



Commission Course Île De France

A l'attention des dirigeants et entraîneurs des clubs IDF

Mesdames, Messieurs,

Dans la continuité du challenge de Villeparisis, nous souhaitons apporter des nouveautés au programme de nos challenges afin de les rendre plus ludiques et avec pour objectif de faire progresser nos jeunes patineurs.

Comme vous pourrez le voir, il y aura à nouveau un parcours d'agilité mais sous une forme différente (parcours en ligne droite / finales en duel).

A partir des cadet(te)s , il sera aussi proposé une épreuve du tour en plus du 100m. Les temps du 100m individuel serviront à établir les finales du tour (par 4).

Concernant les épreuves de fond, il sera proposé des courses à points pour les plus jeunes :

Poussin(e)s : 2 kms donc 6 tours.

- Points à 2 tours, 4 tours et arrivée
- 2 points pour le premier et 1 point pour le deuxième
- 3, 2 et 1 points à l'arrivée

Benjamin(e)s : 3 kms donc 9 tours.

- Points à 2 tours, 4 tours, 6 tours, 8 tours et arrivée
- 2 points pour le premier et 1 point pour le deuxième
- 3, 2 et 1 points à l'arrivée

Cadet(te)s : 5kms donc 15 tours.

- Points à 2 tours, 4 tours, 6 tours, 8 tours, 10 tours, 12, tours, 14 tours et arrivée
- 2 points pour le premier et 1 point pour le deuxième
- 3, 2 et 1 points à l'arrivée

ATTENTION : Afin de faire travailler la course à points pour nos jeunes, il est préférable que le groupe reste le plus dense possible, il y aura donc un meneur d'allure qui lâchera les patineurs avant chaque sprint (environ 140 m avant l'arrivée). Il aura également pour rôle de ralentir le rythme du groupe entre chaque sprint.

En espérant vous voir nombreux et enthousiastes à Breuillet

La commission Course IDF

Le 4 octobre 2025