

## ECOLE ATHLE - SAISON 2016 - 2017

### 6 ans à 11 ans :

- ❖ Les entraînements consistent en la découverte des différentes disciplines de l'athlétisme sous forme de jeux athlétiques. Cette approche ludique permet de développer les qualités d'adresse, de coordination, de vitesse, de force et d'endurance.
- ❖ Des compétitions Kid'Athlé sont organisées dans l'année. Les enfants sont répartis en équipe de 6 à 12 enfants effectuant une rotation sur divers ateliers.

### 12 ans à 14 ans :

- ❖ Les entraînements consistent en l'approche technique des différentes disciplines de l'athlétisme (courses, sauts et lancers). En plus des différentes qualités physiques, nous recherchons à développer les qualités de dépassement de soi, de motivation et l'esprit de compétition.
- ❖ L'aboutissement des efforts aux entraînements doivent se concrétiser en compétition. Elles se déroulent sous forme de triathlon athlétique (exemple : 1 course+ 1 saut + 1 lancer).

### PLANNING HORAIRES

	MERCREDI	SAMEDI
De 6 ans à 11ans	13.45 à 15.45 OU 16.00 à 18.00	13.45 à 15.45
De 12 ans à 14 ans	13.45 à 15.45 OU 16.00 à 18.00	

CATEGORIES	ANNEES DE NAISSANCE
Eveil Athlé (EA)	2008 - 2009 - 2010
Poussin (PO)	2006 - 2007
Benjamin (BE)	2004 - 2005
Minime (MI)	2002 - 2003

\*les enfants nés en 2001 sont en catégorie CADET (CA) au 1<sup>er</sup> novembre 2016.

### COTISATIONS

#### Eveil Athlé et Poussin : 210€

- ✂ Licence FFA (Assurance incluse)
- ✂ Entraînements et conseils des entraîneurs
- ✂ Participation aux Kid'Athlé

#### Benjamin et Minime : 220€

- ✂ Licence FFA (Assurance incluse)
- ✂ Entraînements et conseils des entraîneurs (Plans d'entraînements personnalisés)
- ✂ Participation aux compétitions régionales, pointes d'or...