

L'ATHLÉ TU CONNAIS ?

L'ATHLETISME TU CONNAIS III



marcher. Courir. Sauter. Lancer : ce sont les gestes fondamentaux de l'athlétisme. Ce sont aussi les gestes de la vie courante. C'est pourquoi la première approche de l'athlétisme ne sera pas technique mais ludique. Pratiquée en nature ou dans un stade, tu pourras réaliser dans un premier temps des activités multiformes sollicitant toutes les grandes fonctions

LES COURSES

c'est le geste le plus simple, le plus naturel, le plus sain, et celui qui apporte le plus à la condition physique. Les courses aident à améliorer la respiration, à entretenir le cœur. Elles fortifient nos muscles et favorisent la circulation sanguine.

il existe trois familles de courses:

La vitesse : allure maximale sur une distance relativement courte, de 50 à 400m. Elle se pratique individuellement ou par 4 dans le cadre d'un relais.



Les haies : c'est une épreuve de vitesse à laquelle il a été ajouté des obstacles sur le parcours. Les distances se situent de 56 m à 400m.

Le demi fond : les courses se déroulent sur des distances supérieures à 400m. Il faut apprendre à gérer son effort tout au long de la course et entraîner son corps aux efforts prolongés.



LA MARCHÉ ATHLETIQUE



Épreuve qui nécessite les mêmes qualités organiques que le fond ; avec une technique particulière de pose de pieds au sol avec un passage obligatoire de la jambe tendue

LES LANCERS

Consiste à envoyer le plus loin possible



le poids



Un javelot



Le marteau (poids au bout d'un filin)



Un disque plat et rond

LES SAUTS

SAUTER LE + HAUT POSSIBLE AU DESSUS D'UNE BARRE



seul



à l'aide d'une perche

SAUTER LE + LOIN POSSIBLE



En un seul bond



à l'aide de 3 bonds



TU CHERCHES
UN
SPORT SYMPA
VIENS FAIRE
DE
L'ATHLETISME
AU

ANGOULÊME

GRAND
ATHLETISME
G2
A2

CRÉDIT AGRICOLE CHARENTE-PÉRIGORD

www.ca-charente-perigord.fr



LA VIE DANS UN CLUB C'EST

LE GRAND ANGOULÊME ATHLETISME C'EST

NOUS TE PROPOSONS

- s'éclater avec les copains et copines
- Acquérir une "pêche" d'athlète
- Trouver un animateur qui va te faire progresser
- Pouvoir faire des championnats par équipe pour défendre les couleurs de ton club
- Pouvoir faire des compétitions individuelles pour situer ton meilleur niveau

- L'union des 3 clubs d'athlétisme de l'agglomération d'Angoulême
- 3 sites d'entraînements sur l'agglomération
- Un club labélisé N+5 garantissant le plus haut niveau de qualité défini par la F.F.A
- La présence sur les compétitions départementales, régionales et nationales.

- Des infrastructures de qualité et adaptée pour effectuer l'ensemble des disciplines.
- Une équipe de 40 entraîneurs diplômés et disponibles pour te faire progresser.
- Une école d'athlétisme (à partir de 8 ans) sur les 3 sites d'entraînements
- des compétitions toutes catégories et tous niveaux.
- Une section sports loisirs pour la détente

RENSEIGNEMENTS

G2A
1, place Jean FAURE
16000 ANGOULÊME

Un secrétariat est ouvert au stade Lacroix
au 05.45.38.76.06. les jours suivants:

LUNDI	9H-12H	13H30-18H
MARDI	9H-12H	14H-18H
MERCREDI		13H30-16H30
JEUDI	9H-12H	13H30-19H
VENDREDI		17H-18H

mail : info@g2a-athletisme.com
site : www.g2a-athletisme.com

	École d'Athlétisme	Benjamins	Minimes, Cadets, Juniors	Espoirs, Séniors, Vétérans
Lundi				
Mardi	⊗ Ruelle ⊗ 17h30 à 19 h	⊗ St Cybard ⊗ Ruelle ⊗ Les trois-Chênes ⊗ 17h30 à 20 h	⊗ St Cybard ⊗ Ruelle ⊗ Les trois-Chênes ⊗ 18h à 20h	⊗ St Cybard ⊗ Ruelle ⊗ Les trois-Chênes ⊗ 18h à 20h
Mercredi	⊗ St Cybard ⊗ Les trois-Chênes ⊗ 14h à 16h			
Jeudi			⊗ St Cybard ⊗ 18h à 20h	⊗ St Cybard ⊗ 18h à 20h
Vendredi		⊗ Ruelle ⊗ Les trois-Chênes ⊗ 18h à 20h	⊗ St Cybard ⊗ Ruelle ⊗ Les trois-Chênes ⊗ 18h à 20h	⊗ St Cybard ⊗ Ruelle ⊗ Les trois-Chênes ⊗ 18h à 20h

Il est toujours possible de se donner rendez-vous pour un footing en dehors des heures d'entraînement

ANGOULÊME
GRAND **G2A** ATHLETISME