

L'Athlé,
tu
connais ?



Les Disciplines

Retrouvez ci-dessous les différentes épreuves pouvant être pratiquées en fonction de l'âge. A noter une épreuve particulière pouvant être utilisée l'hiver pour parfaire sa condition physique : le cross country, parcours dans la nature, sur terrains et distances variés et pratiqué par toutes les catégories quelques soit l'âge et le sexe

En cadets, juniors, espoirs, et seniors

- ▶ Le Marathon : épreuve olympique de course sur une distance de 42.195 km se déroulant sur route
- ▶ Les Courses de montagne
- ▶ L'Ekiden (marathon en relais)
- La marche :
 - ▶ parcours sur piste de 5 à 20 km
 - ▶ parcours sur route
 - ▶ Il existe une épreuve spéciale de longue durée : Paris-Colmar

Pour les hommes

- ▶ Courses : 100m - 200m - 400m - 800m - 1500m - 5000m - 10 000m - 110 haies - 400 haies - 3000 Steeple
- ▶ Sauts : Hauteur - perche - longueur - triple-saut
- ▶ Lancers : Poids - disque - javelot - marteau
- ▶ Relais : 4'x100m - 4x200m - 4x400m - 4x800m -4x1500m
- ▶ Epreuves Combinées : décathlon
- ▶ Marche : 20 km - 50 km

Pour les femmes :

- ▶ Courses : 100m - 200m - 400m - 800m - 1500m - 5000m - 10 000m - 100 haies - 400 haies - 3000Steeple
- ▶ Sauts : Hauteur - perche - longueur - triple-sautt
- ▶ Lancers : Poids - disque - javelot - marteau
- ▶ Relais : 4x100m - 4x200m - 4x400m - 4x800m -4x1500m
- ▶ Epreuves Combinées : heptathlon
- ▶ Marche : 5km -10km - 20km