

# 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 17h00 à 18h00. Horaire sujet à changement en fonction de la disponibilité des plateaux

Automne – Du 30 août 16 décembre 2022

Hiver – Du 9 janvier au 5 mai 2023 (pas d'entraînement à la relâche)

**Coût :**

Automne complet 1 fois par semaine 170\$ - 2 fois par semaine 270\$

Hiver complet 1 fois par semaine 170\$ - 2 fois par semaine 270\$

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](mailto:gagnemartin@hotmail.com))

(514) 550-3580

