

CLUB D'ATHLÉTISME DE DRUMMONDVILLE



GROUPE D'INITIATION

Description : Initiation 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

Attentes et objectifs :

- Gains en motricité
- Développement de compétences fonctionnelles, physiologiques, techniques et sensorielles transférables à d'autres activités
- Possibilité d'accomplissements personnels
- Découvertes de nouveaux intérêts et aptitudes
- Cadre d'apprentissage respectueux de l'autre et en camaraderie
- Opportunité éventuelle de prestations en compétition
- ...

Pour qui : Jeunes de 7 à 11 ans

Endroit : Piste d'athlétisme du Complexe Marchand

Horaire : Les lundis et jeudis de 18h00 à 19h30.

1ère session - Du 4 mai au 17 juin 2021

2^{ème} session – Du 21 juin au 19 août

Coût : 1 fois semaine par session: 85 \$ 2 fois semaine par session :135 \$

Affiliation à la Fédération Québécoise d'Athlétisme (F.Q.A.) incluant une assurance accident (10\$/année 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

