



L'athlétisme, ça vous gagne - Mercredi 5 octobre 2016

publié le 30/09/2016

Triathlon à Migné-Auxances (Poitiers)

Descriptif :

Faire la meilleure performance dans une course, un saut et un lancer pour cumuler des points.

U.N.S.S. Athlétisme >>> triathlon Mercredi 5 octobre 2016 au stade de Migné-Auxances

L'épreuve >>> **un triathlon** : une course + un saut + un lancer
(on cumule des points à chaque atelier qu'on additionne pour les résultats)

- BENJAMINES et BENJAMINS (10, 11, 12 ans)
- • une course de 50m – 1 seul essai
- • un saut (pentabond) – 3 essais
- • un lancer (médecin ball ou vortex ou poids) – 3 essais
- • un relais (si le temps le permet)
- • un 1000 m

- MINIMES et CADETS
- • une course de 50m – 1 seul essai
- • un saut (longueur, triple saut ou hauteur (8 essais au total seront accordés (nombre d'essais réduit à 6 si manque de temps).
- • un lancer (médecin ball ou vortex ou poids) – 3 essais
- • un 1000 m

>>> prévoir des vêtements chauds et adaptés à la météo

Retour au gymnase de Lusignan à **18 h 00** pour tous
(Pensez à prévenir vos parents)

Inscrivez-vous rapidement (lundi 3 ou mardi 4 octobre 2016) sur le cahier UNSS à la vie scolaire.

Pensez à donner votre inscription et le chèque de licence (voir les pièces jointes) (plus besoin de faire faire un certificat médical !!!)

Portfolio



Documents joints

 [autorisation_parentale_unss](#) (Word de 69 ko)

 [calendrier_UNSS_2016_2017](#) (Word de 179.5 ko)



**Académie
de Poitiers**

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.