45 |
|--|-------------------------|-------------------------|-------------------------|---------|
| Groupe A Enfants né(e)s en 1998 | Pentabond | Lancer Medecine ball | 40 m Haies | 1 000 m |
| Groupe B Enfants né(e)s en 1999 | 40 m Haies | Pentabond | Lancer Medecine ball | 1 000 m |
| Groupe C Enfants né(e)s en 2000 | Lancer Medecine ball | 40 m Haies | Triabond | Non |
| Groupe C Enfants né(e)s en 2001- 2002 | Triabond | Lancer Medecine ball | 40 m Haies | Non |

**Suivant le nombre de participants dans chaque groupe,
les groupes pourront être dédoublés**

Les organisateurs prévoient des ateliers en conséquences.

Des ateliers ludiques seront mis à dispositions des groupes qui auraient terminé le programme, afin d'attendre la mise en place des relais.