



INFOS CLUSES ATHLETISME....INFOS CLUSES ATHLETISME

PAS D'ENTRAINEMENT SAMEDI 15 JANVIER 2011

RENCONTRE DE SECTEUR A BONNEVILLE LE SAMEDI 15 JANVIER 2011

Arve athlétisme Bonneville Pays-Rochois

Rencontre de secteur Centre sportif 15 janvier 2011

- Tous les jeunes devront être licenciés
- La rencontre se déroulera en équipe de 10 mixte
- Rendez-vous au centre sportif 13h 45 pour démarrer les ateliers à 14h30
- Les fiches équipes dument remplies
- Vers 17h remise des récompenses et goûter pour tous

Ateliers

Eveil athlétique :

- Saut de grenouille
- Croix
- Lancer sur cible
- Lancer à genoux
- Lancer arrière
- Endurance 5mn
- Relais vitesse/haies navette
- Relais circuit F1

Poussins

- Longueur élan réduit
- Triple saut élan réduit
- Lancer sur cible (disque)
- Lancer à genoux
- Endurance 8mn
- Relais vitesse/haies navette
- Relais circuit F1

BULLETIN D'INSCRIPTION (entourez la catégorie)

EVEIL D'ATHLETISME

POUSSINS(e)

NOMS :

PRENOMS :

Si besoin de parent :

Je participe à la rencontre de secteur le samedi 15 janvier 2011 à Bonneville

BRICLOT HERVE email : herve.briclot@wanadoo.fr tel 06.77.43.26.77.ou 04.50.34.73.89

BULLETIN D'INSCRIPTION (entourez la catégorie)

EVEIL D'ATHLETISME

POUSSINS(e)

NOMS :

PRENOMS :

Je participe le 15 janvier 2011 à Bonneville

BRICLOT HERVE email : herve.briclot@wanadoo.fr tel 06.77.43.26.77.ou 04.50.34.73.89

BULLETIN D'INSCRIPTION (entourez la catégorie)

EVEIL D'ATHLETISME

POUSSINS(e)

NOMS :

PRENOMS :

Je participe le 15 janvier 2011 à Bonneville

BRICLOT HERVE email : herve.briclot@wanadoo.fr tel 06.77.43.26.77.ou 04.50.34.73.89

BULLETIN D'INSCRIPTION (entourez la catégorie)

EVEIL D'ATHLETISME

POUSSINS(e)

NOMS :

PRENOMS :

Je participe le 15 janvier 2011 à Bonneville

BRICLOT HERVE email : herve.briclot@wanadoo.fr tel 06.77.43.26.77.ou 04.50.34.73.89

BULLETIN D'INSCRIPTION (entourez la catégorie)

EVEIL D'ATHLETISME

POUSSINS(e)

NOMS :

PRENOMS :

Je participe le 15 janvier 2011 à Bonneville

BRICLOT HERVE email : herve.briclot@wanadoo.fr tel 06.77.43.26.77.ou 04.50.34.73.89