

# INVITATION

TROPHÉE ROMAIN CLAUDON  
4ÈME ÉDITION

# AIXSKI 2017

## INVITATIONAL

SAMEDI 02 SEPT



ESPLANADE DU LAC AIX LES BAINS

PROGRAMME DU JOUR:	9H - 13H	AIX S'KIDS INVITATIONAL Épreuves ludiques dédiées aux catégories U12-U14
	13H - 17H	KO SPRINT "TROPHÉE ROMAIN CLAUDON" Qualification ouverte à tous 3 tableaux U16-SEN F / U16 M / U18-SEN M
	17H - 19H	SHOW BIATHLON Sur invitation
	19H - 22H	APÉRO CONCERT

VILLAGE PARTENAIRE, ANIMATIONS GRAND PUBLIC, BUVETTE ET RESTAURATION SUR LE SITE TOUTE LA JOURNÉE

**INSCRIPTIONS:** VIA WEB FFS: COURSE N°1883 U16-SEN  
COURSE N°1888 U12-U14  
POSSIBILITÉ POUR LES NON LICENCIÉS DE S'INSCRIRE (TICKET COURSE + CERTIFICAT MÉDICAL) DIRECTEMENT PAR MAIL À L'ORGANISATION  
**DATE LIMITE DES INSCRIPTIONS : MERCREDI 30 AOUT À 20H**

**TARIF:** 5€ PAR COUREUR  
**DOSSARD:** RETRAIT SUR PLACE À PARTIR DE 9H  
**MATÉRIEL:** CASQUE ET LUNETTES OBLIGATOIRES.  
SKI À ROULETTE FOURNIS PAR L'ORGANISATION.

**ORGANISATION:** INSTINCT NORDIQUE 06 32 49 85 24 [instinctnordique@gmail.com](mailto:instinctnordique@gmail.com)



# AIX S'KIDS INVITATIONAL 2017

**Samedi 2 Septembre 2017**

Le AIX S'KIDS INVITATIONAL concerne tous les enfants de 10 à 14 ans.

Les jeunes athlètes évolueront sur un défi nordique composé de 4 épreuves ludiques qui leur permettront de se départager et de se sélectionner pour la finale KO sprint.

La participation à toutes les épreuves n'est pas obligatoire.

## **PROGRAMME du AIX S'KIDS INVITATIONAL 2017**

### **9h00-10h00 → ÉCHAUFFEMENT/ENTRAÎNEMENT**

Nous proposerons un échauffement collectif qui permettra de lancer la journée dans la bonne humeur. Après un rapide briefing les jeunes pourront s'essayer aux différentes épreuves qui leur seront proposées.

### **10h00-12h00 → \*LES ÉPREUVES**

4 épreuves pour marquer des points, se départager et se qualifier pour la grande finale

### **12h30-13h00 → GRANDE FINALE**

À l'issue des 4 épreuves, un classement général sera établi et sélectionnera les 8 meilleurs de chaque catégorie pour s'affronter sur la piste « des grands » dans une finale de KO sprint afin de savoir qui remportera le AIX S'KIDS 2017.

### **13h00-21h00 → AIX SKI INVITATIONAL / BIATHLON SHOW / CONCERT**

À 3 mois des premières épreuves de l'hiver, quoi de mieux pour faire rêver les jeunes qu'une course réunissant les meilleurs fondeurs et biathlètes nationaux pour motiver tout le monde avant l'automne ?

## **\* LES ÉPREUVES**



### **Record de vitesse en ski roue skate**

Prise d'élan de 20m pour atteindre la vitesse la plus élevée possible devant le radar.

« L'explosivité sera la clé pour se faire flasher »

### **100m Ski Erg**

Parcourir la distance reine du sprint dans un temps record en poussée simultanée, le tout sans avancer.

« La puissance du haut du corps vous fera battre le record »



### **Biathlon 10m à pied**

Course en Mass Start par vague de 10 sur le pas de tir des « grands ».

3 tours à effectuer le plus vite possible et 10 cibles à abattre.

« Concentration et gestion des émotions riment avec biathlon »

### **Ski classic sur herbe**

Course en Mass Start par vague de 10 sur un parcours technique skis aux pieds.

« Sur cette nouvelle épreuve, vitesse et coordination vous serviront »

