

ECOLE D'ATHLETISME

Année scolaire 2009 - 2010

PRESENTATION

L'école d'athlétisme de l'Athlétique Sport Aixois s'adresse aux jeunes :

- nés en 2000 et 99 (poussins),
- nés en 1998 et 97 (benjamins)
- nés en 1996 et 95 (minimes)

pour la pratique des **courses** (vitesse, haies, endurance, relais), de la marche, des **sauts** (hauteur, longueur, perche, triple-saut), et des **lancers** (poids, disque, javelot, marteau).

Les jeunes athlètes sont répartis par groupe en fonction de leur âge et pratiquent toutes les disciplines de l'athlétisme sous forme de cycle. Il est recommandé de participer à 2 séances par semaine. Il est très important de participer aux compétitions où est engagé l'ASA



ENTRAÎNEMENTS PROPOSES

1) jeunes nés en 98-97-96-95 (benjamins et minimes)

- a) mardi de 18h à 19h30 : au stade municipal Jacques Forestier toute l'année
- b) vendredi de 18h à 19h30 : au stade Forestier en sept. octobre et avril mai juin
au gymnase Garibaldi de novembre à mars
- c) une séance d'entraînement spécifique pour certaines spécialités pourra être proposée un autre jour de la semaine

2) jeunes nés en 2000 et 1999 (poussins)

- a) mardi de 17h à 18h30 et vendredi de 17h à 18h au stade Forestier en septembre octobre et avril mai juin
- b) mardi de 17h à 18h30 et vendredi de 17h à 18h au gymnase Garibaldi en nov., déc., janv., février, mars
- c) lundi de 17h à 18h30 au gymnase de Grésy-sur-Aix toute l'année

**Un encadrement compétent et diplômé (Brevet d'Etat)
accueille les jeunes avec le plus grand plaisir.**

Renseignements complémentaires et inscriptions :

* **par téléphone : 04 79 88 85 80 (9h – 12h 14h-17h)**

* **par courriel : maurice.martinetto@wanadoo.fr**

Modalités et bulletin d'inscription : feuille jointe

