

# COURSE EN FAMILLE

## USEP 37



**Le mercredi 20 novembre de 10h00 à 12H00**

Transport collectifs pris en charge financièrement par l'USEP 37



**Domaine de Candé à Monts**



### Objectifs:

- Proposer une course collaborative Parents/Enfants adaptée à l'âge et compétences des enfants
- Proposer aux enfants et adultes une analyse "santé" de leur course (plaisir - effort)
- Proposer une activité Hors temps scolaire aux enfants
- Renforcer la relation enfants/parents
- Découvrir et pratiquer les 3 champs d'activité du para-athlétisme (courir -sauter - lancer) en famille



.....



### Programme:

- 10H-10H15: Accueil
- 10H15-10H30: Échauffement et repérage des différentes boucles de course
- 10H30 - 11H: Courses en famille - 3 boucles proposées: 600 - 1200 ou 1800 m
- 11H00 -11H15: Bilan santé
- 11H15 - 11H30: Gouter
- 11H30 - 12H00: Découverte d'ateliers para-athlétiques
- 12H00: Départ des participants



**Pour vous inscrire c'est ici: course famille**

Le sport scolaire de l'École publique