



# Plessis Robinson Athlétic Club BABY-ATHLE

Marcher- Courir – Sauter – Lancer

Ce sont les gestes fondamentaux de l'athlétisme. Ce sont aussi des gestes de la vie courante, c'est pourquoi la première approche de l'athlétisme ne sera pas que technique mais aussi ludique.

*L'athlé : des pures sensations !*

Mets tes baskets, tu verras, l'athlé c'est chouette.

Avec l'athlé, t'as bonne mine et t'as du souffle.

La Vie dans le club, c'est ... :

- courir vite, courir en relais,
- sauter, lancer en s'amusant et en s'appliquant pour devenir meilleur,
- L'Athlétisme, c'est dur à écrire sans faute mais c'est facile et c'est fun. ça défoule et ça calme.
- L'Athlé ça rend beau dans sa tête et dans son corps

*L'athlé, ça le fait !*



Voici quelques informations et règles facilitant la vie de notre club d'athlétisme. (les enfants nés en 2015-2016)

## ENTRAÎNEMENTS

Un entraîneur diplômé fera évoluer votre enfant en toute sécurité pour développer les principales qualités : la coordination, la vitesse et la souplesse en s'initiant à toutes les disciplines de l'athlétisme : sauts, lancers, courses (sprint demi-fond et marche) de façon ludique. Il leur apprendra aussi à respecter certaines règles de fonctionnement collectif. L'entraîneur du Baby athlé s'appuie sur un imaginaire qui permettra à l'enfant de donner du sens à sa pratique et de vivre chaque séance d'entraînement comme une aventure dont il est le héros.

Jour et heure d'entraînement :

**Le Mercredi de 15H30 à 16H30**

Au gymnase Henri Wallon du Plessis Robinson rue du capitaine Facq

## SAUF pendant les VACANCES SCOLAIRES

**Une tenue adéquate (un survêtement de sport ou un short et un tee-shirt pour la salle, chaussures de sports PROPRES type training)** est souhaitable pour une pratique dans les meilleures conditions lors de l'entraînement.

**Une petite bouteille d'eau est souhaitable.**

## COMPÉTITIONS

Pas de compétitions.

## AUTRES INFORMATIONS UTILES

Pour tout renseignement sur le club:

Responsable du groupe Baby Athlé : Laëtitia Le May

E-mail : [cialemay@gmail.com](mailto:cialemay@gmail.com)

Internet : <http://www.plessis-athle.fr>

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