



# Olympiade de Gatineau



Horaire de la journée :

20 août 2023

Heure	Épreuve	
8h30	Arrivée des athlètes (coccinelle, colibri, minime, benjamin)	
9h00	*Échauffement dirigé	
	Piste	Pelouse
		Lancer
		9h30 Poids (Balle lestée 1Kg) Colibri (F – M) 2 – 3
9h30	80m Benjamin (F – M) 5– 3+1 (2v)	9h30 Poids (Balle lestée 500gr) Coccinelle (F – M) 2- 4
9h40	80m Minime (F – M) 4 – 4 (1v)	Poids (2 Kg) - Benjamin (F) 5
9h57	60m Colibri (F) 2 60m Coccinelle (F) 2 (1v)	10h30 Poids (3 Kg) - Benjamin (M) 3 + 1
10h00	60m Colibri (M) 3 60m Coccinelle (M) 4 (1v)	10h50 Poids (2 Kg) Minime (F – M) 4 – 4
		Saut en Longueur
11h05	600m Colibri (F – M) 2 – 3 (1v)	9h50 Longueur Benjamin (planche) (F – M) 5 – 3+1 (1)
11h15	400m Coccinelle (F – M) 2 – 4 (1v)	10h05 Longueur Minime (zone) (F – M) 4 – 4 (2)
11h25	800m Benjamin (F – M) 5– 3+1(1v)	10h30 Longueur Colibri (zone) (F – M) 2 – 3 (2)
11h35	800m Minime (F – M) 4 – 4 (1v)	10h30 Longueur Coccinelle (sans élan) (F – M) 2 - 4 (1)
12h00	Relais 4 x 60m Navette	
	<b>Après la compétition</b>	
	(Coccinelle – Colibri – Minime – Benjamin - Cadet)	
	Remise des rubans de participation - Remise des médailles aux 3 premiers du classement cumulatif de chaque catégorie	
	Suite à la remise de médaille : **Photo de groupe	

\*Tous les athlètes de 13ans et moins qui veulent faire un petit échauffement de groupe sous la supervision d'animateurs du club devront se présenter près du saut en longueur à 9h00.

\*\* Photo de groupe des participants qui souhaitent être sur la photo.

CIRCUIT ESTIVAL  
des jeunes



18 août 2023, 10h15