



**STADIUM JEAN PELLEZ
ANIMATION CUC ATHLETISME
SAMEDI 15 MARS 2025**



Tous les clubs du Puy de Dôme sont invités, ils ont jusqu'au **mercredi 12 mars 2025** 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
- 14H15-17H00 : Déroulement des ateliers
- 17H00-17H30 : Endurance
- 17H30-18H00 : Récompense/Goûter

Ateliers éveils :

- Hauteur
- Saut de grenouille
- Saut en croix
- Medecine-ball
- Vortex
- Marelle
- Relais F1
- Relais navette



Ateliers poussins :

- Perche
- Multibonds / Longueur
- Marelle
- Saut en croix
- 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.