

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 physiques 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.

Forfait famille

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

CONTACTS

Jean François FEUILLADE :
06-09-57-26-92 / athletismestpantaleon@gmail.com
« Président du Club ASP »

Amandine FARGES : 06-20-86-12-76
amandine.fargesbesse@gmail.com
« Référente Minimes »

Laurent BESSE : 06-20-01-86-23
laurent@del19.com
« Référent Cadet(te)s à Master Stade »

Jean-Christophe GUIGNARD :
06-28-89-15-29 / Jcguignard19@gmail.com
« Référent PPG »

Nadine COMBASTEIL : 06-84-74-76-87
nadinecombasteil@hotmail.com
« Référente Marche Nordique et hors stade »

Lise LALANE : 06-50-45-11-57
lalanne@hotmail.com
« Référente Marche Nordique »

Céline PEREIRA : 06-24-38-13-75
Celine.pereira19@gmail.com
« Référente hors stade »

Yannick BEAUVIR : 06-49-52-52-29
ybeauvir@gmail.com
« Référent Trail »

David MOREAU : 07-69-86-80-11
laetitia.moreau90@orange.fr
« Référent Demi-fond »



L'athlétisme à St Pantaléon

Guide du jeune athlète (MI à MA)

Saison 2024-2025

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

**« Reprise à partir du
2 septembre 2024 »**

Amitié Sport Plaisir

Minimes

(Nés en 2011-2010)

« Commencer à s'entraîner »

Les entraînements sont axés sur les techniques, le plaisir et l'épanouissement du jeune.

Tout en continuant à maintenir une diversité, c'est aussi en minimes que tu pourras commencer à t'orienter vers l'une des familles de l'athlétisme :

Vitesse : 80m, 100m, 200m, 400m, relais 4x60m.

Haies : 80m, 110m, 200m, 400m.

Sauts : longueur, hauteur, triple saut, perche.

Lancers : poids, javelots, disques, marteaux.

Marche : 3000m ou 5000m.

Demi-fond : 1000m, 1500m, 3000m, 3000m stipes.

Épreuves Combinées : Pentathlon, Heptathlon,

Octathlon, Décathlon.

Tout le long de la saison, tu pourras participer à de nombreuses compétitions sur des épreuves adaptées à ton âge.

Horaires :

- **Lundi de 18h15-19h45** au stade de Saint Pantaléon

Entraîneurs : Amandine FARGES et Laurent BESSE

Disciplines :

Marche athlétique : 3000m

Demi-fond : 1000m, 2000m et cross

Relais : 4x60m, 4x200m

Lancer : Poids, Javelot, Disque et Marteau

- **Jeudi de 18h15-19h45** au stade de Saint Pantaléon

Entraîneurs : Amandine FARGES et Laurent BESSE

Disciplines :

Sprint : 80m, 120m, 200m, 400m

Haies : 80m, 200m

Saut : Longueur, Triple saut et Hauteur

- **Samedi de 9h00-11h00** au stade de Saint Pantaléon

Entraîneurs : Laurent BESSE et Manon BALBARIE

Toutes les disciplines de l'athlétisme sur stade.

Tarif : 120€/an + 35 euros de chèques de caution compétition

Cadet(te)s à Masters

(Nés en 2009 et avant)

« S'entraîner »

Dans la continuité de la catégories minimes, c'est l'entrée dans la spécialisation vers une ou plusieurs épreuves suivant tes capacités et tes envies.

Les entraînements sont axés sur la performance et le plaisir. Tout le long de la saison, tu pourras participer à de nombreuses compétitions sur les épreuves de ton choix.

Horaires :

- **Lundi de 18h15-19h45** au stade de Saint Pantaléon

Entraîneurs : Amandine FARGES et Laurent BESSE

Disciplines :

Marche athlétique : 3000m et 5000m

Relais : 4x100m, 4x200m, 4x400m et 2x2x4

Lancer : Poids, Javelot, Disque et Marteau

- **Mardi et Jeudi 19h00-20h00** séance PPG à la salle

omnisports de Saint Pantaléon

Entraîneurs : Jean-Christophe GUIGNARD

- **Mercredi de 13h30-15h00** séance de Marche

nordique au stade de Saint Pantaléon

Entraîneurs : Nadine COMBASTEIL et Lise LALANE

- **Mercredi et Vendredi de 18h15-20h00** au stade de Saint Pantaléon

Entraîneurs : Nadine COMBASTEIL, Céline PEREIRA et Yannick BEAUVIR

Discipline : trail, marathon, semi-marathon, course sur route.

Entraîneurs : Nadine COMBASTEIL et David MOREAU (uniquement le mercredi)

Demi-fond : 800m, 1500m, 3000m et Cross

- **Jeudi de 18h15-19h45** au stade de Saint Pantaléon

Entraîneurs : Amandine FARGES et Laurent BESSE

Disciplines :

Sprint : 100m, 200m et 400m

Haies : 100m, 110m, 200m et 400m

Saut : Longueur, Triple saut et Hauteur

- **Samedi de 9h00-11h00** au stade de Saint Pantaléon

Entraîneurs : Laurent BESSE et Manon BALBARIE

Disciplines :

Sprint : 100m, 200m et 400m

Haies : 100m, 110m, 200m et 400m

Relais : 4x100m, 4x200m, 4x400m et 2x2x4

Saut : Longueur, Triple saut et Hauteur

Lancer : Poids, Javelot, Disque et Marteau

Entraîneurs : Nadine COMBASTEIL et David MOREAU

Demi-fond : 800m, 1500m, 3000m et Cross

Tarif loisir : 115€/an

Tarif Compétition : 120€/an