

# Le Club Athlétique Ermontois

organise

## Le samedi 26 mars 2022

son animation EA/PO

### **POUSSINS (NÉS EN 2011 – 2012)**

**Pouss'athlon:** Compétition **par équipes masculines et féminines de 4 à 8 enfants chacune** (les 4 meilleures performances de chaque épreuve seront prises en compte pour calculer les résultats) comprenant **8 à 10 épreuves** différentes (en fonction du nombre d'équipes présentes), avec une table de cotation spécifique (de 0 à 10 points) ; classement complémentaire **individuel** des 3 meilleurs poussins et des 3 meilleures poussines de la compétition.

- ✓ Pentabond sans élan
- ✓ Lancer d'anneau
- ✓ 40m haies
- ✓ Lancer de vortex de précision
- ✓ Endurance 5mn
- ✓ Saut à la corde
- ✓ Lancer de MB
- ✓ Longueur sans élan
- ✓ Triple O (vitesse en virages)
- ✓ Lattes

### **EVEILS ATHLÉTIQUES (NÉS EN 2013 – 2014 – 2015)**

**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), comprenant **8 à 10 ateliers** différents (en fonction du nombre d'équipes présentes) :

- ✓ F1 (ramper, slalom, haies, cerceaux)
- ✓ Lancer de MB
- ✓ Relais avec anneaux (de 5m à 20m)
- ✓ Lancer de vortex de précision
- ✓ Endurance 4mn
- ✓ Saut à la corde
- ✓ Longueur dans le sable avec tremplin
- ✓ Lancer d'anneaux
- ✓ Double O (vitesse en virages)
- ✓ 30 m individuel (avec récompenses individuelles à la fin de la compétition en plus de la récompense par équipes)

### Organisation de la compétition :

- Nous avons besoin d'une **estimation** de vos athlètes par catégories **AU PLUS VITE**, à savoir le nombre d'EA (filles et garçons mélangés), le nombre de POF **et** le nombre de POM (les poussins et poussines n'étant pas mélangés entre eux) susceptibles de participer à la compétition afin de préciser notre programme pour le jour J.
- Nous vous enverrons la fiche d'inscription nominative des athlètes après cette estimation
- Inscription obligatoire des équipes jusqu'au jeudi 24 mars à 22h.
- Début de la compétition à **14h** (ouverture du secrétariat à 13h).

**Adresse :** Stade Renoir, 20 rue du syndicat, 95120 Ermont (sur piste et terrain de football)

**Contact :** VirginieCAE95@gmail.com