

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 (EA à PO)

Saison 2026-2027

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

Reprise à partir du 9 septembre 2026



ÉCOLE D'ATHLÉTISME

« Marcher, courir, sauter, lancer »

A travers d'exercices ludiques, c'est la découverte et l'apprentissage des gestes fondamentaux de l'athlétisme (coordination, équilibre, endurance, réflexes, vitesse,...).

HORAIRES

EVEIL ATHLÉ 1 ET 2

(Nés en 2020 - 2019)

Entraîneurs : Lise LALANNE et Céline PEREIRA

Mercredi de 11h00-12h00

au stade de Saint-Pantaléon-de-Larche

Tarif : 100€/an

EVEIL ATHLÉ 3 ET POUSSIN(E)S

(Nés en 2018 – 2017 - 2016)

Mercredi de 11h00-12h00

au stade de Saint-Pantaléon-de-Larche

Entraîneurs : Lise LALANNE et Céline PEREIRA

Samedi de 9h00 à 10h00

au stade de Saint-Pantaléon-de-Larche

Entraîneur : Lise LALANNE

Tarif : 110€/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

Céline PEREIRA

« *Référente Eveil Athlé/Poussins* »

06 24 38 13 75

celine.pereira19@gmail.com

Lise LALANNE

« *Référente Eveil Athlé/Poussins* »

06 50 45 11 57

lalanne@hotmail.com

