

JOURNÉE DÉPARTEMENTALE BENJAMIN-MINIME

MARDI 29 OCTOBRE 2024

STADE DU GRAND ANGOULÊME

9h45 : Accueil, installation

10h : Échauffement orienté sprint, triple saut, disque

10h30 : Groupe 1 Sprint / Groupe 2 : Triple saut / groupe 3 : disque

11h : Groupe 1 Triple saut / Groupe 2 : disque / groupe 3 : sprint

11h30 : Groupe 1 : disque / Groupe 2 : Triple saut / groupe 3 : disque

12h : pause déjeuner :

13h : retour vidéo + présentation des échéances annuelles

14h : Educatifs orientés haies, hauteur et marteau.

14h30 : Groupe 1 : haies / Groupe 2 : hauteur / Groupe 3 : marteau / Groupe 4 : Marche

15h : Groupe 1 : marche / Groupe 2 : haies / Groupe 3 : hauteur / Groupe 4 : marteau

15h30 : Groupe 1 : marteau / Groupe 2 : marche / Groupe 3 : haies / Groupe 4 : hauteur

16h : Groupe 1 : hauteur / Groupe 2 : marteau / Groupe 3 : marche / Groupe 4 : haies

16h30 : Rangement / Bilan, prochaines échéances

16h45 : FIN