



Athlétisme



usmgathle



Section JEUNES

4 Groupes



L'entraînement:



- Eveils Samedi 14h30 à 16h00
- Poussins Samedi 14h30 à 16h00
- Benjamins Samedi 14h30 à 16h00
Mercredi 18h00 à 19h30
- Minimes Samedi 14h30 à 16h00
Mardi 18h00 à 19h30
Mercredi 18h00 à 19h30

Les compétitions :

- Les Cross : le dimanche matin en hiver
- Les triathlons : le samedi après-midi ou le dimanche matin et/ou après midi
- Les Championnats départementaux et régionaux



Site Internet
Athlegagny.fr

Entraînements

Compétitions

Bénévolats

Plaisirs

VOTRE CLUB



L'école d'Athlétisme

Les objectifs par groupe



- **Eveils Athlé** : Adopter le comportement du Sportif
Échauffement long / exercices de coordination, d'équilibre et d'apprentissage de la foulée
Travail de la coordination générale et des habiletés composites
Capacités physiques fondamentales (souplesse, vitesse de réaction, endurance)
Jeux athlétiques et confrontations (relais)



- **Poussins** : Apprendre à s'échauffer, à s'étirer seul
Apprendre à courir (Ecole du coureur)
Travail de la coordination spécifique (Fondamentaux athlétiques)
Capacités physiques fondamentales (souplesse, vitesse de réaction, endurance)
Découverte compétition



- **Benjamins** : Devenir athlète (régularité, concentration, autonomie)
Découverte + apprentissage basique de toutes les spécialités
Travail d'une capacité physique / séance
Préparation à la compétition



- **Minimes** : Devenir autonome (prise en charge individuelle échauffement, étirements, etc.)
Apprentissage d'une discipline / séance Travail d'une capacité physique / séance
Préparation à la compétition
Découverte des groupes de spécialité et de l'entraînement spécialisé





L'école d'Athlétisme

Les entraîneurs



PARIS 2024



ATHLÉTÉ
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



- **Eveils Athlé :**
Elisabeth
Claire
Elodie
Alexia
- **Poussins :**
Cédric
Romain
- **Benjamins & Minimes :**
Gaby
Arthur
Maël
Jorge
Nadine