

AMBERT - DIMANCHE 26 NOVEMBRE



Dimanche 26 novembre, Courir en Livradois Forez organise son premier Kid's Athlé Éveils-Poussins au Coral, 8 allée des sports, 63600 Ambert.

Les inscriptions se font en ligne à cette adresse : www.clf-ambert.fr ou par email **avant vendredi 24 novembre**.

Les horaires de la rencontre sont les suivants :

13h : accueil

13h30 : échauffement

13h45 : début des épreuves

15h30 : course en endurance

15h45 : récompenses - goûter

Programme : EA et PO

- Projeter :

EA : lancer vortex

PO : lancer vortex

- Se projeter :

EA : saut en hauteur main

PO : saut en hauteur tapis pour poussins (de 0,70cm à 1m20)

- Se projeter : X games (1)

EA : possibilité d'alterner pied

PO : choisir son pied au départ sans changement possible

- Se déplacer : sprint

EA : 8"

PO : 6"

- Se déplacer : relais F1 (distance différente EA et PO)

- Complément : lancer medecine ball à la chaine (poids différents EA et PO) (2)

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

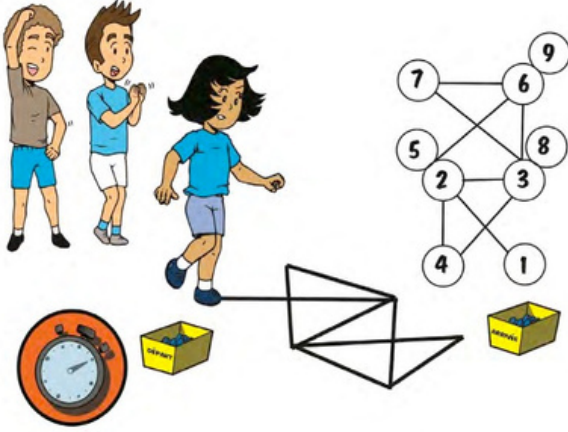
Plus d'informations : [courirenlivradoisforez.ambert@gmail.com](mailto:courirnlivradoisforez.ambert@gmail.com)



(1)

Situation

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

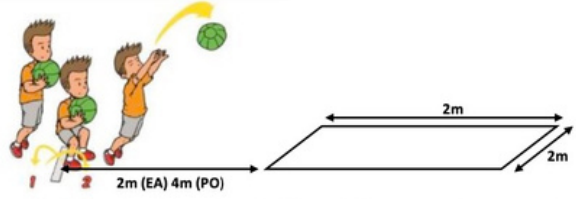


Descriptif : le premier effectue, grâce au tracé, l'enchaînement de cloche-pieds tel qu'indiqué par le schéma. Le second se place en « 1 » et débute son enchaînement dès que le premier arrive en « 9 » et ainsi de suite. Chaque enfant prend un bouchon au départ et le dépose à l'autre extrémité du parcours.

(2)

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.