

## Le hors-stade

### Pour qui ?

Pour les personnes désirant courir uniquement pour leur loisir ou désirant participer à des compétitions de courses sur route, de Cross-Country, de trails...

### Pour quoi faire ?

Pour entretenir sa santé physique et/ou pour améliorer ses chronos.

### Combien de temps ?

1h30 deux fois par semaine.  
(pour plus de séances, consulter les entraîneurs).

### Quand ?

Le mardi et le jeudi de 18h30 à 20h.

## Contacts

Jean-Pierre : 06 48 10 22 62

Frank : 06 03 09 79 12

Gilles : 06 28 05 79 49

[athle.cjf@gmail.com](mailto:athle.cjf@gmail.com)

**STADE MICHEL BERNARD**

Complexe Jacques Duclos  
8, rue Pablo Picasso  
45400 Fleury-les-Aubrais



## HORAIRES DES ENTRAINEMENTS

# Saison 2023-2024



Athlétisme



Créé par [www.enfmaquiti.com](http://www.enfmaquiti.com) - Illustrations Fotolia/Freepik - Textes CjF - Ne pas jeter sur la voie publique.



## Baby Athlé

**Pour qui ?**

**Pour les enfants nés en 2018, 2019.**

**Pour quoi faire ?**

**Pour explorer les habiletés motrices de bases.**

**Combien de séances ?**

**45' une fois par semaine.**

**Quand ?**

**Le samedi de 9h15 à 10h : enfants nés en 2018.**

**10h15 à 11h : enfants nés en 2019**

Contacts :  
Jean-Pierre : 06 48 10 22 62  
Ghislain : 06 50 74 21 82



## Les minimes

**Pour qui ?**

**Pour les enfants nés en 2009 et 2010.**

**Pour quoi faire ?**

**Pour orienter vers une famille de spécialités.**

**Combien de séances ?**

**1 à 2 séances d'1h30 par semaine.**

**Quand ?**

**Le mercredi de 18h30 à 20h (séance principale)**

**Le mardi, jeudi, vendredi de 18h30 à 20h (séance spécialisée)**

Contacts :  
Mateja : 06 38 24 27 05  
Xavier : 07 86 55 18 44  
Jean-Pierre : 06 48 10 22 62



## L'école d'athlétisme/Poussins

**Pour qui ?**

**Pour les enfants nés en 2013, 2014, 2015, 2016 et 2017**

**Pour quoi faire ?**

**Pour enrichir le patrimoine moteur de l'enfant.**

**Combien de séances ?**

**1h30 une fois par semaine.**

**Quand ?**

**Le mercredi de 15h à 16h30.**

Contacts :  
Frank : 06 03 09 79 12  
Jean-Pierre : 06 48 10 22 62



## Les cadets et plus

**Pour qui ? Pour les personnes nées en 2008 et avant.**

**Pour quoi faire ? Pour se spécialiser sur une ou plusieurs disciplines.**

**Combien de séances ? 3 à 6 séances d'1h30 par semaine.**

**Les spécialités :**

**Sprint (100m-200m-400m)**

**Lundi technique sprint + renforcement musculaire ouvert à tous.**

**Mardi, jeudi et vendredi de 18h30 à 20h.**

**1/2 fond, cross**

**Mardi et jeudi de 18h30 à 20h (mercredi sous réserve 18h30 à 20h).**

**Sauts**

**Mardi, jeudi (longueur, triple)**

**Renforcement musculaire orienté vers les sauts et haies.**

**Vendredi (hauteur) 18h30 à 20h.**

**Haies**

**Mardi, jeudi et vendredi de 18h30 à 20h.**

**Lancers**

**Mardi et vendredi de 18h à 20h.**

**Perche**

**Vendredi de 18h à 20h.**

Contacts :  
Jean Pierre : 06 48 10 22 62  
Xavier : 07 86 55 18 44 ( sprint-saut- haies )  
Gaël : 06 29 59 41 30 (lancer)  
Emmanuel : 07 50 60 73 51 ( PPG-sprint )  
Franck : 06 03 61 15 86 (saut-haies)



## Les benjamins

**Pour qui ?**

**Pour les enfants nés en 2011 et 2012.**

**Pour quoi faire ?**

**Pour découvrir les disciplines de l'athlétisme.**

**Combien de séances ?**

**1 à 2 séances d'1h30 par semaine.**

**Quand ?**

**Le mercredi de 16h45 à 18h15 (séance principale)**

**Le vendredi de 18h à 19h30.**

Contacts :  
Mateja : 06 38 24 27 05  
Jean-Pierre : 06 48 10 22 62

