



Le Club Athletic Ermontois

organise son animation EA/PO

➤ **Pouss'athlon** pour les
PO

➤ **Kid's athletics** pour les
EA

Le samedi 25 mars 2023



Au 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 non mixtes de 10 enfants : il y aura donc des équipes de garçons et des équipes de filles** avec possibilité de compléter avec d'autres clubs.
- **8 à 10 épreuves** différentes (en fonction du nombre d'équipes présentes), avec une table de cotation spécifique (*de 0 à 10 points*) ;
- Classement par **équipe 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 : (sous réserve de modification)

- 1) *Perche dans le sable*
- 2) *Lancer d'anneaux loin*
- 3) *Endurance 5min*
- 4) *40 m haies*
- 5) *MB loin dans une zone*
- 6) *Plinth*
- 7) *Quadruple O*
- 8) *Saut de grenouille*
- 9) *Aller en course arrière et retour sur échelle de vitesse*
- 10) *Lancer de mini-javelot (turbojav) et vortex de précision*

ATELIERS KID'S ATHLETICS : (sous réserve de modification)

- 1) *Circuit de coordination dans des cerceaux en relais*
- 2) *Relais vitesse avec passage de témoins (Le croisement #22 saison U12)*
- 3) *30 m individuel*
- 4) *Longueur dans le sable avec plinth*
- 5) *Lancer de MB (balance balance-catapulte #29 saison U12)*
- 6) *Endurance 4 min*
- 7) *Vortex loin sur une bande de 2m de large*

8) Anneaux sur le plot

9) Corde à sauter en relais

10) Circuit F1 (croix, slalom, cerceaux, haies, rivières)

INSCRIPTIONS :

- **Pas d'inscriptions le jour même**
- Manifestez-vous au plus vite à l'adresse suivante : 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.