



COUPE DE L'INDRE EA PO

Samedi 21 mai

Stade des Ménigouttes Le Blanc

13H	Ouverture du stade
13H30	Confirmation des engagements
13H45	Echauffement collectif
14H00	Formation des groupes pour encadrements des jeunes lors des rotations (5 ateliers)
14H15	Début des rotations
16H30	Relais
16h45	Goûter
17h00	Récompenses

Bonjour à tous,

Je vous joins le planning pour la coupe de l'indre organisée le samedi 21 mai prochain au Blanc. Merci de me faire parvenir les engagements pour le jeudi 19 mai 18 heures à leblancathle@yahoo.com

Aucune inscription sur place ne sera possible afin de respecter au maximum le planning.

Les clubs devront fournir quelques personnes (encadrants, parents) pour la rotation des enfants.

Merci d'inscrire les noms avec l'envoi des engagements pour anticiper les groupes.

Les horaires de fin pourront être modifiés en fonction du nombre de participants.

Merci à vous.

Pour les entraineurs EA-PO

Aurélien GUIDAULT



COUPE DE L'INDRE EA PO

Samedi 21 mai

Stade des Ménigouttes Le Blanc

Voici le programme pour la compétition qui se déroulera au Blanc le 21 mai 2022.

1er atelier : La course du géant. (anim'athlé #26) : les obstacles seront matérialisés par des lattes.

2ème atelier : Le grand 8 (anim'athlé # 27)

3eme atelier : Le Pousse-pousse debout (anim'athlé #12) Medecine ball d'1kg pour les EA et de 1,5kg pour les PO

4eme atelier : Lancer de vortex avec course d'élan de 4m.

5eme atelier : Course d'obstacles. Aller retour de 20m pour les EA et de 25 m pour les PO. Les obstacles sont franchis à l'aller mais pas au retour. La hauteur sera bien évidemment adaptée aux catégories.

Pour finir la journée, un relais sera organisé.

Vous pouvez retrouver toutes les fiches anim'athlé sur internet sur le site de l'USEP.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute question.

Aurélien