|  |  |
| --- | --- |
|  | Plessis RobinsonAthlétic Club**Section Compétition** |

# **Sprint**

# **Haies**

# **Lancer**

# **Epreuves combinées**

Vous êtes à la recherche de la performance, vous soulez vous surpasser, rejoignez-nous.

**Encadré par un staff technique diplômé de renommée nationale, nos entraîneurs spécialisés dans chaque discipline vous emmèneront à votre meilleur niveau.**

**Vous voulez participer à des compétitions départementales, régionales, nationales et même internationales ?**

**Vous voulez bénéficier de conseils d’entraîneurs spécialisés ?**

**Vous désirez améliorer votre performance en compétition ?**

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.athle.com/fichiers/a2/LOGO_FFA_CLUB_AFFILIE.png | C:\Users\Famille Manouvrier\AppData\Local\Temp\logo.png |

Le PRAC propose à ses adhérents des entraînements adaptés à leurs attentes et à leurs capacités.

**Envie d’intégrer un groupe d’athlètes confirmés**

**Nous vous proposons des séances adaptées à votre niveau et à votre objectif .**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRJ2qJO_J0C7KrmgdTzG799hUyfGj6kRpvTWZsrVrOEt-d4Se58](http://www.google.fr/imgres?sa=X&hl=fr&biw=1680&bih=805&tbm=isch&tbnid=jnEBex3FqhI53M:&imgrefurl=http://www.africatopsports.com/2013/01/21/athletisme-maurice-se-prepare-pour-les-jeux-de-la-francophonie/&docid=56inT_lRDIi0PM&imgurl=http://www.africatopsports.com/wp-content/uploads/2013/01/accueilblog5-300x272.gif&w=300&h=272&ei=sO4qUvK0Aamr0AWe64DYDA&zoom=1&iact=hc&vpx=1353&vpy=477&dur=70&hovh=214&hovw=236&tx=109&ty=220&page=2&tbnh=134&tbnw=148&start=45&ndsp=65&ved=1t:429,r:97,s:0,i:379) | **INFORMATIONS UTILES** | http://www.maximumtrainingsolutions.com/image-files/sprint-series.jpg |

**Horaires des entraînements :**

* **lundi, mercredi et vendredi à partir de 18h30 \***
* **mardi, vendredi musculation de 18h30 à 20h30**
* **côtes le samedi matin**

**\* sauf pour les lancers (mardi et jeudi)**

Responsables des groupes sprint haies :

Alain Jousselin et Eric Baptistide

Responsable du groupe épreuves combinées :

Aurélien Degosse

Responsable du groupe lancers :

Laurent Rollat

Toute l'équipe reste à votre disposition pour répondre à toute demande.

Site internet : <http://www.plessis-athle.fr>