

**ENTRAINEMENT** au Parc des Sports du Plessis Robinson

**Mardi & Vendredi de 18h30 à 20h00**

**Benjamin/Minimes**  
**2010 2011 2012 2013**

**SAUF pendant les VACANCES SCOLAIRES**

**Une tenue adéquate (tenue de sport, chaussures type training) est souhaitable pour une pratique dans les meilleures conditions lors de l'entraînement et les compétitions.**

## **Marcher- Courir – Sauter – Lancer**

**Ce sont les gestes fondamentaux de l'athlétisme.  
Ce sont aussi des gestes de la vie courante, c'est pourquoi la première approche de l'athlétisme ne sera pas que technique mais aussi ludique.**

## **COMPETITIONS**

**Nous souhaitons une participation aussi régulière que possible aux compétitions.**

**Le calendrier des compétitions est établi en début de saison pour l'année.  
Elles se déroulent le samedi ou le dimanche.**

***Néanmoins une pratique de loisir est possible.***

**AUTRES INFORMATIONS UTILES :**

**[www.plessis-athle.fr](http://www.plessis-athle.fr)**

**[prac.athle@gmail.com](mailto:prac.athle@gmail.com)**

