



**Stade  
Colette  
Besson –  
31600  
Muret**

**Stage Athlétisme  
Sport Adapté  
Jeunes  
d'entraînement  
et de  
perfectionnement**

**14 Novembre 2018  
de 13h à 16h**

**VENEZ TESTER VOTRE  
POTENTIEL ATHLÉTIQUE**



Ligue Sport Adapté Occitanie

Zone Pyrénées

7 rue André Citroën  
31130 Toulouse

05 61 20 33 72



La Ligue Sport Adapté Occitanie vous propose une journée de préparation de perfectionnement à l'athlétisme Sport Adapté Jeunes le **mercredi 14 novembre 2018 au stade Colette Besson – avenue Henri Peyrusse 31600 Muret.**

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

Cette journée est organisée en partenariat avec le club d'athlétisme de Muret. 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 13h à 13h30 : Accueil des participants

De 13h30 à 16h : Ateliers

16h : Goûter

|               | <b>Groupe 1</b> | <b>Groupe 2</b> | <b>Groupe 3</b> |
|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 13h30 à 14h30 | saut            | lancer          | course          |
| 14h30 à 15h15 | lancer          | course          | saut            |
| 15h15 à 16h00 | course          | saut            | lancer          |

Chaque atelier dure 45 minutes, échauffement collectif au début du premier atelier.

Contenu des ateliers :

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

### Accueil :

Le service d'accueil fonctionnera à **partir de 13h et jusqu'à 13h30**.

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 l'après-midi.

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**



7 rue André Citroën  
31130 BALMA

☎ : 05 61 20 33 72 / 07 60 17 65 33

✉ : lea.lavergne@ffsa.asso.fr

**Date limite d'inscription : Le 9 novembre 2018**



## Fiches d'inscription

A renvoyer à [lea.lavergne@ffsa.asso.fr](mailto:lea.lavergne@ffsa.asso.fr) avant le 9 novembre 2018

|                      |                |                                     |
|----------------------|----------------|-------------------------------------|
| Nom de l'Association | N° Affiliation | Nom et n° de licence du responsable |
| Tél. :               | Adresse :      | Code Postal :                       |
| Mail :               |                | Ville :                             |

Nombre de sportifs :

Nombre d'accompagnateurs :

| Nom Prénom | N° Licence | Sexe (H/F) | Date de naissance | Catégorie | Classe (AB-BC-CD) |
|------------|------------|------------|-------------------|-----------|-------------------|
|            |            |            |                   |           |                   |
|            |            |            |                   |           |                   |
|            |            |            |                   |           |                   |
|            |            |            |                   |           |                   |
|            |            |            |                   |           |                   |
|            |            |            |                   |           |                   |
|            |            |            |                   |           |                   |
|            |            |            |                   |           |                   |
|            |            |            |                   |           |                   |
|            |            |            |                   |           |                   |
|            |            |            |                   |           |                   |
|            |            |            |                   |           |                   |
|            |            |            |                   |           |                   |
|            |            |            |                   |           |                   |
|            |            |            |                   |           |                   |