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.

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

CORREZE ATHLE

ATHLÉTISME SAINT-PANTALÉON

L'athlétisme à St Pantaléon

Guide du jeune athlète (EA à PO)

Saison 2025-2026

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

« Reprise à partir du 3 septembre 2025 »

Amitié **S**port **P**laisir

École d'athlétisme

(Nés en 2015 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 2019-2018)

- **Mercredi de 15h00-16h30** au stade de Saint pant
Entraîneurs : Jean-Christophe GUIGNARD et Céline PEREIRA

Tarif : **100€/an**

Eveil athlé 3 et Poussin(e)s

(Nés en 2017-2016-2015)

- **Mercredi de 15h00-16h30** 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 et Céline PEREIRA

Tarif : **110€/an**

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 »

Jean-Christophe GUIGNARD :
06-28-89-15-29
Jcguignard19@gmail.com
« Référent Poussin(e)s »

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

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.

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

CORREZE ATHLE

ATHLÉTISME SAINT-PANTALÉON

L'athlétisme à St Pantaléon

Guide du jeune athlète (BE à MI)

Saison 2025-2026

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

« Reprise à partir du 3 septembre 2025 »

Amitié **S**port **P**laisir

Benjamin(e)s

(Nés en 2014-2013)

« 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 16h00-17h30** au stade de Saint pant
Entraîneurs : Lise LALANE et Nadine COMBASTEIL

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

Tarif : **120€/an**

Minimes

(Nés en 2012-2011)

« 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, 120m, 200m, relais 4x60m.
Haies : 80m, 110m, 200m.
Sauts : longueur, hauteur, triple saut, perche.
Lancers : poids, javelots, disques, marteaux.
Marche : 3000m.
Demi-fond : 1000m, 2000m.
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 :

- **Mercredi de 16h00-17h30** au stade de Saint pant
Entraîneurs : Lise LALANE et Nadine COMBASTEIL

- **Samedi de 9h30-11h00** au stade de Saint pant
Entraîneurs : Lise LALANE et Nadine COMBASTEIL

Tarif : **120€/an**

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 »

Nadine COMBASTEIL : 06-84-74-76-87
nadinecombasteil@hotmail.com
« Référente Benjamin(e)s / Minimes »

Lise LALANE : 06-50-45-11-57
lalanne@hotmail.com
« Référente Benjamin(e)s / Minimes »