



KID CROSS, LA LEGENDE DES ENFANTS

Dimanche 15 octobre 2017 de 9h15 à 10h15 à Mécleuves

Stade de foot de Lanceumont

PRINCIPE :

Découverte de la Course d'endurance par intermittence, par équipes, en relais, avec obstacles et épreuves pour catégories de 7 à 11 ans (enfants nés entre 2006 et octobre 2011)

REGLEMENT :

- *Equipes mixtes de 4 coureurs, filles/garçons, éveils et poussins
- *Inscriptions jusqu'à samedi 12h par mail, et sur place jusqu'à 9h (places limitées à 30 enfants)
- *Constitution des équipes sur place à 9h15
- *9h30 Echauffement et reconnaissance du parcours
- *9h45 Course d'endurance en relais par binômes qui se relayent dans une équipe de 4 sur une boucle avec obstacles et 4 épreuves, chaque binôme effectue 4 fois le parcours avec une épreuve différente à chaque tour
- *Chaque équipe est divisée en 2 binômes, qui se relayent dès qu'un binôme a achevé son tour et son épreuve ; les 2 enfants doivent être arrivés pour permettre le départ du binôme suivant ; chaque binôme doit effectuer les 4 épreuves (soit 8 passages au total effectués par l'équipe). Les épreuves réussies donnent droit à un bouchon ramené par chaque enfant dans le seau de son équipe.
- * 4 Epreuves toutes obligatoires, mais une seule épreuve par parcours en binôme, les 4 ateliers devant avoir été effectués à l'issue des 4 parcours
 - 2 lancer sur cible : vortex dans cerceau, medecine-ball dans tube, 3 essais à chaque fois, reprise de la course dès l'essai réussi ou après le 3^{ème} essai réussi ou échoué
 - Saut à la corde : enchainement de 5 sauts en moins de 15 secondes
 - Passage de la rivière avec des échasses

*Obstacles : ballot de paille, slalom large, tunnel, mini-haies

Le classement des équipes est réalisé en tenant compte du meilleur temps, pondéré par les points de la réussite aux ateliers.

Les équipes qui ont terminé restent sur place et encouragent les équipes encore en lice. A l'issue de la course, les équipes remettent leurs points aux organisateurs pour l'établissement du classement final.

*Rassemblement des enfants à 9h15

Fin de course vers 10h15

Annonce résultats et récompenses (Kinder Délice 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, ou sur place avant 9h

Dans le cadre de l'opération **Kinder+Sport Athletics Day**, les enfants licenciés sont invités à amener un ami pour lui permettre de découvrir l'athlétisme.