



# Le Club Athletic Ermontois

organise son animation EA/PO

- **Pouss'athlon** pour les PO
- **Kid's athletics** pour les EA

**Le samedi 05 avril 2025**



**Stade Renoir**  
**20 rue du syndicat**  
**95120 Ermont**

## HORAIRES :

Début de la compétition à **14h** (ouverture du secrétariat à 13h).

## RÈGLEMENT :

### 1) POUSS'ATHLON

- Compétition **par équipes mixtes de 8 à 12 enfants**
- **11 épreuves** différentes (variable en fonction du nombre d'équipes présentes), avec une table de cotation spécifique (*de 0 à 10 points*)
- Classement par **équipe** (on compte les 4 meilleures performances POF et les 4 meilleures performances POM par épreuve) **et individuel** des 3 meilleurs poussins et des 3 meilleures poussines de la compétition.

### 2) KID'S ATHLETICS

- Compétition **par équipes mixtes de 7 à 12 enfants** (*avec au minimum 3 filles pour les équipes de 7 et 5 filles pour les équipes de 12*)
- **8 à 10 ateliers** différents (en fonction du nombre d'équipes présentes)



Toute équipe incomplète pourra être complétée sur place par des enfants d'autres clubs.

## RÉCOMPENSES :

### 1) POUSS'ATHLON

- **Trophées** aux 3 premières équipes (un par athlète) et **Médailles** pour tous les autres participants
- **Trophées individuels** pour les 3 premiers poussins et pour les 3 premières poussines.

### 2) KID'S ATHLETICS

- **Trophées** aux 3 premières équipes (un par athlète)
- **Médailles** pour tous les autres participants

## ATELIERS POUSS'ATHLON :

1. *Anneaux sur le plot*
2. *Parcours du combattant*
3. *Lancer de MB de précision*
4. *Endurance 5 min*
5. *Saut de grenouille*
6. *40 m haies*
7. *Lancer d'anneaux loin*
8. *Longueur*
9. *Lancer de mini-javelot (turbojav) et vortex loin*
10. *Lattes*
11. *Détente verticale*

## ATELIERS KID'S ATHLETICS :

1. *F1*
2. *Coordination (corde, croix, marelle) en relais*
3. *Anneaux sur le plot en relais*
4. *Vortex loin sur une bande de 2 m de large*
5. *Endurance 4 min*
6. *Balle de tennis*
7. *Impulsion latérale*
8. *Pas de géant*
9. *Relais croisement (#22 saison U12)*
10. *Medecine Ball (balance balance catapulte #29 saison U12)*

## **INSCRIPTIONS :**

- **Pas d'inscriptions le jour même**
- Manifestez-vous au plus vite à l'adresse suivante : [virginieCAE95@gmail.com](mailto:virginieCAE95@gmail.com) si vous êtes intéressés par la compétition EA **et/ou** PO car nous avons besoin d'une estimation pour pouvoir préparer au mieux les ateliers.
- La composition exacte de vos équipes vous sera demandée dans un deuxième temps, pour le moment nous avons surtout besoin d'avoir une idée du nombre d'équipes.

 Merci de ne pas donner le nombre d'athlètes inscrits dans votre club mais bien le nombre d'athlètes **estimé** pour la compétition en n'oubliant pas de **séparer** les estimations pour les EA et pour les PO.