Athlétisme
Programme jusqu'à février 2026

dim. 14 décembre : **courses et marche à pied au plan d'eau** au profit du Téléthon
mardi 30 décembre : **animation gratuite** pour tous au gymnase de 14 h 30 à 16 h 30

Compétitions FFA

Les compétitions Eveil Athlé (EA) et Poussins 1 et 2 (PO) qui correspondent à vos enfants ont lieu le dimanche pendant les cross. Des compétitions en salle sont programmées les 2ème et 3ème trimestres 2026. En fonction de la participation de vos enfants, nos programmes seront adaptés (séances, déplacements)...

dim. 21 décembre : **Cross du Houssay (Spay)**

Des entrainements spécifiques au cross peuvent être mis en place le mercredi après-midi ou le samedi…

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.
Le premier mardi, nous commencerons, après la formation des groupes, par :
- un travail de gainage, lancer médecine ball pour travailler le maintien, travail sur le lancer,
- un travail de saut en longueur.

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 autres jeux sportifs avec retour au calme…**

mardi 6 janvier
Course : initiation au départ sur starting-block
Lancer : médecine ball / en avant, en arrière

mardi 13 janvier
Course : franchissement de haies / notion de jambes d'appui
Lancer : lancer de balles lestées, travail haut du corps

mardi 20 janvier
Course : slalom / travail d'appui avec quilles et cerceaux (coordination / équilibre)
Lancer : lancer de vortex sur cible (déterminer son œil directeur / visée)

mardi 27 janvier
Course : synchronisation et renforcement musculaire
Lancer : visée / flèche sur cible

mardi 3 février
Course : instruction / position départ en ligne sur Sprint sur 30 m
Saut : saut en hauteur / initiation au triple saut

mardi 10 février
Course : jeux et travail de gainage / endurance sur 10' / marche rapide
: travail de récupération / course à pied / relais

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/