

A l'attention des Éveils Athlétisme et Poussins de Troarn et Mondeville,
La prochaine Animation aura lieu :

Samedi 8 Juin 2019
A la Halle des Sports de Bretteville sur Odon

Il s'agira des Olympiades 2019 du LCBO

Pensez à vous inscrire auprès de vos entraîneurs avant le :
Jeudi 6 Juin 2019 à 19h30

Horaires

9h45-10h00 : Accueil des équipes, confirmation des participants

10h00-10h15 : Échauffement

10h15-12h00 : Animation

12h15 : Remise des récompenses et goûter

Programme Éveils Athlétisme

Hauts les Mains, Pousse Pousse Grenouille, Saut à la corde
La course du Géant, La course de haies
Relais Vortex, Relais Navette

Programme Poussins

*En vue du passage des Poussins 2 en Benjamins,
Les poussins ayant droit de participer à 2 triathlon dans l'année,
Un triathlon est organisé pour tout les Poussins.*

Saut en Longueur, Course 50m, Lancer de Poids
+ Relais Navette

Soyez bien présent dès 9h45 ou entre 9h45 et 10h.

Coordonnées inscriptions Troarn :

Bruno LEREBOURG : 0649227119 bruno.lerebourg@orange.fr

Coordonnées inscriptions Mondeville :

Eveils Athlé : Alexandre ROUEN : 0760234097 rouenalexandre@gmail.com

Poussins : Gwenaël TRAVERS--LESAGE : 0767643514 gwenaeltravers-lesage.eamh@outlook.fr

Renseignements :

Franck CLOTET : 0662410550 usomathle.franck.clotet@orange.fr

Explication Ateliers Éveils Athlétisme

Haut les mains	<p>Descriptif : l'enfant se place derrière la latte de lancer, dos à la zone de chute des projectiles, en position jambes fléchies et le tronc droit. Le medecine-ball est tenu à deux mains au niveau de la poitrine. Il réalise une extension des jambes puis des bras vers le haut et l'arrière pour lancer le plus loin possible en arrière.</p> <p>But : lancer le plus loin possible</p>
Pousse-Pousse Grenouille	<p>Descriptif : l'enfant se place en position semi-fléchie, le medecine-ball est tenu à deux mains au niveau de la poitrine. Il enchaîne deux bonds en position semi-fléchie et lance.</p> <p>But : lancer le plus loin possible</p>
Saut à la corde	<p>Descriptif : l'enfant doit faire un maximum de sauts pieds joints en 30 secondes</p> <p>But : faire un maximum de sauts</p>
La course du géant	<p>Descriptif : l'enfant se positionne entre les plots. Il essaie d'aller le plus loin possible en ne posant un seul appui entre deux lattes. Si l'enfant pose deux appuis entre deux lattes, l'exercice est terminé.</p> <p>But : aller le plus loin possible</p>
La course de haies	<p>Descriptif : en duel, par équipe. L'enfant se positionne derrière la ligne de départ. Au top, il court franchir les haies. Dès qu'il arrive au bout, il fait le tour du plot et revient en courant sans repasser par les haies. Il transmet le témoin au suivant qui va à son tour franchir les haies et ainsi de suite jusqu'au dernier relayeur.</p> <p>But : franchir le plus rapidement possible les haies</p>
Relais vortex	<p>Descriptif : en duel, par équipe. Le premier enfant se positionne derrière la ligne de départ. Il lance son vortex, puis court, relance le vortex où il est tombé et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il ait dépassé la ligne. Il revient alors en courant et donne le vortex au suivant qui lance à son tour. Ainsi de suite jusqu'au dernier relayeur.</p> <p>But : lancer le plus loin et courir le plus vite possible</p>

Explication Ateliers Poussins

Saut en longueur	<p>Descriptif : l'enfant prend un élan. Il court et prend une impulsion à un pied au niveau du bord du bac à sable.</p> <p>But : aller le plus loin possible</p>
Course 50m	<p>Descriptif : les enfants se positionnent derrière la ligne de départ avec un pied en avant. Le starter donne les trois ordres « à vos marques », « prêt », « partez ». A partez, les enfants courent le plus vite possible jusqu'à la ligne d'arrivée dans leur couloir.</p> <p>But : courir le plus vite possible</p>
Lancer de Poids	<p>Descriptif : l'enfant prend son poids et le place au niveau de sa nuque. Pieds décalés (pied gauche devant et pied droit derrière pour les droitiers). Il lance alors le poids le plus loin possible en décollant le poids de la nuque au dernier moment.</p> <p>But : lancer le plus loin possible</p>