

AMBERT - SAMEDI 29 AVRIL



Samedi 29 avril, Courir en Livradois Forez organise son premier Kid's Athlé Éveils-Poussins au stade municipal, avenue du Docteur Chassaing, 63600 Ambert.

Les inscriptions se font en ligne à cette adresse : www.clf-ambert.fr **avant samedi 15 avril**.

Les horaires de la rencontre sont les suivants :

13H15 : accueil

13h45 : échauffement

14h : début des épreuves

16h : cross 6' éveils et 8' poussins

16h30 : récompenses - goûter

Programme :

Éveils :

- Projeter : tuyaux lestés : en équipe, jeter les tuyaux lestés le plus loin possible
- Projeter : lancer médecine-ball à la chaîne (1)
- Se projeter : saut en longueur élan + triple saut
- Se projeter : X games (2)
- Se déplacer : sprint 6"
- Se déplacer : relais F1 avec 2 équipes

Poussins :

- Projeter : lancer disque : en équipe, jeter les disques le plus loin possible
- Projeter : lancer médecine-ball à la chaîne (1)
- Se projeter : saut en longueur sable
- Se déplacer : sprint trépied 8"
- Se déplacer : relais F1 avec 2 équipes
- Complément : corde à sauter

Merci aux clubs participants de venir avec 1 accompagnateur par équipe et des maillots distinctifs.

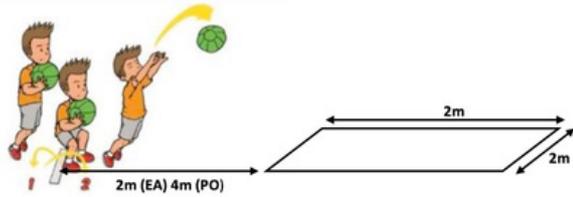
Plus d'informations : [courirenlivradoisforez.ambert@gmail.com](mailto:courirnlivradoisforez.ambert@gmail.com)



(1)

Situation

Matériel : 5 médecine-balls de 1kg, 3 médecine-balls de 1,5kg, 2 médecine-balls de 2kg, une zone de chute tracée au sol (2m² à 2m pour les EA et à 4m pour les PO), 10 lattes.



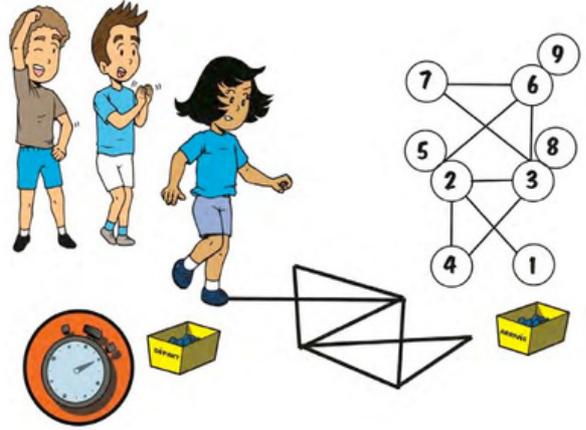
Descriptif : l'enfant est devant la latte, il tient le médecine-ball au niveau de la poitrine, pouces contre la poitrine. Il saute en arrière puis en avant et lance le médecine-ball dans la zone cible.

Les dix médecine-balls sont placés en cercle autour de la zone. Après avoir lancé le premier, l'enfant recommence l'activité avec le médecine-ball qui est à côté de lui. Il en lance un maximum en 15 secondes.

(2)

Situation

Matériel : tracés à la craie, 2 récipients et des bouchons.



Descriptif : le premier effectue, grâce au tracé, l'enchaînement de cloche-pieds tel qu'indiqué par le schéma. Le second se place en « 1 » et débute son enchaînement dès que le premier arrive en « 9 » et ainsi de suite. Chaque enfant prend un bouchon au départ et le dépose à l'autre extrémité du parcours.