

**Benjamin(e)
2013 2014**

ENTRAINEMENT au Parc des Sports du Plessis Robinson
Mercredi de 16h30 à 18h30 & Vendredi de 18h30 à 20h30

SAUF pendant les VACANCES SCOLAIRES

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

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.

COMPETITIONS

Nous souhaitons une participation aussi régulière que possible aux compétitions.

Le calendrier des compétitions est établi en début de saison pour l'année.
Elles se déroulent le samedi ou le dimanche.

Néanmoins une pratique de loisir est possible.

AUTRES INFORMATIONS UTILES :

www.plessis-athle.fr

prac.athle@gmail.com

