

Les différentes licences

Licence "Athlé Découverte"	Eveil athlétique Année : 2008 à 2011	Jeux de motricité et de coordination 7 rencontres le samedi après midi - Interclubs
	Poussins/ Poussines Année : 2006 à 2007	Découverte des différentes disciplines 7 rencontres le samedi après midi—Interclubs

Licence Compétition	Benjamines / Benjamins	Apprentissage des techniques Environ 7 à 9 compétitions dans l'année
	Minimes Filles/Garçons	Approche multidisciplinaire et collective des compétitions, développement des qualités physiques utiles aux pré-ados. Environ 10 compétitions dans l'année
	Cadettes/ Cadets	Début de spécialisation, un travail individuel et collectif. Interclubs en équipe, championnats et Meetings
	Juniors à Vétérans F/H	Compétitions individuelles et collectives. Interclubs, championnats et Meetings

Licence Athlé Running	Toutes catégories à partir de cadettes /cadets. Activités: footing, étirements, condition physique et fractionnés. Objectif: début ou reprise de la course hors stade avec recherche d'une progression.
--------------------------	---

Marche Nordique	Toutes catégories à partir de juniors Filles/Hommes Le but: ajouter les bâtons à une marche régulière en utilisant un style de skieur de fond. L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie
-----------------	---

L'athlétisme destiné aux compétitions en plein air se déroule dans des stades constitués d'une piste ovale de 400m de long, divisée en 6 à 8 couloirs, des aires de sauts, de lancers et une rivière de steeple.

Les piste en salle n'excèdent pas les 200m de circonférence.

Nous trouvons aussi le hors stade (courses sur route et les trails) avec le cross-country.

L'athlétisme est un sport qui comporte un ensemble de disciplines regroupées en courses, sauts, lancers, épreuves combinées et marche.

Courses

Vitesse	Sprint	Distances parcourues en salle: 50m, 60m, 200m et 400m Distances parcourues sur piste: 100m, 200m et le 400m.
	Haies	En salle: le 50m haies , le 60m haies et le 80m haies. Sur piste:: Femmes: 100m haies(84)- 400m haies (76) Hommes : 110m haies(107) - 400m haies (91).
Demi fond		800m,1000m,1500m,2000m,3000m. Epreuve avec obstacles (rivière et haies) : le 2000m steeple et la 3000m steeple.
Fond	Piste	5000m et le 10000m
	Le cross –country	Course nature sur une distance de 3 à 15kms selon les caté-
	Courses "Hors stade"	10km, semi-marathon (21,100km) et le marathon (42,195km)
	Ultrafond	Les 6heures, 12h, 24h, 6 jours et les 100km
Marche Athlétique		Femmes: 2500m et 5000m. Hommes: 5000m, 10000m, 20000m et 50000m

Sauts

Hauteur—Perche	Franchissement d'une barre horizontale placée à plusieurs mètres de Haut
Longueur	Simple impulsion - franchir la plus grande distance possible
Triple Saut	Trois impulsions - franchir la plus grande distance possible

Lancers

Javelot	Il mesure 2,60m de long et pèse 600g pour les femmes et 800g pour les hommes.
Poids	Sphère en métal qui pèse 4kg pour les femmes et 7,26kg pour les hommes.
Disque	Disque en bois ou métal entouré d'une jante en métal. Femmes : Disque de 18 à 18,2cm de diamètre et 3,7 à 3,9 d'épaisseur pour un poids de 1kg; Hommes : Disque de 21,9 à 22,1cm de diamètre et de 4,4 à 4,6 cm d'épaisseur pour un poids de 2kg
Marteau	Sphère reliée à une poignée par un câble Longueur inférieure à 1,20m Femmes : 4kg — Hommes: 7,26kg

Les épreuves combinées

Le Décathlon :

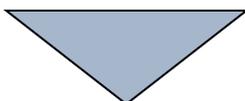
Le décathlon est une discipline masculine qui se déroule sur deux jours et comporte 10 épreuves exigeant endurance et polyvalence. Les différentes épreuves sont, dans l'ordre :

Le 100m, le saut en longueur, le lancer de poids, le saut en hauteur, le 400m haies, le lancer de disque, le saut à la perche, le 110m haies, le lancer de javelot et le 1500m. Le classement est effectué sur l'ensemble des épreuves.

L'heptathlon:

L' Heptathlon est une discipline Féminine qui se déroule sur deux jours et comporte 7 épreuves:

100m haies, lancer du poids, saut en hauteur, saut en longueur, 200m, 800m et lancer du javelot. Le classement est effectué sur l'ensemble des épreuves.



JE VEUX DEVENIR ATHLETE

Entre 7 et 11 ans, tu vas découvrir toutes les disciplines de l'athlé. A travers d'activités et situations ludiques. Tu développeras tes capacités à courir vite et longtemps, lancer loin, sauter haut ou loin et marcher.

Ainsi tu amélioreras ta coordination et développeras le goût de l'effort et l'esprit d'équipe.

Tu participeras également à des rencontres (environ 7 dans l'année) avec d'autres Clubs dans lesquels se déroulent de grands jeux par équipes. Tes premières compétitions en quelque sorte où l'important n'est pas la performance mais le plaisir et le jeu.

Saison 2020 2021