**Consignes élèves / Journée Athlétisme District N°2 à Langon**

**1 / Souhaiter la bienvenue**

* Remerciements Mairie et Club de Langon

**2 / Rappels**

* Rappel sur propreté des lieux
* Rappel sur consignes de sécurité : ne pas traverser les pistes / faire attention au niveau des aires de lancer de poids

**3 / Principes de la deuxième journée**

* 3 épreuves plus le relais (éventuellement 4 avec le 1000m)
* Pas 3 concours
* Si 2 concours : pas hauteur et longueur
* Attention : tout le monde ne peut pas tout faire et certains ateliers ne sont pas ouverts à tout le monde !
* Rappel : courses prioritaires sur concours !

**4 / Localisation des ateliers**

* Piste 1 : 4x60 / 50m haies / 8Om haies / 1OOm plat / 1000m
* Piste 2 : 50m plat
* Poids 1 : MG CG à côté Arrivée Piste 1 / en continu
* Poids 2 : MF CF cage de lancer de disque / en continu
* Poids 3 : BG à côté départ Piste 2 / en continu
* Poids 4 : BF à côté départ de Piste 1 (en bout de piste !) / en contenu
* Longueur 1 (longueur) : BG et BF à l’extérieur de la ligne droite Piste 1 / en continu
* Longueur 2 (triple): BG et BF à l’intérieur de la ligne droite Piste 1 / en continu
* Hauteur 1: MG CG / en continu / attention : pas de débutants !
* Hauteur 2 : MF CF en continu / attention : pas de débutantes !

**5 / Fiche élève**

* à avoir toujours sur soi
* à donner aux ateliers : rappel procédure (uniquement la perf)

**5 / infirmerie**

* Si « petits bobos » voir avec votre professeur

**6 / Début par relais**

* Profs Piste 1 au départ et à l’arrivée
* Profs Piste 2 aux entrées de zones (signalées par petits plots en caoutchouc)
* Couloir 1 : plots jaunes
* Couloirs 2 : plots bleus
* Couloir 3 : plots rouges
* Couloir 4 : plots verts
* Couloir 5 : plots blancs

 7 /  ***Bonne après-midi !!!***