



# Plessis Robinson Athlétic Club Benjamins Minimes

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,
- pouvoir faire des championnats par équipes pour défendre le maillot de ton club,
- pouvoir faire des compétitions individuelles pour situer ton meilleur niveau,
- devenir quelqu'un de bien et de loyal, avoir une attitude de champion dans le sport comme dans la vie.
- se retrouver en stage entre copains

*L'athlé, ça le fait !*



Voici quelques informations et règles facilitant la vie de notre club d'athlétisme. (enfants nés en 2007, 2008, 2009 et 2010)

## ENTRAÎNEMENTS

Une équipe de 4 entraîneurs diplômés initiera les jeunes athlètes à toutes les disciplines de l'athlétisme : sauts, lancers, courses (sprint et demi-fond), marche de façon ludique.

Les jours et heures d'entraînement sont :

Mardi et Jeudi de 18h30 à 20h et Samedi 10h à 12h  
au Parc des Sports du Plessis Robinson  
**SAUF pendant les VACANCES SCOLAIRES**

**Une tenue adéquate (tenue de sport , chaussures de sports type training)** est souhaitable pour une pratique dans les meilleures conditions lors de l'entraînement et les compétitions.

## COMPÉTITIONS

Le club d'athlétisme étant affilié à la Fédération Française d'Athlétisme, nous souhaitons une participation aussi régulière que possible aux compétitions. Le calendrier des compétitions est établi en début de saison pour l'année. Les compétitions se déroulent généralement le dimanche.

Néanmoins une pratique de loisir est possible.

## AUTRES INFORMATIONS UTILES

Pour tout renseignement sur le club:

Responsable du groupe Benjamins minimes : Alexandre Crépin  
Leblond et Axel Baptistide

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

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

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