

Inscriptions

Stade Alain Mimoun
78410 Aubergenville

A partir du mardi 25 août 2020

Pour les catégories de Benjamin à Master

A partir du mercredi 09 septembre

Pour l'école d'athlétisme (Poussin)

A partir du samedi 12 septembre

Pour l'école d'athlétisme (Eveil / Poussin)

Catégorie

Catégories au 1 ^{er} novembre 2020	Année de naissance
Eveil athlétique	2012 / 2014
Poussin (e)	2010 / 2011
Benjamin (e)	2008 / 2009
Minime (e)	2006 / 2007
Cadet (te)	2004 / 2005
Junior	2002 / 2003
Espoir	1999 / 2001
Senior	1987 / 1998
Master	1986 et avant

Les Horaires

Jours	Horaires	Catégories H et F	Spécialités
Mardi	18H30 – 20H00	Benjamin/Minime	Entraînement triathlon (lancers, courses, sauts)
Mardi *	18H00 – 19h30	A partir de cadet	Sprint, haies, sauts, lancers
Mardi	18H30 – 20H30	A partir de cadet	Demi-fond, fond, course hors stade
Mercredi	17H00 – 18H30	Poussin	Ecole d'athlétisme (course-saut-lancer)
Jedi	18H30 – 20H30	A partir de cadet	Demi-fond, fond, course hors stade
Jedi	18H00 – 19H30	A partir de cadet	Lancer
Vendredi	18H30 – 20H00	Benjamin/Minime	Entraînement triathlon (lancers, courses, sauts)
Vendredi *	18H00 – 19h30	A partir de cadet	Sprint, haies, sauts, lancers
Samedi	14H00 – 16H00	Eveil Athlé - Poussin	Ecole d'athlétisme (courses-sauts-lancers)
<i>Samedi</i>	<i>08h30 - 10h00</i>	<i>A partir de cadet</i>	<i>Course hors stade Séances spécifiques</i>
<i>Dimanche</i>	<i>09h00 - 10h30</i>	<i>A partir de cadet</i>	<i>Course hors stade Sortie longue en nature</i>

*Italique : en fonction des objectifs *horaires à vérifier auprès des entraîneurs*

Les coordonnées



<https://c2a-athletisme.com>

Président :

Stéphane GALLET 06 73 59 40 53 c2agallet@free.fr

Ecole d'Athlétisme

Laetitia MORIN 07 54 82 51 37 c2alaetitia@gmail.com

Benjamins/Minimes

Grégory MINGOT 06 74 45 06 20 gregory.mingot@gmail.com

Lancers

Jean-Louis BODIN 06 87 97 83 60 bodinjean-louis@orange.fr

Course hors stade

Pascal ARNOULT 06 18 71 88 77 pascal.arnoult@orange.fr

Divers

- Et tout au long de l'année sportive :
- . Organisation de la Foulée d'Aubergenville (10 km FFA),
 - . Soirée de remise de récompenses,
 - . Stage(s) de préparation,
 - . Repas festif de fin d'année,
 -

**L'ATHLÉTISME, UN SPORT
TOUT PUBLIC. LE SPORT DE
BASE PAR EXCELLENCE.**

Adresse

Club Athlétique Aubergenville
25 Route des 40 sous
78410 Aubergenville



Ne pas jeter sur la voie publique

ATHLÉ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

SAISON 2020- 2021
Club d'athlétisme d'Aubergenville



Athétisme Découverte

Pour qui ?

Pour les enfants à partir de 7 ans afin de découvrir les différentes disciplines de l'athlétisme : sauts, courses et lancers de manières ludique et éducative. Les séances multidisciplinaires entrecoupées de jeux de motricité et de coordination sont encadrées par des animateurs diplômés FFA.

Objectifs

Développement de la motricité, éducation par le sport, participation à quelques animations départementales (anim-cross, épreuves par équipe en salle et piste).

Stade Alain Mimoun

Eveil/Poussins

Entraîneurs -12 ans



Athlétisme pour les + de 12 ans

Pour qui ?

Dès pré-ados (12 ans) aux adultes afin de découvrir, perfectionner ou pratiquer les différentes techniques de l'athlétisme : sauts, courses, lancers.

Objectifs

Approche multidisciplinaire et collective de l'athlétisme, développement des qualités physiques, participation à des compétitions en stade, salle et à des cross.

Stade Alain Mimoun

Benjamin(e)s/Minimes :

Saut, courses, lancers : Grégory MINGOT

A partir de Cadet :

Lancers : Jean Louis BODIN

Sprint : Alexis FRENEAU



Course hors stade (loisir/compétition)

Pour qui ?

Pour les catégories de cadet à master, de débutant à athlète confirmé. Reprendre une activité sportive, s'entretenir ou se préparer pour des épreuves d'endurance allant du 10 km au marathon ainsi que participer à des courses nature et des trails avec la dynamique d'un groupe convivial. Préparation physique, footing, exercices fractionnés, étirements.

Objectifs

Reprendre la course à pied, s'améliorer, progresser et confirmer. Participer à des épreuves de toutes distances sur tous terrains.

Stade Alain Mimoun

Cadet à Master :

Pascal ARNOULT

