



**GYMVAUD**



Vallorbe, le 28 août 2023

## **Week-end d'athlétisme Vallorbe 2023**

### **Programme**

**Dates :** Samedi 14 octobre 2023 9h00 - 16h30

Dimanche 15 octobre 2023 9h00 - 16h30

**Lieu :** Complexe scolaire et sportif du Simplon - 1337 Vallorbe

**Participant-es :** U10, U12 et U14 ; filles et garçons de 8 à 13 ans

**Encadrement :** Monitrices et moniteurs Jeunesse et Sport en athlétisme

| <b>Thème, intervenant</b>                             | <b>Description</b>  | <b>Heure</b>       |
|---|---|--------------------|
| <b>Samedi matin</b><br><b>Bienvenue, introduction</b> | Accueil   | 9 :00 -<br>9 :15   |
| Samedi matin<br><b>Faisons connaissance en jouant</b> | Mise en route avec divers jeux  | 9 :15 -<br>10 :00  |
| Samedi matin<br><b>Sauts</b>                          | Programmes de sauts (longueur - hauteur)  | 10 :00 -<br>12 :00 |
| Samedi midi<br><b>Dîner - pique-nique</b>             | Pause   | 12 :00 -<br>13 :00 |
| Samedi après-midi<br><b>C'est reparti</b>             | Digestion en mode jeux  | 13 :00 -<br>13 :45 |
| Samedi après-midi<br><b>Je lance - tu lances</b>      | Programme de lancers (petite balle, boulet ;<br>initiation disque et javelot)         | 13 :45 -<br>16 :00 |
| Samedi après-midi<br>Fin du premier jour              | Encore un jeu avant de terminer cette<br>première journée<br><br>Rendez-vous à demain | 16 :00 -<br>16 :30 |

|   |   |                    |
|---|---|--------------------|
| <b>Dimanche matin</b><br><b>Bienvenue, introduction</b> | Accueil   | 9 :00 -<br>9 :15   |
| Dimanche matin<br><b>On se chauffe en jouant</b>        | Mise en route avec divers jeux                        | 9 :15 -<br>10 :00  |
| Dimanche matin<br><b>Rattrape-moi si tu peux</b>        | Programme course et coordination                      | 10 :00 -<br>12 :00 |
| Dimanche midi<br><b>Dîner – pique-nique</b>             | Pause   | 12 :00 -<br>13 :00 |
| Dimanche après-midi                                     | Préparation pour l'après-midi                         | 13 :00 -<br>13 :30 |
| Dimanche après-midi<br><b>Défie-moi si tu peux</b>      | En mode concours / jeux<br>Surprise des disciplines   | 13 :30 -<br>16 :00 |
| Dimanche après-midi<br><b>C'est déjà fini</b>           | Retour sur le week-end, points +/-<br>Fin des 2 jours | 16 :00 -<br>16 :30 |

**Informations pratiques :**

**Dîner : 12h00 – 13h00** prévoir un pique-nique mise à disposition d'eau, fruits

**Informations complémentaires :**

**Chaque participant :** aura ces affaires personnelles pour pratiquer l'athlétisme en extérieur ainsi que des affaires pour le sport en salle.

**Chaque participant :** respectera les règles de base sanitaires et sécuritaires.

**Chaque participant :** s'engage à respecter les autres participant·es et les intervenants.

En cas de non-respect des règles ou d'un comportement non approprié (geste ou parole), **l'athlète** peut être exclu. Aucun remboursement ne sera possible.

- Important : une personne **inscrite** et qui ne vient pas sans une excuse valable (certificat médical) ; la finance d'inscription ne sera pas remboursée.

**Prix du week-end : 60.-**

**Renseignements :**

- Pour tout renseignement, vous pouvez contacter Antonio Panarese,
- E-mail : [antonio.panarese@acvg.ch](mailto:antonio.panarese@acvg.ch)
- tél. : 078 679 75 57 (entre 19h00 et 21h00)

Au plaisir de vous accueillir tout prochainement,

Antonio Panarese

Chemin de Maillefer 35 – 1052 Le Mont-sur-Lausanne • Tél. : 021 648 62 72

[www.acvg.ch](http://www.acvg.ch) • e-mail : [secretariat@acvg.ch](mailto:secretariat@acvg.ch)