

CLUB D'ATHLÉTISME DE DRUMMONDVILLE



GROUPE JUNIOR

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 lieux reste à préciser.

Horaire : Les lundis 18h00 à 19h00 et mercredi de 18h00 à 19h00.

Automne – Du 30 août 16 décembre 2021

Hiver – Du 9 janvier au 5 mai 2022 (pas d'entraînement à la relâche)

Coût :

Automne complet 1 fois par semaine 160\$ - 2 fois par semaine 250\$

Hiver complet 1 fois par semaine 160\$ - 2 fois par semaine 250\$

Affiliation à la Fédération Québécoise d'Athlétisme (F.Q.A.) incluant une assurance accident (10\$/session payable lors de la première inscription)

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 et bouteille d'eau

Pour inscription ou informations

Martin Gagné (gagnemartin@hotmail.com)

(514) 550-3580

