

SUDRAID

TRIATHLON - SPORTS NATURE

Option Péri-scolaire Multisports

Vos enfants vont pouvoir pratiquer du trail, de la course d'orientation, des exercices de motricité (sous forme de jeux) au cours de séances de 1h30 à partir du Lundi 8 Septembre de 16h30 à 18h au départ de l'école.

Cette activité est ouverte pour les classes de CE2, CM1 et CM2.

Chaque séance pourra faire l'objet d'un entraînement spécifique ou combinera plusieurs activités.

En fonction des sports, de la météo, les séances auront lieu principalement en extérieur (Parc du collège Saint Joseph, Puymaure, Parc de la pépinière...) ou en intérieur (motricité, renforcement musculaire, jeux sportifs).

Nous adapterons bien sur le niveau des exercices pour que tout le monde puisse pratiquer. Nous nous réservons la possibilité en début d'année, selon le nombre d'inscrits, d'effectuer une sélection afin de garantir l'homogénéité des groupes et donc la qualité des séances.

Course d'orientation : Lecture d'une carte IGN, carte IOF (spécifique à l'orientation), utilisation de la boussole, choix d'itinéraire en autonomie.

Objectif niveau vert : orientation sur chemin avec choix de direction aux croisements

Trail : courses aux différentes allures et techniques de courses, adaptation de la course au terrain.

Nous vous prions de trouver le lien de préinscription :

<https://www.helloasso.com/associations/sud-raid-triathlon-sports-nature/adhesions/adhesion-2025-2026-sud-raid-triathlon-sports-nature>

Les enfants seront adhérents de l'association sportive et licenciés au niveau fédéral.