

L'Athlé c'est inné  
en club c'est mieux  
pour progresser

Viens découvrir...  
un sport complet,  
une multitude  
de disciplines,  
des entraîneurs compétents,  
une grande convivialité !

### Marcher- Courir – Sauter – Lancer

Ce sont les gestes fondamentaux de l'athlétisme et aussi des gestes de la vie courante!

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'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 ...** : respecter certaines règles de fonctionnement collectif ! Mais aussi relais, sauter, lancer en s'amusant et en s'appliquant pour devenir meilleur!

Mini Athlé  
2019 et 2020



### Jour et heure d'entraînement :

**Le Samedi de 09H00 à 10H00**

Gymnase Louis Hachette Plessis Robinson  
Av Paul Langevin

OU

**Le Mercredi de 14H30 à 15H30**

Gymnase Henri Wallon du Plessis Robinson  
rue du capitaine Facq

**SAUF pendant les VACANCES SCOLAIRES  
QUELQUES COMPÉTITIONS**

**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.**

### AUTRES INFORMATIONS UTILES :

[www.plessis-athle.fr](http://www.plessis-athle.fr)

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

