



**STADIUM JEAN PELLEZ
ANIMATION CUC ATHLETISME
SAMEDI 16 MARS 2024**



Tous les clubs du Puy de Dôme sont invités, ils ont jusqu'au **mercredi 13 mars 2024** dernier délai pour nous donner le **nombre d'éveils et de poussins** souhaitant participer à l'animation.

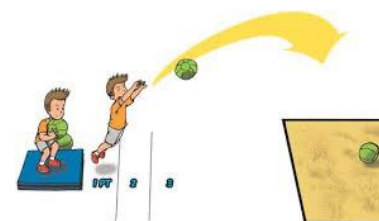
Les inscriptions devront parvenir par mail à contact@cucathletisme.org

Les horaires de l'animation sont les suivants :

- 13H15-13H45 : Confirmation
- 13H45-14H15 : Échauffement + briefing encadrants et responsables d'ateliers
- 14H15-16H00 : Déroulement des ateliers
- 16H00-16H30 : Endurance
- 16H30-17H00 : Récompense/Goûter

Ateliers éveils :

- Hauteur
- Saut de grenouille
- Medecine-ball
- Vortex
- Relais F1
- Relais navette



Ateliers poussins :

- Perche
- Multibonds / Longueur
- Anneaux
- Poids
- Relais 30m plat (navette)
- Relais 30m haies



*Afin de faciliter le déroulement de l'animation, nous remercions les clubs de préparer leurs futurs athlètes aux différents ateliers, grâce à la fiche d'activités jointe.

*Buvette sur place pour vous rassasier et vous désaltérer !