

Ecole d'athlétisme EA (6 à 9ans) / PO (10 & 11ans)

L'école d'athlétisme, un sport multi activités regroupant des enfants de 6 à 11ans avec pour objectif premier, non pas d'en faire des champions, mais de développer chez les enfants et par le jeux différents niveaux d'habilités motrices qui leur serviront quelles que soient leurs orientations sportives futures.

Cette école de sport propose des situations dans lesquelles les enfants devront mettre en œuvre des qualités de motricité pour réussir dans les sauts, la course, lancers, par l'intermédiaire du jeu et de contenus pédagogiques adaptés et planifiés en différents cycles.

Au cour de la saison sportive, le jeune athlète participera à des compétitions adaptées, (environ 7 dans l'année) en samedi après-midi.

LES RÈGLES D'OR DE L'ATHLÉTISME



L'Athlétisme destiné aux compétitions en plein air se déroulent dans des stades constitués d'une piste ovale de 400m de long, divisée en 6 à 8 couloirs, des aires de sauts, de lancers et une rivière de steeple. Les pistes en salle n'excèdent pas les 200mètres de circonférence. Nous trouvons aussi le hors stade avec le cross-country, les courses sur route et les trails.

L'athlétisme est un sport qui comporte un ensemble de disciples regroupées en courses, sauts, lancers, épreuves combinées et marche.

COURSES

VITESSE	Sprint	Distances parcourues en salle 50m, 60m, 200m et 400m.
		Distances parcourues en plein air (stade). 100m, 200m, et 400m.
	Haies	Salle: 50m haies et 60m haies Plein air (stade): Femmes: 100m haies, 400m haies Hommes: 110m haies, 320m haies et 400m haies
DEMI-FOND		800m, 1000, 1500m, 2000m et 3000m Epreuve sur piste avec des obstacles(rivière et haies) 2000m steeple et 3000m steeple
FOND	Piste	5000m et 10000m.
	Le cross	Course nature sur une distance de 3 à 15 kms selon les catégories
	Hors stade	Distances de 10kms au semi-marathon et marathon (42kms) ,
	Ultrafond	Les 6 h, 12h, 24h, 100kms et les 6 jours.
MARCHE ATHLETIQUE		Femmes: 3000m, 5000m,10 000 et 20 000m Hommes: 5000m, 10000m, 1h 00, 20000m 2h 00, 30 000 et 50000m.

SAUTS

HAUTEUR — PERCHE	Franchissement d'une barre horizontale placée à plusieurs mètres de haut.
LONGUEUR	Vitesse et une simple impulsion
TRIPLE SAUT	Vitesse et trois impulsions,

LANCERS

JAVELOT	Il mesure 2,60m de long et pèse 600gr pour les Femmes et 800gr pour les Hommes
POIDS	Sphère en métal qui pèse 4kg pour les Femmes et 7,26kg pour les Hommes.
DISQUE	Disque en bois ou métal entouré d'une jante en métal. Femmes : disque de 18 à 18,2cm de diamètre et 3,7 à 3,9cm d'épaisseur pour un poids de 1kg. Hommes: disque de 21,9 à 22,1cm de diamètre et de 4,4 à 4,6cm d'épaisseur pour un poids de 2kg.
MARTEAU	Sphère reliée à une poignée par un câble. Longueur inférieure à 1,20m. Femmes: 4kg Hommes: 7,26kg

LES EPREUVES COMBINEES

Le décathlon

Le décathlon est une discipline masculine qui se déroule sur deux jours et comporte 10 épreuves exigeant endurance et polyvalence. Les différentes épreuves sont, dans l'ordre:

100m, saut en longueur, lancer de poids, saut en hauteur, 400m haies, lancer de disque, saut à la perche, 110m haies, lancer de Javelot et le 1500m. Le classement est effectué sur l'ensemble des épreuves.

L'heptathlon

L'heptathlon est une discipline féminine qui se déroule sur deux jours et comporte 7 épreuves:

100m haies, lancer du poids, saut en hauteur, saut en longueur, 200m, 800m et lancer du javelot. Le classement est effectué sur l'ensemble des épreuves.

Octathlon

L'octathlon est une discipline Minimes masculins sur deux jours et comporte 8 épreuves:

100m haies, poids, perche, javelot, 100m, hauteur, disque et le 1000m.