



STADE VERTOIS ATHLETISME

Site internet - <http://www.club-sva.fr>

SAISON 2017/2018

Propose :

- une animation athlétique aux enfants de 7 à 11 ans :

Le samedi de 14 H 45 à 16 H 15, **Gymnase Roger BAMBUCK à Vert le Petit**

- des entraînements et compétitions pour les enfants à partir de 12 ans :

Entraînement de 18 H 30 à 20 H, le mercredi soir à la piste d'athlétisme du Stade BOBIN à Bondoufle et le vendredi soir au Gymnase Roger BAMBUCK à Vert le Petit.

Participation aux compétitions (Cross-Country ou piste) le samedi ou le dimanche

- un rassemblement pour les coureurs de fond

Le lundi soir à 19 h à Vert le Petit, le mercredi soir à 18 h 30 à Bondoufle le vendredi soir à Vert le Petit et le samedi ou le dimanche matin au parc de Mennecy.

- une section « Loisirs Running» pour les adultes

Le lundi soir à 19 H, **Gymnase Roger BAMBUCK à Vert le Petit**
Jogging de 35 à 45 minutes suivi d'une séance de PPG (préparation physique généralisée)

- une section « Marche nordique» pour les adultes – « NOUVEAU »

Le lundi soir à 19 H, **Gymnase Roger BAMBUCK à Vert le Petit**
Entraînement technique de marche et sortie d'une heure

Renseignements aux horaires d'entraînements ou par téléphone :
Pierre MARQUES 06 80 93 71 81

STADE VERTOIS ATHLETISME

ECOLE D'ATHLETISME - POUSSINS - BENJAMINS – MINIMES – CADETS – JUNIORS - ESPOIRS (enfants nés de 2011 à 1996)

Le club de VERT LE PETIT a maintenant 14 ans d'existence.

Viens nous rejoindre, tu découvriras de nombreuses épreuves comme les courses, les sauts et les lancers, dans une ambiance conviviale.

L'athlétisme, c'est le sport de base qui va développer ta force, ta vitesse, ta détente.

Notre club t'accompagnera vers des compétitions en cross, en salle et sur piste.

Pour cette saison 2017/2018, le programme est le suivant :

- **Entraînement le samedi après-midi de 14 H 45 à 16 H 15 au Gymnase pour les catégories Eveil Athlétique, Poussins et Benjamins 1.**
- **Entraînement le mercredi soir sur la piste du Stade BOBIN à Bondoufle de 18 H 30 à 20 H et le vendredi soir de 18 H 30 à 19 H 45 au gymnase.**
- **Entraînement supplémentaire pour le ½ fond le week-end sur Vert le Petit ou au parc de Mennecy.**

D'une manière générale, nous pourrons plus particulièrement préparer les épreuves suivantes :

- les courses de vitesse le sprint, les haies et le relais
- les courses de fond 1000 m et cross-country
- les sauts le triple bond, la longueur, la hauteur
- les lancers le javelot, le poids

Du mois d'octobre à février, nous participerons à 3 ou 4 cross-country et à 2 compétitions en salle.

De mars à juin, les enfants de l'école d'athlétisme participeront à des « plateaux » (1 fois par mois) dans lesquels ils pourront participer au maximum à 3 épreuves.

Les benjamins, minimes, cadets, juniors, espoirs participeront à des épreuves individuelles et par équipe (interclubs). Un stage est prévu au mois d'avril (en fonction du nombre de participants)

STADE VERTOIS ATHLETISME

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Cotisations :

Elle s'élève à **85 € pour l'année** (80 € pour le 2^{ème} enfant, 75 € pour le 3^{ème}, etc ...).
Un certificat médical de non contre indication à la pratique de l'athlétisme en compétition, ou du sport en compétition, daté de moins de 6 mois est obligatoire.

Equipements :

Short, t-shirt, survêtement, « basket » pour l'entraînement. (Attention prévoir une paire propre pour la pratique dans le gymnase)
Des chaussures à pointes sont recommandées pour le cross-country, et les compétitions sur piste.

Maillot du club vendu : 10 € et Coupe-vent 20 €

Entraînements :

Enfants Ecole d'athlétisme – Poussins – Benjamins1

Le premier entraînement aura lieu le samedi 16/09/2017 à 14 H 45 au gymnase de Vert le Petit

Benjamins 2 - Minimes - Cadets – Juniors - Seniors

Le premier entraînement aura lieu le mercredi 13/09/2017 à 18 H 30 sur la piste de Bondoufle

Adultes demi-fond et fond :

Rassemblement le lundi soir 19 H avec le groupe Loisirs et le samedi ou dimanche matin.

Section Loisirs Adultes et section Marche nordique

Rendez-vous dès septembre le lundi soir à 19 H 00 au gymnase de Vert le Petit

Compétitions :

Enfants :

En général, toutes les compétitions se déroulent dans le département. Bien entendu, nous avons besoin de parents, non seulement pour accompagner les enfants, mais également pour faire partie éventuellement d'un jury.

Un stage d'entraînement est prévu en avril 2016 pendant les vacances scolaires, réservé en priorité aux catégories Minimes, Cadets. Juniors

Adultes :

10 km, semi-marathon, marathon, trail,

Pour tout autre renseignement : Pierre MARQUES

06 80 93 71 81

STADE VERTOIS ATHLETISME

SECTION RUNNING LOISIRS

Le STADE VERTOIS ATHLETISME reconduit la section RUNNING LOISIRS pour la saison 2017/2018.

L'objectif de cette section est de réunir toutes celles et ceux pour qui la course à pied est un moyen d'équilibre et de maintien de leur forme physique sans esprit de compétition.

Vous êtes de plus en plus nombreuses et nombreux à courir régulièrement seul(e) ou par petit groupe, mais vous hésitez à vous inscrire dans un club d'athlétisme car vous pensez que vous n'avez pas « le niveau » ou tout simplement que vous ne voulez pas prendre part à des compétitions.

La section LOISIRS Running du STADE VERTOIS ATHLETISME vous propose simplement une adhésion à l'association en souscrivant une licence Loisirs. Vous devrez tout de même produire un certificat médical de moins de 6 mois avec la mention de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition.

Un regroupement par semaine est prévu :

- **le lundi soir à partir de 19 H 00 pour un footing de 35 à 45 minutes suivi d'une séance de renforcement musculaire (assouplissements, abdominaux, musculation) dans le gymnase.**

Par ailleurs, vous continuerez à courir selon vos habitudes.

Certain(es) s'organiseront pour courir ensemble dans la semaine, le samedi ou le dimanche pour une sortie un peu plus longue.

Vous bénéficierez également de conseil pour progresser dans votre entraînement et dans votre bien être.

Si vous voulez rejoindre notre section merci de bien vouloir retourner notre bulletin d'inscription.

Pour plus de renseignements, **vous pouvez contacter Pierre MARQUES au 06 80 93 71 81**

Vous pouvez également consulter notre site INTERNET :

<http://www.club-sva.fr>

STADE VERTOIS ATHLETISME

SECTION MARCHÉ NORDIQUE

Le STADE VERTOIS ATHLETISME lance une section MARCHÉ NORDIQUE pour la saison 2017/2018.

L'objectif de cette section est de réunir toutes celles et ceux qui souhaitent découvrir cette nouvelle discipline, d'en apprendre la technique de marche avec les bâtons et ensuite participer à des regroupements ou épreuves de marche nordique.

La marche nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps. L'ensemble du corps entre en action, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires. La dépense énergétique est équivalente à un petit footing. Cette activité procure plaisir et bien être du fait de la simplicité de sa technique et s'adresse ainsi à tous les publics, quels que soient votre âge et votre condition physique.

Cette pratique est en plein développement en France depuis quelques années sous l'impulsion de la Fédération Française d'athlétisme et des clubs.

La section MARCHÉ NORDIQUE du STADE VERTOIS ATHLETISME vous propose simplement une adhésion à l'association en souscrivant une licence Loisirs. Vous devrez tout de même produire un certificat médical de moins de 6 mois avec la mention de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition.

Un regroupement par semaine est prévu :

- **le lundi soir à partir de 19 H 00 pour une sortie d'1 heure à 1 heure 30.**

Quelques bâtons seront disponibles pour essayer et définir la taille adaptée et ensuite vous devrez apporter vos bâtons personnels.

Certain(es) s'organiseront pour marcher ensemble le samedi ou le dimanche pour une sortie un peu plus longue.

Vous bénéficierez également de conseil pour progresser dans votre entraînement et dans votre bien être.

Si vous voulez rejoindre notre section merci de bien vouloir retourner notre bulletin d'inscription.

Pour plus de renseignements, **vous pouvez contacter Pierre MARQUES au 06 80 93 71 81**

Vous pouvez également consulter notre site INTERNET :

<http://www.club-sva.fr>

Vous pouvez déposer ou envoyer le bulletin d'inscription
5 rue de la Cheminée blanche – 91710 Vert le Petit – sva@club-sva.fr

STADE VERTOIS ATHLETISME
Bulletin d'adhésion - Saison 2017/2018

SECTION LOISIRS

SECTION MARCHE NORDIQUE

TYPE LICENCE :	N°
DATE CERTIFICAT MEDICAL :	
REGLEMENT :	

PARTICIPANT

Nom (M. Mme Mlle) : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

Téléphone : (fixe) _____ (Portable) _____ E-Mail : _____

Date de naissance : _____ Lieu : _____

CHEF DE FAMILLE

Nom (M. Mme Mlle) : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

Téléphone : (fixe) _____ (Portable) _____ E-Mail : _____

Personne à contacter en cas d'accident :

Nom (M. Mme Mlle) : _____ Prénom : _____

Téléphone : (fixe) _____ (Portable) _____ E-Mail : _____

Si vous étiez licencié(e) dans un autre club la saison dernière (2016/2017)

Nom du Club : N° de licence :

Je déclare adhérer au **STADE VERTOIS ATHLETISME**

J'autorise mon enfant à pratiquer l'athlétisme au **STADE VERTOIS ATHLETISME**

J'autorise le club à diffuser mon image ou celle de mon enfant au travers du site Internet du Club ou dans le bulletin municipal, affiches et calendrier pour la promotion du club.

Je reconnais avoir été informé(e) sur l'assurance complémentaire proposée par la Fédération Française d'Athlétisme. **Acceptation ou Refus** (entourer votre choix)

Joindre obligatoirement un certificat médical daté de moins de 6 mois et porter la mention : « non contre indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ».

Je m'engage à verser un chèque du montant de la cotisation 2017/2018 soit : **85 €** à l'ordre du SVA (Stade Vertois Athlétisme) (Paiement possible avec les Coupons Sport ANCV)

Je souhaite une attestation de paiement de la cotisation pour mon Comité d'Entreprise ou autre Etablissement.

A Vert le Petit le _____ Signature