

Kids Athlétiques à Ermont
samedi 24 mars

complexe sportif Auguste Renoir, 20 rue du syndicat.

Cette animation se déroulera par équipe d'EA et de PO mélangés, filles et garçons mélangés (à priori environ 10-12 par équipe, affiné en fonction des inscrits)

On prévoit une douzaine d'ateliers, des plus classiques (croix, saut de grenouilles, 5mn, F1, lancer de vortex, d'anneau ...) à quelques-uns plus originaux (petit parcours où les enfants courent ensemble, un membre de l'équipe pouvant s'arrêter à chaque tour). De nouveau, ces ateliers pourront évoluer en fonction du nombre d'inscrits.

Compte-tenu des délais serrés, plus encore que d'habitude, nous vous demandons :

- dans un premier temps, de nous **indiquer très rapidement si vous participerez à cette animation, avec un nombre estimatif d'enfants** ;

cm_delattre@yahoo.com

- dans un second temps (jusqu'au vendredi 23 à 21h), de nous envoyer les équipes qui vont participer (en respectant les consignes qui vous auront été fournies sur la constitution des équipes).

Début de la compétition à 14h, donc idéalement fin d'ajustement des équipes à 13h45 (pour prendre en compte les forfaits et les quelques enfants qui viendront sans avoir prévenu) ; fin prévisionnelle vers 17h.

Attention, les clubs devront absolument s'inscrire à l'avance pour participer, pas d'inscription sur place.

Bravo à tous ceux qui ont eu le courage de lire jusqu'à cette dernière ligne, et à bientôt !

Christophe Delattre pour le CAE

cm_delattre@yahoo.com

liste des ateliers potentiels (pas tous sauf énormément d'inscrits pour éviter trop d'attente !)

lancer de vortex de précision dans une zone de plus en plus éloignée et de plus en plus petite (triangle)

lancer d'anneau loin

lancer de MB

course de 5 mn

saut de grenouilles

Lattes sur coupelles (à ne pas faire tomber)

Croix

Corde à sauter

Relais navette (course simple)

F1 avec aller en slalom et retour sur haies)

Parcours d'environ 60m où un enfant a le droit de s'arrêter à chaque tour

Coordination sur cerceaux (pied droit, pied gauche, 2 pieds)

Relais où chaque enfant doit aller chercher un cerceau sur des plots qui sont de plus en plus loin

Lancers de vortex dans les buts de foot, avec 2 lancers de la main droite et 2 lancers de la main gauche

Sauts sur plinth (monter / descendre / monter ...)