



Plessis Robinson Athletic Club

Benjamins Minimes

Enfants nés en 2009, 2010, 2011, 2012

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 !



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 de 18h30 à 20h00

ET

Vendredi de 18h30 à 20h00

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

Responsable du groupe Benjamins minimes : Alexandre Crepin-Leblond

E-mail : prac.athle@gmail.com

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

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

