



**PARENTIS SPORT ATHLETISME**

**[www.parentissportathle.fr](http://www.parentissportathle.fr)**

## **EVEIL ATHLETISME - POUSSIN (U10-U12)**

### **Contacts et présentation de l'équipe**

**Entraîneurs :** Patricia TRIPIANA - Pierre-Olivier WARNET - Thierry PEYRE  
Liam DELATRE - Hugo BARROUILHET - Eric ROUSSILLON

**Contact EA/PO :** Patricia TRIPIANA

**Mail :** [tripiana.pat@gmail.com](mailto:tripiana.pat@gmail.com)

 06 61 37 92 06

[parentis.sport.athle@outlook.fr](mailto:parentis.sport.athle@outlook.fr)

**WhatsApp : P.S.ATLE.EAPO**

**Secrétariat club :**

**Président : Pierre-Olivier WARNET**  06 82 50 32 53

## **OBJECTIF**

L'objectif du club pour la section EA-PO, est de permettre à votre enfant :

- de découvrir les disciplines de l'athlétisme à travers des activités et des situations ludiques
- de développer ses capacités à courir vite et longtemps, de lancer loin, de sauter haut ou loin et de marcher
- d'améliorer la coordination
- de développer le goût de l'effort, du respect et l'esprit d'équipe

Nous sommes un club formateur ayant pour finalité de donner envie à votre enfant de se surpasser.

L'assiduité aux entraînements comme aux challenges entre clubs sont des règles claires qui doivent permettre à votre enfant de progresser et de prendre du plaisir.

## LES ENTRAINEMENTS

L'accent est mis sur l'acquisition d'une motricité athlétique au moyen d'exercices variés basés sur le jeu.

Tout en continuant de travailler la maîtrise gestuelle (coordination, équilibre), les enfants commenceront à développer des qualités physiques (vitesse de réaction, habileté d'accélération, fréquence gestuelle, endurance, souplesse, gainages).

Ils disposeront alors de toutes les bases pour apprendre les différentes techniques de l'athlétisme dans les catégories supérieures.

La saison est divisée en 5 séquences rythmées par les vacances scolaires (Toussaint, Noël, février, Pâques et fin de saison). Des thèmes différents seront abordés durant ces 5 séquences. A la fin de chaque séquence une «compétition» au **stade de Parentis** est organisée afin de valider l'apprentissage de vos enfants durant cette période. À l'issue de cette compétition le jeune aura fait connaissance avec toutes les épreuves de l'athlétisme qu'un EA-PO est capable de maîtriser.

Nous demandons l'assiduité, le respect des groupes dans lesquels les jeunes sont affectés, **le respect des horaires**.

## LES CHALLENGES

L'Athlétisme est un sport individuel qui se pratique en équipe.

Dès que le calendrier sera connu (cross-challenges) il vous sera communiqué sur le **groupe WhatsApp**, sur le site [www.parentissportathle.fr](http://www.parentissportathle.fr) ainsi que par mail pour vous permettre de l'intégrer dans votre organisation familiale.

Pendant les compétitions, les parents peuvent donner un coup de main, mais l'encadrement technique et le suivi des athlètes sont sous la responsabilité des entraîneurs. Prévoir le sac à dos complet pour chaque compétition. N'oublions pas que **l'Athlétisme est un sport à maturité tardive**.

## HORAIRES ENTRAINEMENT 2024-2025 :

|   |                    |          |               |         |
|---|--------------------|----------|---------------|---------|
| EA :  | Stade André MIRTIN | mercredi | 17h15 - 18h30 |         |
| PO 1 <sup>ère</sup> et 2 <sup>ème</sup> année : | Stade André MIRTIN | lundi    | 17h15 - 18h45 |         |
|   |                    | mercredi | 17h15         | – 18h45 |

**Des séances supplémentaires peuvent être proposées par les coaches.**