

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 à 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.

CONTACTS

Jean François FEUILLADE :

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

Laurent BESSE : 06-20-01-86-23

laurent@del19.com
« Référent Cadet(te)s à Master Piste »

David MOREAU : 07-69-86-80-11

laetitia.moreau90@orange.fr
« Référent Demi-fond »

Jean-Christophe GUIGNARD :

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

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

nadinecombasteil@hotmail.com
« Référente Running »

Céline PEREIRA : 06-24-38-13-75

Celine.pereira19@gmail.com
« Référente Running »

Yannick BEAUVIR : 06-49-52-52-29

ybeauvir@gmail.com
« Référent Trail »

Didier LABROUSSE : 06-82-70-24-70

pub.lab@orange.fr
« Référent Running »



L'athlétisme à St Pantaléon

Guide des athlètes
(CA à MA)

Saison 2025-2026

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

**« Reprise à partir du
1 septembre 2025 »**

Amitié Sport Plaisir

Cadet(te)s à Masters

(Nés en 2010 et avant)

« S'entraîner »

Dans la continuité de la catégories minimales, 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 :

- **Entraîneurs Running :**
Nadine COMBASTEIL, Céline PEREIRA, Didier LABROUSSE et Yannick BEAUVIR

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

- **Mercredi et Vendredi de 18h00-19h30** au stade de Saint Pantaléon

- **Entraîneur PPG :**
Jean-Christophe GUIGNARD

- **Mardi 18h30-19h30** séance PPG à la salle omnisports de Saint Pantaléon

- **Entraîneur Athlé piste :**
Laurent BESSE

Disciplines :

Marche athlétique : 3000m et 5000m

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

Épreuves Combinées : Pentathlon, Heptathlon, Octathlon, Décathlon.

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

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

- **Samedi de 9h30-11h30** au stade de Saint Pantaléon

- **Entraîneur Demi-fond :**
David MOREAU

Disciplines : 800m, 1500m, 3000m et Cross

- **Lundi de 18h00-19h15** au stade de Saint Pantaléon

- **Mercredi de 18h00-19h15** au stade de Saint Pantaléon

- **Samedi de 11h00-12h15** au stade de Saint Pantaléon

Forfait famille

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

Tarif CA/JU (2007 à 2010) : 130€/an

Tarif ES/SE/MA loisir Running : 120€/an

Tarif ES/SE/MA Compétition : 150€/an