Athlétisme

Programme jusqu'au vacances d'été 2026

Compétitions FFA / Cross
Animations FFA en salle / toutes catégories

sam. 9 mai : Rencontre EA / PO St Mars La Brière 13 h 30 à 16 h 30 (dès 13 h 00)
course, vitesse sur 6' / saut à la perche / lancer de vortex...

sam. 6 juin **Finale départementale !**
: Rencontre EA / PO St Calais 10 h 00 à 16 h 00 5 dès 9 h 45)
Course de haies, lancer de marteau, décabonds , marche athlétique 4'...
Kid Cross l'après-midi !

dim. 14 juin : **Journée Parents / enfants avec pique-nique à Pontvallain et sa piste !**
À partir de 1à h 00, compétitions / jeux et animations communes l'après-midi...

mardi 14 juillet : **animation athlétisme** dz 14 h 00 à 16 h 30 à la piscine / entrée offerte
passage des enfants et activités dans la maison de retraite, goûter et récompenses !

Activités du mardi pour les 2 groupes :

Groupe 1 **: Eveil athlétisme** nés entre 2016 et 2020 (9)
Groupe 2 **: Poussin 1 et demi Poussin** nés entre 2011 et 2015 (10)

Ces 2 groupes seront formés pour les premières séances et pourront évoluer ultérieurement.
Chaque mardi un atelier Saut ou Course sera mis en place en parallèle avec un atelier Lancer.
Chaque atelier comportera donc 2 parcours ou séances différentes adaptées à chaque groupe.
Durée des ateliers : 15 min environ.
Chaque séance commencera par un échauffement avec gammes de 15 min environ **et se terminera par des relais ou autre jeux sportifs avec retour au calme...**

mardi 28 avril	Course : vitesse / approche et initiation au départ en sprint
	Lancer : lancer de vortex sur cible et zone
mardi 5 mai	Course : vitesse / chronométrage sur 50 m
	Saut : initiation au saut à la perche
mardi 12 mai	Course : saut de haies / éducatif, approche du franchissement
	Lancer : initiation au lancer de marteau
mardi 19 mai	Course : exercices en bondissement / pliometrie / décabonds
	Saut : initiation au saut à la perche dans le sable
mardi 26 mai	Course : initiation à la marhe athlétique sur 4'
	Lancer : pliométrie / médecine ball à un bras avec alternance
mardi 2 juin	Course : saut de haies / saut, course, pied d'appui
	Lancer : initiation et approfondissement du lancer de marteau
mardi 9 juin	Course : pliométrie / marelle
	Lancer : lancer de vortex sur zone
mardi 16 juin	Course : exercices en bondissement / décabonds
	Lancer : lancer de balle lestée
mardi 23 juin	Course : passage de relais sur 100 m
	Lancer : lancer de flèche
mardi 30 juin	dernière séance / Kid Cross, goûter, réinscriptions !

En juin : séances découvertes gratuites pour tous !
À la rentrée, projet de séance d'entraînement sur piste à Pontvallain le samedi matin !

L'équipe VMA72

VIGILANTE MAYET ATHLETISME 72
Mairie de Mayet, Place de l'Hôtel de Ville, 72360 Mayet
06 21 14 66 45 vma72mayet@gmail.com
https://www.vma72.fr/