

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.

CONTACTS

Jean François FEUILLADE
« Président du Club ASP »

06 09 57 26 92
athlétismestpantaleon@gmail.com

Laurent BESSE
« Référent Cadet(te)s à Master Piste »

06 20 01 86 23
laurent@del19.com

David MOREAU
« Référent Demi-fond »

07 69 86 80 11
laetitia.moreau90@orange.fr

Jean-Christophe GUIGNARD
« Référent PPG »

06 28 89 15 29
Jcguignard19@gmail.com

Nadine COMBASTEIL
« Référente Running »

06 84 74 76 87
nadinecombasteil@hotmail.com

Thierry FOUILLADE
« Référent Running »

Yannick BEAUVIR
« Référent Trail »

06 49 52 52 29
ybeauvir@gmail.com



L'ATHLÉTISME À ST-PANTALÉON

Amitié Sport Plaisir

GUIDE DES ATHLÈTES (CA à MA)

Saison 2026-2027

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

REPRISE
à partir du 26 août 2026

CORREZE
ATHLE

ATHLÉTISME
SAINT-PANTALÉON





CADET(TE)S À MASTERS

(Nés en 2011 et avant)

« S'ENTRAÎNER »

LES ENTRAÎNEMENTS SONT AXÉS À LA FOIS
SUR LA PERFORMANCE, LE PLAISIR ET LA CONVIVIALITÉ.



HORAIRES

Groupe performance et Loisirs

ENTRAÎNEURS RUNNING :

Nadine COMBASTEIL,
Yannick BEAUVIR
et Thierry FOUILLADE

*Disciplines : trail, marathon,
semi-marathon, course sur route.*



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

ENTRAÎNEUR PPG :

Jean-Christophe GUIGNARD

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



ENTRAÎNEUR ATHLÉ PISTE :

Laurent BESSE
au stade de Saint-Pantaléon-de-Larche

Lundi de 18h-19h30

Jeudi de 18h15-19h45

Samedi de 11h - 12h30



ENTRAÎNEUR DEMI-FOND :

David MOREAU
au stade de Saint-Pantaléon-de-Larche
Disciplines : 800m, 1500m, 3000m et Cross

Mercredi de 18h00-19h30

Samedi de 10h30-12h

TARIFS

Tarif CA/JU (2008 à 2011) :

150€/an

Tarif ES/SE/MA loisir Running :

120€/an

Tarif ES/SE/MA Compétition :

150€/an

FORFAIT FAMILLE

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

