

Tarifs saison 2023/2024

de septembre 2023 à août 2024

CATÉGORIE	NAISSANCE	1 ^{re} LICENCE avec maillot	LICENCE renouvellement
Éveil athlétique	2015 / 2016 / 2017	150 €	130 €
Poussin	2013 / 2014	150 €	130 €
Benjamin	2011 / 2012	150 €	130 €
Minime	2009 / 2010	150 €	130 €
Cadet	2007 / 2008	150 €	130 €
Junior	2005 / 2006	150 €	130 €
Espoir	2002 / 2003 / 2004	150 €	130 €
Senior	1990 / 2001	150 €	130 €
Master	1989 et avant	150 €	130 €
Dirigeant	2003 et avant	-	-
Loisirs : Marche nordique / Running sans compétition	2003 et avant	LICENCE 80 € 80 €	

Veste SLA en vente au prix de 40 €
Débardeurs et TShirt 20 €



contacts

- **pour toutes catégories** : Christine LEVILLAIN
christine.levillain@free.fr
06 68 16 57 35
- **pour jeunes, éveil athlétique et poussins** : Stéphane DESPRAT
sla.eapo@gmail.com
07 82 82 12 21



www.facebook.com/athlerunningmarchenordique
saintlevathle.blog.free.fr



St-Leu Athlétisme

L'athlétisme
pour **TOUS** !
de l'éveil athlétique
au master



2023/2024



Rejoignez-nous !

www.facebook.com/athlerunningmarchenordique
saintlevathle.blog.free.fr



Nous proposons plusieurs activités et mettons en place différents créneaux horaires pour que chacun puisse pratiquer à son rythme et selon ses envies :

- **L'Éveil Athlétique (EA) :** 

À PARTIR DE 6 ANS. Découverte de l'athlétisme tout en apprenant à connaître son corps par la coordination et le jeu.
Entraîneurs : Stéphane, Christine, Benjamin.
Adjointe : Audrey.

- **Poussin (PO) :** 

9 / 11 ANS. Apprentissage de la technique gestuelle sous forme de parcours, de jeux, de relais, amélioration de la coordination. Premières compétitions.
Entraîneurs : Stéphane, Christine, Benjamin, Clara.
Adjointe : Audrey.

- **Benjamin/Minime (BM) :** 

12 / 15 ANS. Découverte et perfectionnement de l'ensemble des disciplines de l'athlétisme : courses, sauts, lancers et marche. Compétitions individuelles et par équipe.
Entraîneurs : Christine, Léa, Mich, Benjamin.
Adjoint : Alexandre.

- **de Cadet (CA) à Master (M) :** 

À PARTIR DE 16 ANS. Entraînements plus spécifiques, l'athlète choisit une ou plusieurs disciplines et s'entraîne selon ses capacités, ses limites, ses goûts et ses objectifs. Compétitions.
Entraîneurs : Léa, Benjamin, Mich, Christine, Étienne.

- **Pratique de la course sur route/running :** 

Le plaisir de courir ensemble, possibilité de plans d'entraînements avec objectifs. Piste tous les vendredis.
Entraîneur : Mich.
Adjointe : Clara.

- **Marche nordique :** 

Pour les personnes qui souhaitent s'entretenir dans une ambiance conviviale.
Entraîneurs : Bruno, Daniel, Jean-Pierre.
Adjoint : Jean-Marc.

● Infos entraînements :

BENJAMINS (nés en 2011 / 2012)
ET MINIMES (nés en 2009 / 2010).

Il est difficile dans ces catégories de faire de l'athlétisme en loisir. En effet, les compétitions permettent d'évaluer les progrès de l'athlète. C'est une source de motivation avec des objectifs à atteindre. Le but premier est la progression de l'athlète et son épanouissement, quel que soit son classement.

Les compétitions commencent en novembre (cross et stade couvert à Nogent).

Il n'est pas obligatoire de participer à toutes les compétitions (en salle ou cross + 1/2 fond selon vos envies).

Il est fortement conseillé de faire au moins 2 compétitions en hiver et 2 en été.

● Horaires des entraînements :

CATÉGORIES	JOURS	HORAIRES
Éveil Athlétique	Vendredi	18 h 15 à 19 h 15
Poussin	Mercredi Vendredi	16 h à 17 h 30 18 h 30 à 20 h
Benjamin / Minime	Mercredi / Vendredi	18 h 30 à 20 h
Minime confirmé	Lundi / Mercredi / Vendredi	18 h 30 à 20 h
Cadet à Master	Lundi / Mercredi / Vendredi	18 h 30 à 20 h et selon les préparations aux compétitions. Horaires pouvant être modifiés.
Piste et travail d'appuis	Vendredi pour les coureurs	18 h 30 à 20 h
Marche nordique	Mardi / Jeudi Samedi	18 h 30 à 20 h (20h30 l'été) 9 h à 10 h 30
Running loisir		Horaires à définir selon le nombre d'inscrits.

● Lieux d'entraînements :

Stade Pascal GROUSSET et Gymnase en hiver pour les EA et PO