

Guide de bonne conduite

Assiduité : Être régulier à l'entraînement est la clé pour progresser.

Ponctualité : L'entraînement commence et termine à l'heure.

Respect : Pour l'entraîneur, tes camarades, tes adversaires en compétition.

Équipement : Une tenue adaptée au sport et à la météo te permet de pratiquer en toute sécurité et en confort.

Esprit d'équipe : Seul on avance vite, à plusieurs, on avance plus loin.

Échauffement : Un bon échauffement est essentiel pour éviter les blessures et préparer son corps au mieux pour l'entraînement ou la compétition.

Hygiène de vie : Ton corps a besoin d'énergie. Choisis bien tes aliments et évite les sucreries, sodas et autres.

Hydratation : Avoir soif, c'est trop tard ! Apporte toujours une bouteille d'eau ou gourde à l'entraînement et en compétition, et hydrate-toi bien pour aider ton corps à mieux agir.

Récupération : Le sommeil est essentiel pour ton corps et ton esprit. Veille à bien dormir.

Concentration : L'écoute des consignes et des conseils est primordiale pour progresser, mais aussi pour assurer ta sécurité et celle des autres.

Diversité : L'athlétisme est un sport riche. Chaque épreuve nécessite de développer l'ensemble des qualités physique de façon harmonieuse. Avoir plusieurs cordes à son arc est un atout.

Humilité et persévérance : Les meilleurs d'aujourd'hui ne seront pas forcément ceux de demain, et inversement... L'objectif est avant tout de donner le meilleur de soi, et de progresser.

Plaisir : L'athlétisme reste un sport, et tu dois le pratiquer si tu prends du plaisir.

Le respect de toutes ces règles citées plus haut t'aidera à prendre du plaisir et progresser plus vite en sécurité.



L'athlétisme à St Pantaléon

Guide du jeune athlète (EA à BE)

Saison 2024-2025

- Catégories et horaires d'entraînements
- Informations utiles
- Guide de bonne conduite

« Reprise à partir du 4 septembre 2024 »

Amitié Sport Plaisir

École d'athlétisme

(Nés en 2013 et après)

« Marcher, courir, sauter, lancer »

A travers d'exercices ludiques, c'est la découverte et l'apprentissage des gestes fondamentaux de l'athlétisme.

Tu développeras coordination, équilibre, endurance, réflexes, vitesse, ...

Tout le long de la saison, des rencontres avec les autres clubs te permettront de mesurer tes progrès.

Horaires :

Eveil athlé 1 et 2

(Nés en 2018-2017)

- **Mercredi de 15h00-16h15** au stade de Saint pant
Entraîneurs : Nadine COMBASTEIL et Lise LALANE

Tarif : 95€/an

Eveil athlé 3 et Poussin(e)s

(Nés en 2016-2015-2014)

- **Mercredi de 15h00-16h15** au stade de Saint pant
Entraîneurs : Jean-Christophe GUIGNARD et Céline PEREIRA

- **Samedi de 11h00-12h30** au stade de Saint pant
Entraîneurs : Jean-Christophe GUIGNARD

Tarif : 110€/an

Forfait famille

Licence supplémentaire par famille -20 euros à partir de la deuxième personne.

Benjamin(e)s

(Nés en 2013-2012)

« Apprendre à s'entraîner »

Les exercices ludiques laissent peu à peu leur place à des exercices plus techniques. Tu pratiqueras l'ensemble des disciplines de l'athlétisme tous en développant tes qualités physiques.

Vitesse : 50m, relais 4x60m.

Haies : 50m.

Sauts : longueur, hauteur, triple saut, perche.

Lancers : poids, javelots, disques, marteaux.

Marche : 2000m.

Demi-fond : 1000m.

Tout le long de la saison, tu pourras participer à tes premières compétitions, comme les grand, sur des épreuves adaptées à ton âge.

Horaires :

- **Mercredi de 16h15-17h30** au stade de Saint pant
Entraîneurs : Lise LALANE et Jean-Christophe GUIGNARD

- **Samedi de 11h00-12h30** au stade de Saint pant
Entraîneurs : Lise LALANE

Tarif : 110€/an + 35 euros de chèques de caution compétition

CONTACTS

Jean François FEUILLADE :

06-09-57-26-92 / athletismestpantaleon@gmail.com

« Président du Club ASP »

Nadine COMBASTEIL : 06-84-74-76-87

nadinecombasteil@hotmail.com

« Référente Eveil Athlé 1 et 2 »

Jean-Christophe GUIGNARD :

06-28-89-15-29

Jcguignard19@gmail.com

« Référent Poussin(e)s »

Lise LALANE : 06-50-45-11-57

lalanne@hotmail.com

« Référente Benjamin(e)s »

Céline PEREIRA : 06-24-38-13-75

Celine.pereira19@gmail.com

« Référente Eveil Athlé 3 »