



## LA LEGENDE DES ENFANTS

Dimanche 16 octobre 2016 de 9h30 à 10h15 à Mécleuves

Stade de foot de Lanceumont

### PRINCIPE :

Découverte de la Course d'endurance par intermittence, par équipes, avec obstacles et épreuves pour catégories de 7 à 11 ans

### REGLEMENT :

\*Equipes mixtes, de 3 à 6 coureurs (selon le nombre d'enfants inscrits)

\*Mixité filles/garçons, enfants nés entre 2005 et 2009 [éveils (7/9 ans)/poussins (10/11 ans)]

\*Constitution des équipes sur place à 9h15

\*Course d'endurance de 30 mn, réalisée sur une boucle avec obstacles et épreuves et à parcourir le plus grand nombre de fois

\*Tous les enfants courent en même temps et chacun récupère des points pour son équipe

\*Epreuves : Toutes obligatoires

-3 lancer sur cible : javelot dans cerceaux, vortex sur tapis, medecine-ball dans tube, 3 essais à chaque fois, reprise de la course dès l'essai réussi ou après le 3<sup>ème</sup> essai

-Saut à cloche-pied sur tapis après lancement d'un dé indiquant le mot sur lequel se positionner

-Vitesse sur 10m

-Question quizz athlétisme, avec parcours de pénalité de 10m en l'absence de bonne réponse

\*Obstacles : ballots de paille, slalom large, tunnel, mini-haies, échelle à terre

A l'issue du temps réglementaire, les enfants de chaque équipe se regroupent, mettent leurs points dans un seau qu'ils remettent aux organisateurs pour l'établissement du classement.

\*Rassemblement des enfants à 9h15 ; Annonce résultats et médailles à 11h00

**Inscription préalable gratuite (nom, prénom, date de naissance, licence et club s'il y a lieu) à l'adresse : [denisenr@wanadoo.fr](mailto:denisenr@wanadoo.fr), ou sur place avant 9h**