

Athlétisme

Programme jusqu'aux vacances de Pâques 2025

- 11 février** : **animation gratuite** pour tous au gymnase de 14 h 30 à 16 h 30
- 19/20/21 fév.** : **animation multisport** au gymnase de 14 h 30 à 16 h 30
nous contacter pour obtenir une prise en charge partielle par nos soins,
programme joint.
- 14 avril** : **animation gratuite** au plan d'eau de 14 h 30 à 16 h 30

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 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 autre jeux sportifs avec retour au calme...

- mardi 25 février** Travail de gainage et passage de médecine ball sur tapis
Saut en longueur
- mardi 4 mars** Lancer de poids sur plots au sol
Saut de haies
- mardi 11 mars** Travail de lancer en mouvement (déplacement et pivot)
Saut en hauteur : travail avec double haies
- mardi 18 mars** Disque : initiation, prise en main, maintien et lancer
Relais : initiation, passage du témoin avec zone de passage
- mardi 25 mars** Vortex : lancer bras cassé en distance en extérieur (selon conditions météo)
: si en intérieur, lancer sur cible
Course : endurance, initiation et fondamentaux
- mardi 2 avril** Lancer : balles lestées en poussées (en avant et en arrière)
Course : initiation endurance et marche rapide

L'équipe VMA72