



LES ACTIVITES ATHLETIQUES

QUELLE LICENCE CHOISIR ?

Licence Athlé Découverte T-shirt club offert sauf Baby Athlé 110€	MOTRICITE <i>Baby athlé :</i> Mercredi 10h45-11h30	Jeux de motricité, coordination En gymnase	Baby Athlé
	ECOLE D'ATHLETISME <i>Section Ecole d'Athlétisme</i> Mercredi 16h30-18h00 Samedi 10h00-11h30	Jeux de motricité, coordination Découverte des différentes disciplines Approche ludique multidisciplinaire Gymnase pour l'hiver et en cas de mauvais temps	Eveil athlétique et Poussins
Licence Athlé Compétition Débardeur club offert <u>BE - MI</u> <u>CA - JU :</u> 110 € <u>ES et + :</u> 125€	APPRENTISSAGE DES TECHNIQUES D'ATHLE <i>Section Jeunes</i> Mardi 17h30-19h30 Mercredi 14h00-15h30 Mercredi 16h00-17h30 Vendredi 17h30-19h30	Découverte des disciplines (Benjamin) Développement des qualités physiques utiles aux pré-ados (Minime) Approche multidisciplinaires et collective des compétitions, Compétitions individuelles et collectives	Benjamins et Minimes
	ATHLE PERFORMANCE <i>Section Piste</i> <i>Selon les spécialités :</i> Mardi 17h30-19h30 Mercredi 14h00-15h30 Mercredi 16h00-17h30 Jeudi 17h30-19h30 Vendredi 17h30-19h30	Entraînement et spécialisation (courses, sauts, lancers, marche) Compétition individuelles et collectives (championnats, meeting, cross, interclubs...)	Toutes catégories à partir de Cadet
	ATHLE PERFORMANCE <i>Section Running</i> <i>Selon les spécialités :</i> Mardi 18h00-19h30 Mercredi 18h00-19h30 Jeudi 18h00-19h30 Dimanche : sortie club	Entraînement et spécialisation (10 km, semi, marathon, trail...) Compétitions individuelles et collectives (championnats, cross, ékiden, route, trail) Remboursement des frais d'engagement (voir règlement intérieur)	
Licence Athlé Running 110€	RUNNING <i>Section Running</i> Mardi 18h00-19h30 Mercredi 18h00-19h30 Jeudi 18h00-19h30 Dimanche 10h00-12h00	Activités (footing, étirements, conditions physique, fractionnés) visant à faire débiter ou reprendre la course à pieds à des personnes à la recherche de la convivialité et de l'émulation d'un groupe et de conseils d'un coach, ou à faire progresser des coureurs préparant occasionnellement des courses (hors championnats).	Toutes catégories à partir de Cadet
Licence Athlé Santé 90€	ATHLE FIT <i>Section Athlé Fit</i> Lundi 18h00-19h30 MARCHE NORDIQUE <i>Section Marche Nordique</i> Dimanche 09h00 à 11h00	Un programme d'entraînements variés et ludiques permettant de développer l'ensemble des qualités physiques : force, endurance, vitesse, souplesse et coordination (ADN de l'athlétisme). Activités encadrées par des entraîneurs diplômés, adaptées à un public qui recherche une pratique tournée vers le bien-être, la détente, la lutte contre la sédentarité et ses effets).	Toutes catégories à partir de Cadet
Licence Athlé Encadrement 60€	DIRIGEANTS ENTRAINEURS OFFICIELS SPECIALISTES	Elle permet d'exercer des responsabilités officielles au sein d'un club, et/ou de postuler à un poste de responsabilité départemental, régional ou national. La production d'un certificat médical n'est pas exigée. Le licencié encadrement ne peut en aucun cas, pratiquer l'Athlétisme (entraînements et compétitions)	Toutes catégories à partir de Minime

Licence Athlé Compétition : Section Piste + Section Running + Section Athlé Fit + Section Marche Nordique

Licence Athlé Running : Section Running + Section Athlé Fit + Section Marche Nordique

Licence Athlé Santé : Section Athlé Fit + Section Marche Nordique