

Défis Athlé #2 Organisation



Date : Samedi 8 Avril 2017

Lieu : Complexe Sportif des Aiguillettes – Boulevard des Aiguillettes – Villers-lès-Nancy

Organisation : Ligue Lorraine du Sport Adapté et Vandoeuvre Athlétisme

Participants :

- Licenciés FFA du club « Vandoeuvre Athlétisme » (catégories EA PO) et leurs copains.
- Licenciés FFA SMECA, ALNM, LAXOU (équipe de 5/6 par club)
- Licenciés Sport Adapté ayant une licence compétition, loisir ou journée.

Objectif de l'après-midi : réaliser le plus de Défis Athlétiques possibles. Il n'y a pas de classement, mais à chaque atelier, la performance est mesurée par un système de points pour pouvoir s'autoévaluer. L'objectif est donc de s'initier aux différentes disciplines athlétiques et de se dépasser.

Inscriptions : à renvoyer avant le Mercredi 29 Mars à vandoeuvreathletisme@hotmail.fr

Encadrement des ateliers : nous avons besoin de quelques parents pour aider sur les différents ateliers.
Merci de vous signaler en envoyant un mail à simon-1992@hotmail.fr

Contact organisation :

Ligue Lorraine Sport Adapté / Vandoeuvre Athlétisme
Simon AUBRY simon-1992@hotmail.fr

Horaires : 13h30-16h30

13h30-14h00 : accueil

14h00-14h15 : échauffement collectif

14h15-15h45 : réalisation des différents défis proposés, rotations libres :

1 : Course 50m

2 : Course AR Haies-Sprint

3 : Parcours environ 80m avec cerceaux, slalom, petites haies.

4 : Course 10m échelle de rythme

5 : Lancer de Vortex sur zone

6 : Lancer de balle/poids (EA : 1kg, PO 1,5kg, BEF 2kg, BEG MIF 3 kg, + 4kg)

7 : Lancer Anneau/Disque

8 : Lancer de Médecine Ball (touche) (EA : 1kg, PO 1,5kg, BE 2kg, + 3 kg)

9 : Saut en longueur avec / sans élan

10 : Pentabonds départ pieds joints

11 : Saut en croix

12 : Perche en longueur

15h45-16h00 : réalisation du dernier défi : endurance 500m

16h00-16h30 : Remise des récompenses (diplômes) puis gouter