

LIVRET DU JEUNE ATHLETE

et de ses parents

• En athlétisme, je pratique plusieurs disciplines :

- Les courses :

Vitesse, Haies, Endurance et relais



- Les sauts :

Longueur, Hauteur, Perche en Longueur, Triple saut et Pentabonds



- Les Lancers :

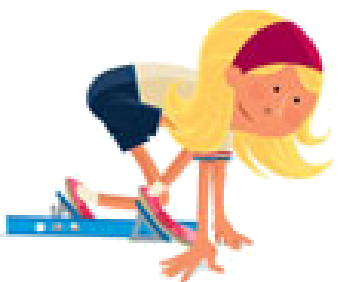
Balle, Vortex, Anneau, Médecin-ball et Marteau



Moutiers les Mauxfaits Athlétic Club

LES ENTRAÎNEMENTS

1 — Je peux participer à 1 entraînement par semaine selon mes disponibilités.



2 — Je m'assure de venir avec une tenue de sport adaptée à la météo (plutôt empiler les couches l'hiver qu'un seul gros manteau).

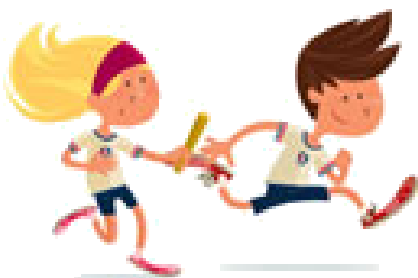
3 — Je prévois une bouteille d'eau avec mon nom, même en hiver.

4 — En cas de pluie ou de grand froid, l'entraînement a lieu dans la salle omnisports N°2



5 — En cas de beau temps, l'entraînement a lieu sur la piste d'athlétisme.

6 — Mon entraînement est composé d'un échauffement, qui permet de préparer mon corps à faire du sport. Je vais sur plusieurs ateliers pour pratiquer différentes disciplines et de courses de relais.



7 — Merci de récupérer votre enfant à l'heure en fin d'entraînement pour ne pas retarder les entraîneurs bénévoles pour les séances suivantes.

LES COMPETITIONS

La compétition est un moment important dans la vie du club, où je peux évaluer mes progrès tout en m'amusant avec les copains d'entraînements et en rencontrant des enfants d'autres clubs.

Je peux y participer même si je débute l'athlétisme car les épreuves sont accessibles à tous et abordées à l'entraînement.

Il y a différentes formes de compétition dans l'année :

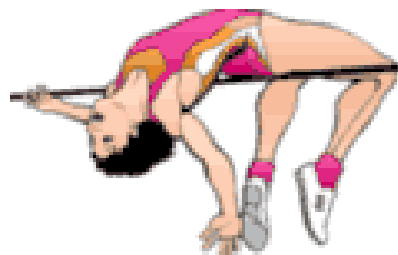
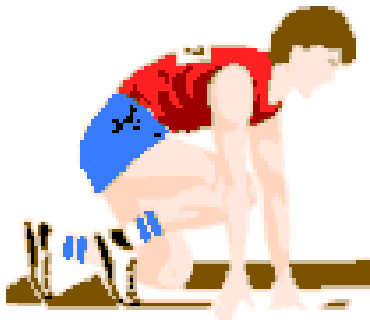
- 1— Les compétitions par équipe en salle (octobre à mars)
- 2— Les compétitions sur piste (de avril à septembre).
- 3— Les cross (de novembre à février): course d'endurance

A chaque compétition je prévois une bouteille d'eau avec mon nom, un goûter, une tenue et chaussures de rechange (pour les cross).

Les déplacements, 7 à 8 dans l'année se font en voitures personnelles. Un calendrier Hivernal et un calendrier estival vous sera transmis avec les différentes dates de compétitions.

Merci aux parents qui pourront selon leur disponibilité venir les accompagner. Votre aide éventuelle pour encadrer les enfants lors des épreuves sera très appréciée également.

N'hésitez pas à vous faire connaître auprès des entraîneurs présents.



Infos pratiques

Je peux consulter le site du club pour avoir toutes les informations : horaires, compétitions, photos, vie du club

Voici le lien, conservez- le, il reste très utile.

<http://mmac.fr/>

Le numéro de téléphone du responsable
Ecole Athlétisme et Poussins :

TROGER Jérôme 02 51 98 99 83 ou 06 83 95 62 76

Mail : mmac85@orange.fr

Tous nos encadrants et entraîneurs sont formés et diplômés.

Mes entraîneurs sont :

- Jessica
- Stéphanie
- Jérôme

