



Athlétic Club Auscitain

**Tu veux COURIR, SAUTER, LANCER ?
Fais de l'Athlé, tu vas t'éclater !
Avec l'Athlétic Club Auscitain**

Le club propose des entraînements pour tous ceux qui souhaitent pratiquer de l'athlétisme en initiation, en découverte, en loisir, ou en compétition.

Diverses sections sont proposées afin que chacun avec ses moyens, du valide au sport adapté/handisport et, puisse s'exprimer et s'épanouir au sein de notre structure.

Informations

Equipements nécessaires pour la pratique : sac de sport, paire de basket, paire de pointes (à partir des benjamins), tenue de sport, bouteille d'eau, casquette, k-way.

Compétitions (les samedis ou dimanches) : un calendrier sera fourni semestriellement dès qu'il sera arrêté et un rappel écrit ou par mail sera fait avant chaque compétition.

Déplacements : en bus ou en voiture selon le nombre d'athlètes et le lieu de compétition. Afin d'organiser les déplacements, la présence des athlètes aux compétitions doit être confirmée le mercredi.

SENSIBILISATION DES PARENTS POUR AIDER A L'ENCADREMENT LORS DES DEPLACEMENTS

Nous sollicitons les parents pour apporter leur aide, même ponctuelle, pour l'encadrement des enfants (pour les mineurs) lors des déplacements. Les Entraîneurs par catégorie doivent rester disponibles pour les conseils sur le terrain. Un juge pour 5 Athlètes est obligatoire pour toutes les compétitions – si le club ne fournit pas de juge il y a pénalité financière. Si le nombre de parents volontaires est important cela ne demanderait pour chacun que 2, 3, ou 4 déplacements sur l'année.

Cotisation : 110 €

Maillot du Club obligatoire : 15 €

Période d'essai : 2 entraînements

Inscription : Dossier d'inscription complet à ramener à la fin de la période d'essai

(avant le 1^{er} octobre 2016)

Siège social : Athlétic Club Auscitain - Résidence du Moulias - Avenue des Pyrénées - 32000 AUCH

Contact : Monique MARROT - Secrétaire - 06 20 37 65 22 / 05 62 05 16 02

Mail : ath.club.auch@wanadoo.fr

Site internet : <http://auchathleclub.perso.sfr.fr>

Nos partenaires :



PLANNING des ENTRAÎNEMENTS

Reprise des entraînements le lundi 5 septembre 2016

Ecole d'Athlétisme / Poussins

EA = nés en 2008/2009/2010

PO = nés en 2006/2007

Entraînement au stade Jacques Fouroux :

Mercredi 16h à 18h

Benjamins - Minimes

BE = 11/12 ans – 2004/2005

MI = 13/14 ans – 2002/2003

Entraînement au stade Jacques Fouroux :

Mardi et Jeudi 18h à 19h30

Sport Adapté

Entraînement

Mercredi 14h à 16h

Marche Nordique

Entraînement spécifique Hippodrome

Jeudi 18h à 20h

Cotisation : 185 €

Cadets à Vétérans

Toutes disciplines PISTE

CA = 15/16 ans – 2000/2001

JU (Junior) = 17/18 ans – 1998/1999

ES (Espoir) /SE (Sénior) /VE = 1997 et avant

Entraînement au stade Jacques Fouroux

**Lundi – Mercredi - Vendredi
18h à 20h**

ADULTES TOUTES CATEGORIES

Cadets à Vétérans

Courses de ½ Fond et Fond

Entraînement au stade Jacques Fouroux

Mardi 18h15 à 20h

Adultes Loisirs

(Préparation à l'effort, renforcement musculaire...)

Entraînement au stade Jacques Fouroux

Mercredi 18h /18h30 à 20h

Siège social : Athlétic Club Auscitain - Résidence du Moulis - Avenue des Pyrénées - 32000 AUCH

Contact : Monique MARROT - Secrétaire - 06 20 37 65 22 / 05 62 05 16 02

Mail : ath.club.auch@wanadoo.fr

Site internet : <http://auchathleclub.perso.sfr.fr>