



## **DU FOOT POUR LES 3-5 ANS**

Votre ou vos enfants a ou ont entre 3 et 5 ans.

L'Union Sportive de Cartignies vous offre la possibilité de les faire participer à une activité physique, du début avril jusqu'à fin juin. Si vous êtes intéressés une réunion d'information aura lieu à la Mairie de Cartignies le samedi 23 mars à 9H30.

D'ores et déjà vous trouverez ci dessous un exemple d'organisation pour une séance BEBE FOOT :

1/ Accueil des enfants et échauffement « coordination – motricité » Ex : jeux de déplacements 20 MN

2/ pause + hydratation 10 MN

3/ « jeux pré-sportif » ou minis matches 20 MN

4/ fin de la séance = retour au calme + hydratation 10 MN

5/ récupération des enfants par les parents

Préconisations : la séance ne dépassera pas 60 min.

Chaque atelier ou jeu durera entre 8 à 10 min maxi et sera géré par un éducateur. Chaque groupe sera composé de 6 à 8 enfants.

Pour tous renseignements, composez le 06.86.03.00.71.

PS: nous accueillons également des enfants entre 6 et 13 ans dans d'autres catégories d'âge

IPNM