



Samedi 08 Avril 2023
Stade Grandmont à Tours
Anim 'Athlé de Pâques

Stade de Grandmont – Route de Bordeaux
37 200 Tours

Tél. : 02 47 28 18 29
06 12 48 73 80

Mail : athletictroistours@gmail.com



Ouverture des installations : 13 h 30

Inscription : 13 h 30 / 14 h 00

Echauffement collectif : 14 h 15

Début 1ères épreuves : 14 h 30

Remise des récompenses : 16 h 30



Atelier n° 1 : Courir Vite (50 m et 50 m / haies)

Atelier n° 2 : Sauter avec un engin (Perche sur aire de longueur)

Atelier n° 3 : Atelier de Lancers (Marteau – Disque)

Atelier n° 4 : Multi bond

Atelier n° 5 : Relais 30 m (Course par catégorie Mixte)

Remise des récompenses

Course aux œufs

Tirage au sort (Œuf de Pâques)

Rotation :

SPo F : Atelier n° 1 puis n° 2 puis n° 3 – Puis n° 4 puis relais

SPo M : Atelier n° 2 puis n° 3 puis n° 4 puis n° 1 puis relais

PO F : Atelier n° 3 puis n° 4 puis n° 1 puis n° 2 puis relais

PO M : Atelier n° 4 puis n° 1 puis n° 2 puis n° 3 puis relais

Organisation, règlement :

- ▶ Pas de classement, des ateliers de découverte uniquement
- ▶ Les ateliers se feront par catégorie
- ▶ En fonction du nombre de participants, nous constituerons des équipes en tentant de maintenir les athlètes de club
- ▶ Le temps d'activités par atelier sera de 20 minutes
- ▶ Tous les jeunes recevront une récompense identique

Contact : A3 Tours (Tél. : 02 47 28 18 29 ou 06 12 48 73 80)



Courir Vite :

1 course de 50 m suivie
d'une course de 50 m/haies

Sauter avec engin :

Découverte de saut à la perche dans le sable (Atterrir le plus loin possible)

Lancer Loin :

Découverte de Lancer de Disque et de Marteau (2 Ateliers)

Multi bond :

Initiation au multi bond avec cerceaux

Relais :

Par équipe de 10 maximum
Sur Ligne droite (2 couloirs par équipe)

A la fin de la « compétition » les jeunes seront regroupés au bord de la piste et une **course aux œufs** sera lancée pour récupérer ces œufs disséminés sur tout le terrain

Après la course aux œufs, un **tirage au sort** sera effectué pour **connaître le club qui remportera le gros œuf de Pâques**

