

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 : Les lundis 18h00 à 19h00 et mercredi de 17h00 à 18h00. Horaire sujet à changement en fonction de la disponibilité des plateaux

- Automne 2023 : 5 septembre au 15 décembre
- Hiver 2024 : 8 janvier au 26 avril
- Été 2024 : 29 avril au 9 août

Coût par session :

- 1 fois par semaine : 177\$
- 2 fois par semaine : 277\$

Affiliation à la Fédération Québécoise d'Athlétisme (F.Q.A.) incluant une assurance accident incluse.

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 extérieures du moment et bouteille d'eau.

Pour inscription ou informations

<https://www.drummondvilleolympique.com/associations-sportives/athletisme>

Martin Gagné (gagnemartin@hotmail.com)

(514) 550-3580

f [Club d'athlétisme de Drummondville – Public](#)

