

Athlétisme découverte



ECOLE D'ATHLÉ ET POUSSINS DE 6 ANS À 10 ANS

Découverte et pratique de toutes les disciplines de l'athlétisme : courses, marche, lancers, sauts.

- apprentissage ludique: coordination, souplesse, motricité, vitesse
- participation aux rencontres «poussinades départementales »
- cross et piste



Entraînements
mercredi de 16h00 à 17h30 et/ou
vendredi de 17h30 à 19h00

Enfants nés en 2000/01/02/03/04

ATHLÉTISME DÉCOUVERTE TOUTES CATÉGORIES

Apprentissage des gestes techniques dans les diverses disciplines de l'athlétisme sur piste et en salle de benjamin 1998/99, minime 1996/97, cadets 1994/95, juniors 1992/93, espoirs /juniors /vétérans 1991et avant.

Entraînements : benjamins mercredi 16h00 à 17h30 et samedi 10h30 à 12h00
minimes/ cadets / espoirs / juniors / vétérans mardi et jeudi de 18h30 à 20h30

ATHLÉTISME PERFORMANCE

- Préparation et participation aux compétitions individuelles et collectives, tous niveaux,
- Entraînements toutes discipline,
- Spécialisation à partir de cadets.

Entraînements par une équipe technique diplômée les mardis et jeudis soirs, au stade Trigan, horaires selon les catégories.

LE C.A.V. C'EST AUSSI :

- Le running avec la préparation physique, la participation aux courses hors stade,
- Le triathlon adapté à tous les niveaux,
- L'athlé santé avec la marche nordique, la remise en forme, et le step.

