

# ATHLÈ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



# **KID CROSS RÉGIONAL ZONE FRANCHE-COMTÉ**

**SAMEDI 15 MARS 2025**  
**STADE LÉO LAGRANGE - BESANÇON**



**DÉBUT - 14H**  
**INSCRIPTION AVANT LE JEUDI 13 MARS 22H**

# Programme

<b>14H00</b>	<b>Modification des compositions d'équipes</b>			
14h30	Echauffement par équipe – explications des ateliers par leurs coachs			
14h45	Echauffement collectif			
	<b>EA Grp 1 5'</b>	<b>EA Grp 2 5'</b>	<b>PO Grp 1 7'</b>	<b>PO Grp 2 7'</b>
15H00	-	-	7' Relais Cross	7' Le Regulo
15H15	5' Relais Cross	5' Le Regulo	Anneau	M-ball
15H30	Anneau	M-ball	7' Le Régulo	7' Biathlon Marche
15H45	5' Le Régulo	5' Biathlon Marche	M-ball	Anneau
16H00	M-ball	Anneau	7' Biathlon Marche	7' Relais Cross
16H15	5' Biathlon Marche	5' Relais Cross	/	/
16h30	Goûter et récompenses			
16h45	Clôture de la compétition			



# Règlement

## - Equipes

- Les équipes mixtes seront composées de 8 à 12 jeunes de la même catégorie d'âge.
- Chaque équipe aura 1 référent adulte
- Possibilité de mixer les équipes entre les différents clubs.

## - Classement

- Par épreuve, le vainqueur empoche un nombre de points équivalent au nombre d'équipes. Le second remporte 1pt de moins et ainsi de suite.
- Exemple: Si 12 équipes. Vainqueur: 12pts; 2<sup>e</sup> 11pts, 3<sup>e</sup> 10 pts, 4<sup>e</sup> 9 points,...
- Le classement se fera en additionnant le nombre de points des 5 épreuves.

## - Engagements et renseignements

- Pour le Jeudi 13 mars 22h auprès de Baptiste Scalabrino: [dsabesac@gmail.com](mailto:dsabesac@gmail.com)

## - Buvette:

- Crêpes, Gâteaux, Boissons chaudes et fraîches,...

# Les épreuves

## Biathlon Marche EA: 5' – PO: 7'

- Biathlon classique avec lancer Vortex (1 tentative pas tour, 1 tour de pénalité si échec) et déplacement en Marche Athlétique
- Résultat = nombre de bouchons par équipe

## Relais Cross EA: 5' – PO: 7'

- P.167 de la Saison des U12\_2022

## Le Régulo EA: 5' – PO: 7'

- P. 261 de la saison des U12\_2022

## M-Ball 3 tentatives par athlète

- U10: Grenouille Pousse P.76 de La saison des U12\_2022
- U12: Lancer de M-Ball avant P.218 de La saison des U12\_2022

## Anneau 3 tentatives par athlète

- U10: Balance Catapulte P.78 de La saison des U12\_2022 avec anneau
- U12: Lancer de disque P.228 de La saison des U12\_2022. Le disque sera tenu par la poignée

**Il n'y aura pas d'explication collective des ateliers**