



# Plessis Robinson Athlétic Club

## MINI-ATHLE enfants nés en 2014-2015

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.
- 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.
- 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.

### ENTRAÎNEMENTS

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

Jour et heure d'entraînement :

**Le Mercredi de 13H30 à 14H30**

Au gymnase Henri Wallon du Plessis Robinson rue du capitaine Facq

**OU**

**Le Mercredi de 14H30 à 15H30**

Au gymnase Henri Wallon du Plessis Robinson rue du capitaine Facq

**OU**

**Le Samedi de 9H00 à 10H00**

A l'espace OMNISPORT du Plessis Robinson Place Woking

**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 et les compétitions.**

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

### COMPÉTITIONS

Au cours de l'année quelques compétitions pourront être proposées à nos Minis Athlètes en herbe. Nous vous tiendrons informé par mail.

### AUTRES INFORMATIONS UTILES

Pour tout renseignement sur le club:

Responsable du groupe Mini 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.