



**Samedi 30 mars 2024**  
**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)

**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

**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**

