



Stade Philippidès – CREPS de Montpellier

Journée Athlétisme
Sport Adapté Jeunes
d'entraînement et de
perfectionnement

2 mai 2018 de 10h à 15h

VENEZ TESTER VOTRE POTENTIEL ATHLÉTIQUE



Ligue Sport Adapté Occitanie

Antenne Méditerranée

Maison Régionale des Sports
1039 rue Georges Méliès
CS 37093
34967 Montpellier cedex 2

04 67 82 16 80



La Ligue Sport Adapté Occitanie vous propose une journée de préparation de perfectionnement à athlétisme Sport Adapté Jeunes le 2 mai au CREPS de Montpellier et au stade Philippidès.

Nous attendons tous les jeunes athlètes de la région souhaitant se perfectionner en athlétisme et tester leur potentiel.

Cette journée est organisée en partenariat avec le CREPS de Montpellier. Elle sera l'occasion d'apporter une approche technique de la discipline mais aussi de revoir la réglementation avec une approche pédagogique.

Programme Prévisionnel

De 10h à 10h30 : accueil des participants

De 10h30 à 11h : Mot de bienvenue, présentation des partenaires, des intervenants (entraîneurs du Pôle France Athlétisme du CREPS) et des ateliers

	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
11h00 à 12h00	saut	lancer	course
12h00 à 13h00	Pause repas (tiré du sac)	Pause repas (tiré du sac)	Pause repas (tiré du sac)
13h00 à 14h00	lancer	course	saut
14h00 à 14h45	course	saut	lancer

Chaque atelier dure 45 minutes, échauffement collectif de 15 minutes au début de l'atelier du matin et de l'après-midi.

Contenu des ateliers :

Course	Saut	Lancer
travail technique départ et technique course	travail technique longueur (course d'élan, impulsion, réception) et hauteur (course d'élan, impulsion)	travail technique

Nous comptons sur vous pour être à l'heure afin de ne pas perturber le lancement de la journée.



Informations générales

Il n'y aura pas de performances mesurées comme lors de compétition, une approche technique sera favorisée.

Déroulement général de la manifestation :

L'accueil et la restauration (repas apportés par vos soins) se feront au CREPS de Montpellier où un parking vous sera également réservé proche de l'accès au stade (à l'intérieur du CREPS – 2 avenue Charles Flahault à Montpellier).

Les ateliers se dérouleront au stade Philippidès.

Accueil :

Le service d'accueil fonctionnera à **partir de 10h et jusqu'à 10h30.**

Tous les responsables de groupes devront se présenter durant cette tranche horaire afin de confirmer les inscriptions et de recevoir l'ensemble des informations relatives au déroulement de la journée.

Il sera effectué une vérification des licences et des certificats médicaux en cas de contre-indication mentionnée.

Modalités d'inscription

Les dossiers sont à adresser à : **Ligue Sport Adapté Occitanie**



Maison Régionale des sports
CS 37093
1039 rue Georges Méliès
34967 MONTPELLIER Cedex2
☎ : 04 67 82 16 80
✉ : elodie.pierrot@ffsa.asso.fr

Date limite d'inscription : Le 2 avril 2018



