



ATHLE FORME SANTE



<https://acl.kalisport.com/>



07 83 62 16 26



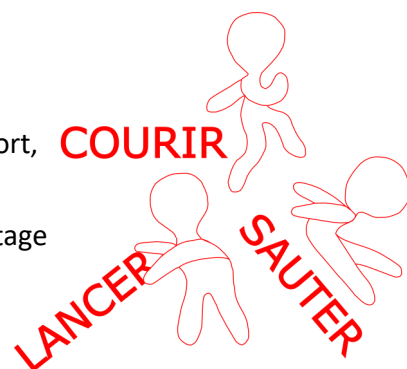
athletic.club.lauragais@gmail.com

L'athlé, c'est quoi ?

- ◆ Un **sport multiple**, qui va t'apprendre à Courir, sauter, lancer, marcher !

L'athlétisme va apporter à la fois :

- **Une super forme** : grâce à l'entraînement, l'athlète devient plus fort, plus rapide, plus endurant, plus souple...
- **Un esprit sportif** : sens de l'effort, du travail, du respect et du partage



LES FONDAMENTAUX DE L'ATHLÉTISME

Développer la coordination

Maîtriser et jouer avec l'équilibre

Maîtriser les impulsions

Renforcer ses capacités physiques

Apprendre à rythmer ses foulées, ses mouvements

BABY ATHLE : à partir de 4 ans

Tu vas jouer à l'athlétisme !

- ◆ Tu vas courir, sauter, tourner, rouler, ramper, lancer, marcher, grimper...
- ◆ Tu apprendras les gestes de bases de tous les sports, l'équilibre et la coordination.



Créneaux des séances

Lundi 17h-18h

Samedi 10h -11h

EA : 7ans - 9ans

PO : 10ans - 11ans

Tu vas découvrir les disciplines de l'athlétisme !

Au travers d'activités et de situations ludiques :

- ◆ Tu développeras tes capacités à courir vite et longtemps, à lancer loin, à sauter haut ou loin et à marcher vite.
- ◆ Tu amélioreras ta coordination et développeras le goût à l'effort et l'esprit d'équipe

Tu participeras également à tes premières rencontres sportives en équipe avec d'autres clubs, où l'important est le plaisir et le jeu !



Créneaux des séances EA

Lundi 17h30- 19h

Samedi 10h-11h30

Créneaux des séances PO

Lundi 17h30-19h

Samedi 10h-11h30

BE : 12ans - 13ans

MI : 14ans - 15ans

Tu vas te perfectionner à l'athlétisme !

- ◆ Tu apprendras à t'échauffer dans différentes situations et à t'entraîner pour acquérir les savoir-faire de l'athlétisme.
- ◆ Tu t'essayeras aux différentes épreuves et tu aborderas les courses, les sauts et les lancers sur le plan technique
- ◆ Tu apprendras à mieux te connaître et savoir écouter ton corps pour exploiter ton potentiel



BE

MI

Lundi 17h30 - 19h

Samedi 10h - 12h

LA MARCHÉ NORDIQUE

Une activité d'endurance en pleine nature qui s'adresse à **tous les publics**, du débutant au sportif confirmé.

- ◆ **Les séances durent 2h00.** Elles sont composées d'un échauffement, de marche nordique, de renforcement musculaire, et d'étirements.

LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ NORDIQUE

Améliore l'endurance à l'effort

Améliore les capacités cardio-vasculaires et respiratoires

Sollicite 80% des chaînes musculaires (renforcement de la musculature)

Engendre une dépense énergétique équivalente à un petit footing

Favorise la diminution de la masse grasse

Fortification osseuse

Créneaux des séances		
MN tonic et sportive	MN Loisir	MN Santé
Lundi et mercredi 18h30 - 20h30	Vendredi 9h00-11h00	Mardi 9h00-10h30

Créneau santé

- Destiné aux publics spécifiques, atteints d'une pathologie chronique
- **La séance dure 1h30**
- Séances adaptées en termes d'intensité, d'effort et de récupération



Les pratiques Forme et Santé



LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Activité de **préparation physique générale, ludique et dynamique, destinée aux sportifs**

- ◆ **Utilise la culture de l'athlétisme** : renforcement musculaire poids du corps, bondissements, course, travail d'équilibre, proprioception etc.
- ◆ **La séance dure 1h15.** Elle est composée d'un échauffement, d'un circuit training ou d'ateliers, et d'étirements

LES BIENFAITS DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Améliore la tolérance à l'effort

Augmente la dépense énergétique

Renforce l'ensemble des chaînes musculaires

Développe l'équilibre et la coordination

Créneau de la séance

Vendredi 18h45—20h00

Pour cette saison 2020-2021, nous sommes heureux de vous annoncer
la création de l'association : **Athlétic Club Lauragais**.

Une équipe de professionnels et de parents d'athlètes, passionnée
et ravie de vous accueillir.

Historique

Octobre 2015 : Implantation à Lanta de l'Athlétic Club Coteau du Girou (ACCG), basé à Verfeil, qui propose des séances de marche nordique. (Aujourd'hui, l'effectif marche nordique est de 60 personnes)

2016 : Volonté de la mairie de Saint-Pierre-de-Lages (SPDL) de créer une section d'Athlétisme

- **Mai-Juin 2016** : Opération gratuite « **Vibrez Athlé à Saint-Pierre-de-Lages** » mise en place par l'ACCG sur les installations sportives du collège.

Répondant à une vraie demande des jeunes et de leurs parents, ce projet a été concluant.

- **Septembre 2016** : Ouverture officielle de l'antenne athlétisme à SPDL

Doublement de l'effectif depuis sa création : environ 140 athlètes et 12 encadrants sur la saison 2019-2020

2020 : Afin de continuer l'aventure sportive, l'Athlétic Club Lauragais prend son envol pour cette nouvelle saison sportive

Retrouvez-nous aux forums des associations à Saint-Pierre-de-Lages
et Sainte-Foy-d'Aigrefeuille : **le samedi 5 septembre**

Infos saison 2020-2021

- ◆ **Tarif général : 170€ (Licence comprise, maillot offert)**
 - **Réduction famille (prix total)** : 2 licences = -10€, 3 licences = -30€ ...
- ◆ **Tarif marche nordique santé : 120€ (Licence comprise, maillot offert)**
- ◆ **Dates de début des cours**
 - **Athlétisme** : Samedi 12 septembre
 - **Renforcement musculaire** : Vendredi 11 Septembre
 - **Marche nordique** : Lundi 07 septembre



ATHLETIC CLUB LAURAGAIS

Avenue de Toulouse Mairie 31570 St Pierre de Lages

N° RNA W313033666