

CLUB D'ATHLÉTISME DE DRUMMONDVILLE



GROUPE INITIATION

Description : Initiation et perfectionnement par la découverte des gestes et principes fondamentaux des diverses épreuves de courses, sauts et lancers en athlétisme. À la base donc de plusieurs activités sportives et à moindre coût, ne nécessitant entre autre que peu d'équipement personnel de la part des apprenant(e)s.

Course : course sur courtes et plus longues distances, courses avec passages de haies

Sauts : saut en longueur (prise de vitesse et impulsion visant une distance horizontale)

Lancers : projection avec et sans élan d'engins variés (poids, disque et javelot)

Déroulement?

- Accueil
- Échauffement dirigé
- Éducatifs et corrections des gestes de la course
- Accélération progressives
- Découverte des disciplines de l'athlétisme par l'exploration des principes fondamentaux sous forme de jeux, confrontations et défis adaptés



Pour qui ?

- ✓ Jeunes de 7 à 11 ans

Endroit ?

- ✓ Piste d'athlétisme du Complexe Marchand
 - Tant que la température le permet.
 - L'horaire pourrait changer par la suite.
 - Le lieu reste à préciser.

Horaire ?

- ✓ 8 mai au 15 août 2023
- ✓ Les lundis 18h00 à 19h00 et mercredi de 17h00 à 18h00.
- ✓ Horaire sujet à changement en fonction de la disponibilité des plateaux

Coût ?

- ✓ 1 fois par semaine = 115\$
- ✓ 2 fois par semaine = 180\$
 - Affiliation à la Fédération Québécoise d'Athlétisme (F.Q.A.) incluant une assurance accident incluse.

Informations supplémentaires**Responsable du Camp**

Martin Gagné (B.Sc. Éd.Phys)

L'inscription dans le groupe Initiation comprend:

- ✓ Un encadrement par des athlètes-moniteurs(trices) formé(e)s
- ✓ Séances axées sur le développement complet en athlétisme

Équipement requis

- ✓ Souliers de course
- ✓ Vêtements de sport selon les conditions extérieurs du moment
- ✓ Bouteille d'eau

Pour inscription ou informations

Martin Gagné (gagnemartin@hotmail.com)

(514) 550-3580