

COSE

Club Olympique
SUD ESSONNE

Athlé jeunes

- Courir
 - Sprint
 - Haies
 - Demi-fond
 - Cross
- Sauter
 - Longueur
 - Hauteur
 - Triple sauts
- Lancer
 - Poids
 - Disque
 - Javelot
 - Marteau

Pratiquer toutes les disciplines de l'athlétisme

Les entraînements:

Ils ont lieu au complexe sportif de Cerny :

les samedis de 14h00 à 15h15 pour les plus jeunes (entre 6 et 9 ans)
Les mercredis (18h30-20h00) et samedis (14h30-16h30) pour les plus grands (10 ans et plus)

Participation à un stage intensif aux vacances de Printemps avec le club de Lisses

Les compétitions:

Une dizaine dans l'année : cross l'hiver et compétitions sur piste en salle ou sur stade au printemps.
Nous comptons sur la présence de vos enfants.

L'inscription:

Dossier complet dès la 2ème séance :
la fiche d'inscription complètement renseignée, règlement de la cotisation et Parcours de Prévention Santé rempli sur le site de la FFA.

Règles de pratique:

Accompagner votre enfant jusqu'au gymnase : l'entraîneur peut être malade.

Arriver à l'heure : en effet, nous

emmenons vos enfants courir en nature, comment retrouver le groupe si l'on est en retard ?

Avoir une tenue adaptée : short ou jogging, baskets et un coupe-vent imperméable (style K Way) : il est possible de courir dehors même s'il pleut...

Emmener vos enfants aux compétitions et participer si possible à son organisation (juges)
Suivre la communication par email et WA (calendrier, organisation...)

Les choses désagréables pour la fin :

Les entraîneurs sont tous bénévoles. Ils donnent de leur temps libre pour faire partager à vos enfants leur goût du sport. Ils

doivent donc pouvoir encadrer vos enfants dans une ambiance détendue, sans être obligés d'avoir recours à une attitude répressive. Tout comportement non respectueux envers les autres enfants, les adultes, tout manquement grave aux règles élémentaires de la politesse et de la bonne tenue se verra sanctionner par une exclusion temporaire ou définitive.

Contacts entraîneurs:

Alain Messant 07 82 98 80 77 messantalain777@gmail.com

Corentin Lanier 06 63 02 82 17 corentin.lanier@bbox.fr

Nadège Hottin 06 85 57 37 39 hottin.nadege@gmail.com

Jean-Philippe Provendier jp.provendier@hotmail.fr

Eveil Athlé et Poussins :

Benjamins-Minimes-Cadets-Juniors-Espoirs :