

Le club le plus proche de chez toi



VAL D'EUROPE ATHLÉTISME
BP N°29 SERRIS
77706 MARNE LA VALLÉE CEDEX 04
Mail : athlenord77@hotmail.fr
Site : www.valdeuropeathletisme.athle.com
Tél : 06 03 34 22 38

Entraînement pour les jeunes le Mercredi de 15h30 à 17h00
 et le Dimanche de 10h00 à 11h30
 Le lundi de 18h00 à 19h30 (Benjamins et Minimes)

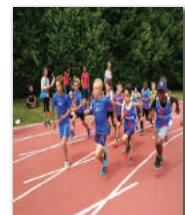
Reprise le 20 Septembre 2017

- Les sections adultes : Sprint / Endurance
 Entraînement le lundi, Mercredi de 18h30 à 20h00
 et le Dimanche de 9h30 à 12h00
 Marche Nordique : Samedi entre 9h30 et 11h00

Au stade du BICHERET A CHESSY Reprise le 6 Septembre 2017

- La vie dans le club, c'est ... :

- * s'éclater avec les copains et les copines,
 - * acquérir une « pêche » d'athlète,
 - * trouver un animateur sympa qui va te faire progresser,
 - * courir vite, courir en relais,
 - * sauter, lancer en s'amusant et en s'appliquant pour devenir meilleur,
 - * pouvoir faire des championnats par équipes pour défendre le maillot de ton club,
 - * pouvoir faire des compétitions individuelles pour situer ton meilleur niveau
- * devenir quelqu'un de bien et de loyal, avoir une attitude de champion dans le sport comme dans la vie.
 * se retrouver en stage entre copains



- Comment s'inscrire dans un club d'athlé ?

- * appelle la mairie de ta commune pour connaître le numéro de téléphone du club d'athlétisme,
- * puis prends contact avec le club ou le dirigeant que l'on t'aura indiqué pour connaître les jours, heures et lieux d'entraînement et d'animation du VAL D'EUROPE ATHLÉTISME - NORD 77
- * lorsque tu iras au stade pour la première fois tu pourras poser toutes les questions qui t'intéressent et voir les installations,
- * il te faudra demander au dirigeant qui t'accueillera un formulaire d'inscription que tu devras remplir sur place ou dans les jours qui suivent,
- * en plus du formulaire, il te faudra acquitter ta cotisation au club et fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de l'athlétisme à l'entraînement et en compétition.



5

VAL D'EUROPE ATHLÉTISME



6

Saison Athlétisme 2017-2018

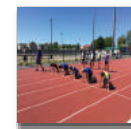


Jouons l'intercommunalité...

Serris, Bailly, Magny, Chessy, Coupvray

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 technique mais ludique. Pratiqués en nature ou dans un stade, tu pourras réaliser dans un premier temps des activités multiformes sollicitant toutes les grandes fonctions. Retrouve ci-dessous les différentes disciplines de l'Athlétisme.

Les courses



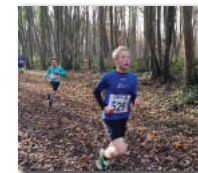
C'est le geste le plus simple, le plus naturel, le plus sain, et celui qui apporte le plus à la condition physique.
 Les Courses aident à améliorer la respiration, à entretenir le cœur.
 Elles mettent en action nos muscles qu'elles fortifient et aident à éliminer l'excès de poids et les toxines qui nous empoisonnent.

Il existe 3 familles de course :

- * **La vitesse** : allure maximale sur distances courtes avec une variante : Les relais qui associent 4 coureurs



- * **Les haies** : distances courtes ou moyennes avec franchissement d'obstacles
- * **Le demi-fond** : distances moyennes ou longues à allure soutenue



Lancés et sauts

Consistent à envoyer le plus loin possible :

Un engin long et pointu comme une sagale



JAVELOT



Saut en longueur



Saut en hauteur

1



Aller vers le haut
« tout seul par dessus une barre »



Toujours se dépasser



Lancer toujours plus loin



COURSE

Le Haut Niveau du Val D'Europe



AMDOUNI ABDERRAZAK GUERFI IBRAHIMOV

Les Epreuves Combinées

Il est possible de combiner les diverses disciplines présentées, et cet assemblage débouche sur la pratique des épreuves combinées

Cette forme est d'autant plus intéressante qu'elle permet une pratique variée, ce qui enrichit considérablement l'activité athlétique.



PLEIN DE BONNES RAISONS POUR JOUER A L'ATHLÉTISME

L'athlé, ça le fait !

- * Mets tes baskets, tu verras, l'athlé c'est chouette.
- * Avec l'athlé, t'as bonne mine et t'as du souffle.
- * En compète, t'es jamais lésé, c'est un sport juste, l'athlé ; C'est le chrono et le décimètre qui te jugent. Le jury, il te respecte.
- * L'athlé, ça rend beau dans sa tête et dans son corps.
- * Courir, tu peux faire ça tout seul ou avec tes copains et t'es pas forcément obligé de faire de la course.
- * L'athlé, ça peut se faire aussi en famille : ton père court, ta mère fait son jogging, ton frère saute à la perche, ta sœur lance le jav et Papy fait de la marche !
- * T'as pas besoin d'avoir gratté un millionnaire pour faire de l'athlé : un short et des pompes, ça coûte pas trop cher !
- * L'Athlétisme, c'est dur à écrire sans faute mais c'est facile et c'est fun. Ça défoule et ça calme.
- * Tu seras encore meilleur au foot si tu fais de l'athlé. Même Zidane, il en fait...
- * Si tu sais courir, sauter, lancer alors... tu pourras aussi faire n'importe quel autre sport.

L'athlé : des pures sensations !

Les catégories à partir du 1er novembre 2017 jusqu'au 31 octobre 2018

Les Catégories d'âge 2017

CATEGORIE CODE ANNEE DE NAISSANCE

Master	VE	1978 et avant
Seniors	SE	1979 à 1995
Espoirs	ES	1996 à 1998
Juniors	JU	1999 et 2000
Cadets	CA	2001 et 2002
Minimes	MI	2003 et 2004
Benjamins	BE	2005 et 2006
Poussins	PO	2007 et 2008
École d'Athlétisme	EA	2009 et 2010
Baby Athlé	BB	2011 et après



- L'échauffement
L'échauffement fait partie intégrante de l'Athlétisme.

10 conseils d'entraînement

- * **La tenue vestimentaire** : Chaussures de jogging, survêtement, short et chaussures à pointes sont indispensables. Pour t'échauffer, garde ton survêtement et tes chaussures de jogging, mets toi en short et en pointes juste avant ton épreuve ou ta séance.
- * **La sécurité** : Pour toutes les spécialités, mais plus particulièrement les lancers, une grande attention et beaucoup de discipline sont indispensables pour éviter les accidents. Ne traverse jamais la pelouse.
- * **L'esprit d'équipe** : Bien qu'étant un sport individuel, l'athlétisme s'apprend en groupe et se pratique souvent en équipe où chacun a sa place. Fais le "max" pour tes équipiers.
- * **La polyvalence** : L'athlétisme est un sport à multiples facettes, découvre les toutes...tu n'en seras que meilleur dans la spécialité que tu choisiras plus tard.
- * **L'échauffement** : Il est destiné à te préparer à l'effort et à te protéger, il est donc indispensable. Ne commence jamais un entraînement ou une compétition sans t'échauffer.
- * **L'esprit "club"** : Les compétitions sont l'aboutissement normal de ton travail à l'entraînement. Participe donc souvent aux différentes épreuves, pour toi, pour ton club et tes entraîneurs.
- * **Concentration** : Si tu veux progresser très vite, concentre-toi bien sur les conseils que l'on te donne à l'entraînement.
- * **Humilité et persévérance** : Les premiers d'aujourd'hui ne seront pas forcément les premiers de demain et, inversement, les derniers de maintenant ne seront peut-être pas les derniers de demain.
- * **L'assiduité** : Tes entraîneurs préparent des séances qui ont une suite logique. Si tu manques trop, tu risques de perdre le fil.
- * **La ponctualité** : Respecte aussi bien tes entraîneurs que tes copains athlètes : fait un effort pour arriver à l'heure aux entraînements.

