



RETROUVEZ ICI LA
PRÉSENTATION DU CLUB

ASF ATHLÉTISME GUIDE DU NOUVEL ARRIVANT

SAVOIR QUI FAIT QUOI





SAISON 2020-2021

UNE BELLE SAISON À VENIR !





Anne ORLOWSKI



Mathieu DUJARDIN



Didier THENAISE



Lucie GAREL



Olivier BOUVET



Jean-Pascal LUZEAU



Laurent MARIN

Président

BUREAU 2020 - 2021

LES PROJETS DÉBUTENT ICI !



Eric RENIER



Syndie CHEREAU



Sylvain LECLERC



Regina GESNOT



Anne BARBOTTIN



Virginie MORIAMEZ



Chloé JUAN

BUREAU 2020-2021

LES PROJETS DÉBUTENT ICI !



ENTRAÎNEMENT ECOLE D'ATHLÉ

Horaires : jeudi

Entraîneurs : Laurent, Théophile, Marion, Philippe, accompagnés de quelques parents

Matériel : tenue de sport, baskets adaptées (demander à l'entraîneur pour plus d'informations selon le temps, ou pour préparer les compétitions si besoin)

CONTACT :

• LAURENT : 06 85 30 16 90





ATHLÉ BENJAMINS MINIMES

Horaires : Mardi, mercredi, vendredi

Entraîneurs : Marion, Olivier, Thibault, Eric (Lancers), Yanne

Matériel : tenue de sport, baskets adaptées (demander à l'entraîneur pour plus d'informations selon le temps, ou pour préparer les compétitions si besoin)

• CONTACTS :

• OLIVIER : 06 25 64 63 68

• MARION : 06 58 02 86 26

EDUCATRICE-ASF@ASFONDETTES.FR





ENTRAÎNEMENT HORS STADE

Horaires : 19h30 - 21 h, le mardi / jeudi

Entraîneurs : Marion (Coureurs confirmés , ou semi confirmés), Eric (débutants et les intermédiaires)

Matériel : tenue de sport, baskets adaptées
(demander à l'entraîneur pour plus d'informations selon le temps, ou pour préparer les compétitions si besoin)

CONTACTS:

- MARION : 06 58 02 86 26
- ERIC : 06 37 29 15 85

EDUCATRICE-ASF@ASFONDETTES.FR





ATHLÉ SPÉCIALITÉS

Horaires : mardi, jeudi, vendredi

Entraîneurs : Olivier (Demi-fond, fond, cross, accueil à partir de cadet) et Yanne (Sprint-haies), Marion (soutien toutes disciplines), Eric (Lancers) et Paul Mobisa (sauts)

Matériel : tenue de sport, baskets adaptées / pointes pour la piste (demander à l'entraîneur pour plus d'informations selon le temps, ou pour préparer les compétitions si besoin)

• **CONTACTS :**

• **OLIVIER : 06 25 64 63 68**

• **YANNE : 06 81 76 32 22**



ENTRAÎNEMENT MARCHÉ NORDIQUE (LOISIRS ET COMPÉTITION)

Horaires : lundi, mardi, jeudi (samedi)

Entraîneurs :

Lundi : Marion, Eric, Olivier

Mardi matin : Eric

Mercredi : Arnaud, Marion (compétition)

Jeudi : Régina, Jean-Pascal

Samedi : selon disponibilité des éducateurs
(+ Isabelle)

Matériel : tenue de sport, chaussures adaptées, gilet jaune et lampe, bâtons (prêts possibles au club)

CONTACTS :

- MARION : 06 58 02 86 26
- ERIC : 06 37 29 15 85
- RÉGINA : 07 81 59 15 60





ATHLÉ SANTÉ MARCHE NORDIQUE

Santé Marche Nordique : mercredi matin
(personnes relevant de pathologie ou en
sortie de sédentarité) avec Eric

Matériel : tenue de sport, chaussures
adaptées, gilet jaune et lampe si sortie de
stade, bâtons (prêts possibles au club)

C O N T A C T S :

• E R I C : 0 6 3 7 2 9 1 5 8 5





PRÉPARATION PHYSIQUE GÉNÉRALE (PPG) REMISE EN FORME



Remise en forme & Condition physique
(ouvert à tous) : lundi, avec Marion

Matériel : tenue de sport, chaussures
adaptées, bouteille d'eau



CONTACTS:

• MARION : 06 58 02 86 26

Sac d'entraînement

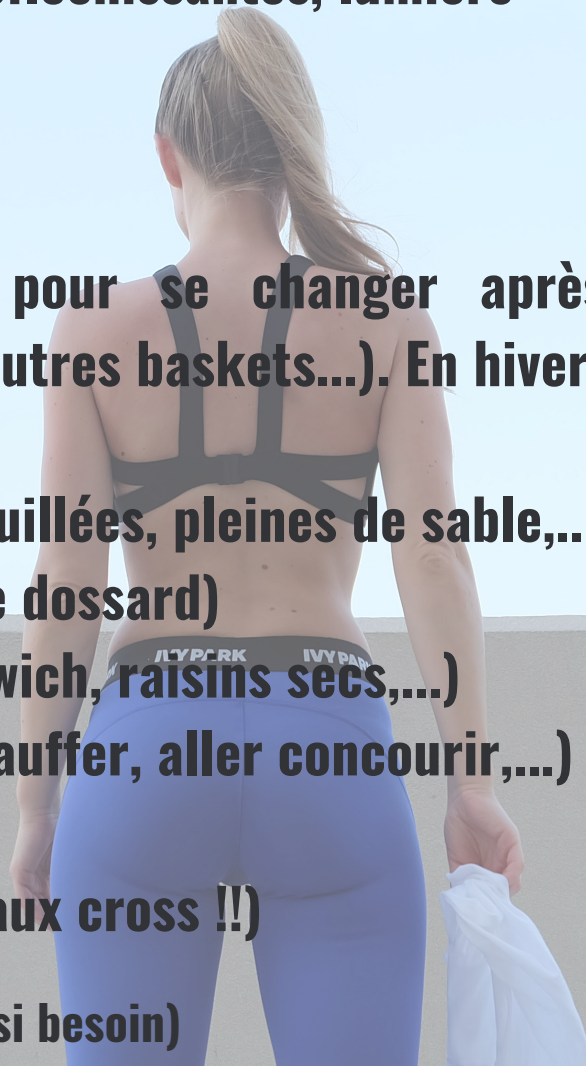
- Tenue de sport/ après l'effort
- baskets adaptées (pointes, récupération,...)
- bouteille d'eau
- une montre (facultatif mais bien pratique)
- si sortie de nuit : gilet jaune ou affaires réfléchissantes, lumière

Sac pour la compétition

(à préciser selon la discipline exercée)

- tenue de sport ET de récupération pour se changer après l'effort (chaussettes de rechange, tee-shirt sec, d'autres baskets...). En hiver, rajouter des gants, bonnet, etc
- prendre un sac pour les affaires sales, mouillées, pleines de sable,...
- des épingles à nourrice (pour accrocher le dossard)
- de l'eau, et de quoi manger (banane, sandwich, raisins secs,...)
- une montre (pour savoir quand aller s'échauffer, aller concourir,...)
- emmener la licence FFA
- de la monnaie (pour les frites et hotdogs aux cross !!)

(demander à l'entraîneur pour plus d'informations si besoin)



Vocabulaire courant à l'athlé

La corde : partie blanche, entre l'herbe et la piste. Les athlètes proches de la corde ont la priorité, il est conseillé de se décaler pour laisser les plus rapides passer.

Un couloir : partie délimitée pour les sprinteurs



Des pointes : baskets avec pointes de différentes tailles, selon la discipline et l'état du terrain (herbe, synthétique, boue,...). Il en existe de différentes tailles (3, 6, 9 et 12mm), on est là pour vous conseiller si besoin, pour savoir lesquelles mettre.

Fractionné : mode d'entraînement consistant à fractionner l'effort : période intense et de récupération

VMA: vitesse maximale aérobie

PPG : Préparation Physique Générale (renforcement musculaire)



Laurent



Marion



Olivier



Arnaud



Regina



Yanne



Eric



Philippe



Michel



Eric



Thibault



Théophile

Thibault

Formation en cours
modules moins de
16 ans FFA



Regina

Marche Nordique
1er degré FFA

Arnaud

Marche Nordique
1er degré FFA



Marion

Deug Staps,
Coach Athlé Santé FFA,
Marche Nordique 1er degré
et moins de 16 ans FFA .



Jean-Pascal

Marche Nordique 1er degré
FFA

Laurent

Educateur moins
de 12 ans FFA



Eric

CQP Athlé santé
loisirs, Lancers 1er
degré FFA et Marche
Nordique 1er degré
FFA

Yanne

Sprint Haies 1er
degré FFA



Olivier

Demi-Fond, Cross,
Marche Athlétique 1er
degré FFA et Marche
Nordique 1er degré
FFA



Philippe

Educateur Moins de 12 ans FFA

Paul

BP APT , Sauts 1er degré FFA



Teophane

Isabelle

Licence Staps et Dejeeps

Marche Nordique 1er
degré FFA