

**M.M.A.C.** CONVOCATION STAGE et Compétition départementale  
Lancers Longs

Minimes, Cadets, Juniors, Espoirs, seniors  
Samedi 2 décembre 2023

Stade de Montaigu

**Stage Lancers Longs**

Les Entraîneurs de Lancers Longs proposent un stage de Lancers ouvert aux athlètes à partir de la catégorie Minime, ainsi qu'à tous les entraîneurs intéressés par les lancers ;

Le stage concerne les athlètes déjà initiés jusqu'aux athlètes confirmés.  
Il se déroulera de 9h30 à 11h30

Championnats de Vendée de Lancers Longs

13h00 : confirmation des engagements et début des échauffements

13h30 : mise en place du jury

14h00 : début de la compétition

Horaire	Concours 1	Concours 2	Concours 3
14h00	Marteau H	Disque H	Javelot F
15h30	Marteau F	Disque F	Javelot H

Les horaires pourront être modifiés sur place en fonction des engagés.

Inscription au stage et au championnat de vendee de lancers longs en  
répondant à ce mail

---

Départ de Moutiers stade d'athlétisme à 8 h 30 Pensez au Pique-nique  
Retour à Moutiers 17 h 30