

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 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.

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

Amitié Sport Plaisir

GUIDE DU JEUNE ATHLÈTE (BE à MI)

Saison 2026-2027

CATÉGORIES ET HORAIRES D'ENTRAÎNEMENTS
INFORMATIONS UTILES
GUIDE DE BONNE CONDUITE

Reprise à partir du 1^{er} septembre 2026

CORREZE
ATHLE



BENJAMIN(E)S

(Nés en 2015-2014)

« 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.

ENTRAÎNEURS :

Lise LALANNE, Nadine COMBASTEIL et Annabelle BOUFFET

HORAIRES

Mercredi de 14h00-15h30

au stade de Saint-Pantaléon-de-Larche

Samedi de 10h00-11h30

au stade de Saint-Pantaléon-de-Larche

MINIMES

(Nés en 2013-2012)

« COMMENCER À S'ENTRAÎNER »

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

ENTRAÎNEURS :

Lise LALANNE

HORAIRES

Mercredi de 14h00-15h30

au stade de Saint-Pantaléon-de-Larche

Samedi de 10h00-11h30

au stade de Saint-Pantaléon-de-Larche

TARIF

120€/an

FORFAIT FAMILLE

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

CONTACTS

Jean François FEUILLADE

« Président du Club ASP »

06 09 57 26 92

athletismestpantaleon@gmail.com

Nadine COMBASTEIL

« Référente Benjamin(e)s »

06 24 38 13 75

nadinecombasteil@hotmail.com

Lise LALANNE

« Référente Minimes »

06 50 45 11 57

lalanne@hotmail.com

Annabelle BOUFFET

06 76 90 00 09