



## 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:herve.briclot@wanadoo.fr) tel 06.77.43.26.77.ou 04.50.34.73.89