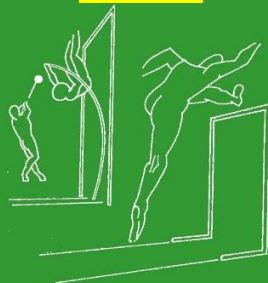


Athlé Lauragais Olympique

Informations générales Janvier 2019

Correctif (sur fond jaune) : la page de droite contenait des informations de l'année précédente et les informations sur les compétitions à venir étaient erronées.



Internet: <http://www.athle-lauragais-olympique.com/>

Le mois prochain : le **49^{ème} Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol**

Après une saison 2016 – 2017 modeste,

2018 : Athlé Lauragais Olympique a repris sa progression en 2017 2018 !

- Après plusieurs années de forte augmentation du nombre de licenciés, Athlé Lauragais Olympique avait vu son effectif baisser en 2017, 2018 a connu un net redressement.
- Ce club reste un des clubs d'Athlétisme les plus jeunes de Midi Pyrénées et justifie ainsi sa réputation de club formateur. Il est toujours certifié par la FFA pour l'accueil des jeunes athlètes, mais il l'est aussi désormais pour le côté compétitif et pour sa section running....
- Côté organisation :
 - Après son succès de 2017, le **48^{ème} Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol** a connu temps de repli, probablement à cause d'une météo annoncée catastrophique et d'un changement de date... .
 - Les **4^{èmes} 6 Heures du Lauragais** ont confirmé leur place grandissante dans les manifestations de course à pied de la région, malgré un calendrier difficile...
 - Les **Soirées tests** sont bien rodées et particulièrement réussies cette année.
 - Le **27^{ème} Meeting Vertisaut** a souffert de l'annonce de blocage par les « Gilets Jaunes » (peu de participants) mais reste une manifestation de qualité pour les sauteurs de barres benjamin(e)s et minimes de la région et les clubs qui s'intéressent à ces spécialités ne s'y trompent pas. **Cette année a été celle de l'investissement dans du matériel de qualité, très apprécié par les concurrents.**
 - Le **Challenge Jeunes Pousses** a bien supporté son report (il devait avoir lieu en décembre 2017) : cette nouvelle date a permis aux jeunes athlètes de bénéficier d'une manifestation supplémentaire (Fronton a repris l'ancienne date).
- L'évolution des horaires d'**entraînement** a suivi son cours et notamment depuis qu'il est possible d'éclairer le stade le jeudi soir, plus d'athlètes participent : de bon augure pour la pratique loisir-running !.. Mais aussi, une occasion que certain(e)s ont saisie pour pratiquer des disciplines qu'on ne peut envisager sans lumière : sauts et lancers, notamment....

Un seul bémol : nos athlètes sont trop peu présents sur les compétitions malgré un léger progrès cette saison...

Pourtant chaque fois qu'un(e) athlète du club termine parmi les meilleurs du jour, ce qui n'est finalement pas si rare, la satisfaction de tous est évidente...

L'encadrement de qualité est donc là : obtenir ces résultats avec un petit effectif ne s'improvise pas...

Il n'y a plus qu'à en profiter...

Excellente année 2019 !

LE fait du mois de décembre:

... Une belle représentation aux championnats départementaux de cross-country...

Cette année, les Championnats de Cross-country de la Haute Garonne revenaient vers une période où ils avaient longtemps été organisés : la candidature du club de Blagnac qui n'a pas d'autre possibilité de date a permis de tester ce retour dont l'un des avantages est de ne pas organiser cette manifestation juste après ce qui demeure une longue coupure pour beaucoup d'athlètes...

Pour notre club, le choix s'avère judicieux puisque les athlètes d'Athlé Lauragais Olympique se sont mieux motivés que les années précédentes :

11 athlètes ont fait le déplacement le 13 décembre malgré une météo incertaine.

La journée commençait par une course Masters où le club présentait une équipe complète : Mathieu VERON (14^{ème}), David PELISSIER (29^{ème}), Jan SCHOOLMEESTER (43^{ème}) et Jean Pierre RAOUL (66^{ème}).

Chez les poussines, il ne manquait qu'une athlète pour que le club présente une équipe complète : Emile BERTHELOT (4^{ème}), Luisa LAVALLEY (47^{ème}) et Haïzea VERON (56^{ème}).

Chez les poussins, Léo ROUCOULES (63^{ème})

Dans le cross court, Younès AAZAM terminait à la 25^{ème} place, dans une course comprenant des athlètes de niveau international

... Et les athlètes d'Athlé Lauragais Olympique n'ont pas fait que de la figuration :

Trois athlètes étaient sur le podium : Emilie BERTHELOT (5^{ème} Poussine), Jan SCHOOLMEESTER (3^{ème} Master 3) et Jean Pierre RAOUL (vainqueur chez les Master 4).

Les athlètes du club ont aussi participé à d'autres manifestations...

Le 1^{er} décembre, Nathan Rozis (photo en haut à droite) était à Auch pour la 2^{ème} étape du Grand Prix Régional Minimes (37 points au triathlon)...

Le 2, nos athlètes étaient sur 2 fronts :

A Carcassonne, Louis LASSALVY (18^{ème}) et Joaquim PUGINIER CRISTOFOL (24^{ème}) ont participé à la course des Benjamins... 2 autres athlètes étaient également là, mais leurs résultats ne sont pas sur le site de la FFA (probable oubli de l'organisateur)...

A Muret (photos en bas à droite), Emilie BERTHELOT (4^{ème}) termine sur le podium chez les Poussines et Eva RAMONDA (25^{ème}) a participé à une course très relevée chez les Minimes Filles.

Le 9, 3 athlètes ont participé à la Ronde de Ramonville : Florian DANFLOUS (499^{ème}, 5^{ème} Junior Homme), Patrick NABIALEK (610^{ème}), Chloé RICAUD (764^{ème}, 104^{ème} Sénior Femme).



Si chacun participait, comme prévu dans l'imprimé d'adhésion au club, à au moins 2 manifestations par trimestre, le club grimperait dans le classement des clubs.

Une année d'athlétisme exige beaucoup d'énergie de la part de celles et ceux qui ont en charge les tâches quotidiennes de nos clubs (encadrement des entraînements, gestion administrative et comptable...).

Ce qui peut arriver de mieux, c'est **QUE TOUT LE MONDE S'IMPLIQUE AU MAXIMUM DANS LA VIE DU CLUB :**

- * que **CHACUN(E)** participe à l'**ORGANISATION DES MANIFESTATIONS DE NOTRE CLUB**,
- * que **CHAQUE** athlète **PARTICIPE** à **AU MOINS 2 COMPETITIONS** par **TRIMESTRE**. Au cours des deux mois à venir, au moins une compétition par mois comporte des épreuves pour **TOUS** les athlètes : les **Championnats Départementaux de Cross** (7 janvier), le **48^{ème} Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol** (11 février)... Et le mois suivant, on peut ajouter les **Championnats Interclubs en salle** (11 mars), qui concernent les catégories de Benjamin(e)s à Masters...

Si on commençait par cibler ces objectifs...



Participons activement et nous réussissons...



Côté compétitions à venir, le programme est chargé...

Voici-quelques compétitions particulièrement conseillées : **ATTENTION, seuls les athlètes titulaires d'une licence pourront participer à ces manifestations...** Ceci exclue les athlètes qui se sont seulement engagés pour un simple essai de 1 mois.

Pour toutes les catégories, la saison de cross-country continue le 13 janvier avec le cross d'Auterive, en attendant les rendez-vous régionaux de Championnats, qui progressivement amènent les catégories les plus grandes vers les Championnats de France...

Janvier est aussi la pleine saison des compétitions en salle avec :

- Le 13 les Championnats départementaux en salle pour Cadets, Juniors, Espoirs et Séniors à Fronton.
- le 19 un Meeting du Grand prix pour les Benjamin(e)s à Fronton (ce sera également leur championnat départemental),
- le 20, c'est le tour des Minimes de participer à leur championnat départemental, toujours à Fronton .
- le 27 les challenge des Jeunes Pousses à Revel,
- les 26 et 27, les Championnats régionaux Espoirs et Elite à Bompas (66).

Il y aura aussi quelques copétitions en stade avec :

- le 5, un meeting comptant pour le Grand Prix Benjamin(e)s Minimes à Tarbes (65),
- le 12 un meeting départemental de Lancers Longs Benjamin(e)s et plus grands à Toulouse Sesquières,

Les amateurs de courses hors stade pourront aussi participer à quelques courses nature...

Il y en a vraiment pour tous les goûts et pour toutes les catégories d'âge : raison de plus pour que chacun se motive sur quelques-uns de ces rendez-vous !

Pour plus de détails sur ces manifestations, voir le calendrier du club (affiché au stade et dans les salles omnisport et consultable sur le site du club : <http://www.athle-lauragais-olympique.com/>)



La Mairie de Revel la collectivité la plus proche des associations et est donc de loin notre partenaire le plus important...

Elle nous apporte chaque année une subvention de fonctionnement sans laquelle le club ne pourrait survivre.

Elle met à la disposition d'Athlé Lauragais Olympique des locaux et des installations.



Le Conseil Départemental de la Haute Garonne a toujours eu vocation à aider les associations qui s'impliquent dans le développement de l'activité sur son territoire.

Le Conseil Départemental apporte une aide à notre club, et il a toujours participé à la dotation de challenges départementaux dont les compétitions qu'organise Athlé Lauragais Olympique font partie.



Ce sont les indispensables autorisations administratives et tous les petits points qui facilitent la vie des organisateurs que voies navigables de France apportent aux organisations d'Athlé Lauragais Olympique sur le site de Saint Ferréol depuis plus de 45 ans et désormais pour celui de la Rigole de la Plaine.

Voies navigables de France gère le Canal du Midi et tout son système d'alimentation dont fait partie le Lac de Saint Ferréol et est donc un partenaire incontournable lorsqu'on organise quoi que ce soit sur ce site prestigieux...



La compétition, c'est super ! Surtout si on met toutes les chances de son côté...

Pratiquer régulièrement l'athlétisme est un des meilleurs moyens pour rester en bonne santé. Mais pratiquer sans objectif est aussi un excellent moyen de s'enfoncer dans la routine et de ne pas progresser : on améliore dans un premier temps, parfois de façon spectaculaire, ses capacités physiques, puis vient une période où on ne sent plus la progression, où on se contente d'entretenir les acquis... et ça finit toujours par une régression, voire de la lassitude : exactement le contraire de ce qu'on cherchait.

Si on veut prendre toujours autant de plaisir dans la pratique d'un sport, et particulièrement l'athlétisme, **il est indispensable de se fixer un objectif : ça peut être une résolution tout à fait personnelle comme la lutte contre la prise de poids ou un objectif plus classique dans le domaine du sport telle de réaliser une performance d'un certain niveau.** Dans tous les cas, la compétition est un moyen de concrétiser cet objectif. C'est dans ce sens, qu'Athlé Lauragais Olympique conseille fortement à ses membres de participer à au moins deux manifestations de son calendrier par trimestre...

La compétition est riche d'expérience si on l'aborde dans de bonnes conditions.

Le choix de la compétition : la variété des épreuves que propose l'athlétisme offre à chacun de nombreux choix (voir ci-dessus).

Il est même possible de combiner les choix, de pratiquer seul ou à plusieurs (voir article dans le bulletin de Décembre 2017)...

La tenue : en compétition, le règlement impose bien que l'athlète ait une tenue correcte (c'est le Jury de compétition qui interprète à sa façon, pas forcément pareil dans un pays du Moyen Orient que dans une Ile Polynésienne), mais en fait, la seule chose obligatoire est le **maillot du club**. Il existe des restrictions sur les longueurs de pointes des chaussures (de façon à ne pas détériorer le sol sur lequel on se trouve) et pour tout le reste, c'est le confort d'utilisation qui prime.



CRESPY
GROUPE

CRESPY
BATIMENT

M3
CARRELAGE
PAINCE
SOLE SOUPLES

MOSAILLUX

CRESPY
RENOVATION

CI2C
IMMOBILIER

SBR
MOBILITE

2 avenue de la Gare
31250 REVEL

Tél. : 05 34 66 67 90

Email : crespy@crespy.fr

Le Groupe Crespy apporte à Athlé Lauragais Olympique une aide à la fois logistique (mise à disposition de véhicules) et financière au Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol...

HYPER
Casino
REVEL

L'Hyper Casino est une surface de vente qui fournit tout ce dont on peut avoir besoin...

Chemin des Bordes 31250 REVEL

L'Hyper Casino de Revel est partenaire d'Athlé Lauragais lorsqu'il s'agit de fournir tout ce qu'il faut pour alimenter les participants de nos manifestations...



Boulangerie - Pâtisserie
BONNAFOUS

Toute la boulangerie et toute la pâtisserie, avec notamment des spécialités comme le Pompet.

11 Galerie du Midi
31250 REVEL

La Boulangerie Bonnafous est toujours restée un fidèle annonceur dans les plaquettes des manifestations d'Athlé Lauragais Olympique.

La compétition, c'est super ! (suite et fin)...

L'alimentation : les règles sont simples.

- * Les jours précédents : **EVITER LES EXCES EN TOUS GENRES.**
- * La veille de la compétition : **INSISTER SUR LES SUCRES LENTS** (pain, pâtes, riz, pommes de terre...) et **EVITER LES SAUCES GRASSES** (ce qui ne veut pas dire qu'il faut tout s'interdire).
- * Le jour de la compétition :
 - avant la compétition : **BIEN DEJEUNER LE MATIN** : le petit déjeuner doit être un **REPAS COMPLET**, avec des sucres lents (par exemple : pain de préférence complet et au levain), des sucres rapides (confiture, fruit), des protéines (produits laitiers, mais pourquoi pas viande) et des lipides (beurre, mais les produits précédents en contiennent déjà). **L'HEURE DU DERNIER REPAS** avant la compétition **DOIT ETRE AJUSTEE DE FACON A NE RIEN INGERER DE SOLIDE PENDANT LES TROIS DERNIERES HEURES AVANT L'EFFORT.** Il faut **BEAUCOUP BOIRE**, mais **PAR PETITES DOSES** (une ou deux gorgées à chaque fois) jusqu'à l'heure de l'effort. On peut profiter de ces boissons pour compléter l'alimentation en cas de petit creux, mais il faut éviter les sucres rapides.
 - Après la compétition : si l'effort a été intense, il faut reconstituer certaines cellules en ingérant des protéines digestes (viande blanche par exemple) ; il faut reconstituer le stock de glycogène en mangeant des sucres lents ; il ne faut pas oublier les sels minéraux (les légumes et la viande en contiennent naturellement).
 - Les jours suivants : revenir **PROGRESSIVEMENT** à une alimentation normale (elle doit toujours être variée et équilibrée ; elle ne doit pas négliger l'hydratation : **BOIRE, BOIRE, BOIRE....** de l'eau bien sûr).

L'échauffement : son objectif est de se mettre dans les meilleures conditions possibles pour être tout de suite en pleine possession de ses moyens. Il doit durer au moins 30 minutes et se compose de trois phases :

- * un effort léger (exemple : footing lent, mais on peut aussi adopter d'autres types d'efforts) élevant progressivement la température du corps et amenant doucement le cœur au bon rythme pour qu'il soit capable d'irriguer les muscles,
- * des étirements concernant tous les ligaments du corps, en insistant sur ceux qui seront le plus sollicités au cours de l'épreuve,
- * une série d'accélération (même pour les sauteurs et lanceurs) amenant le cœur au rythme de la compétition.

Si on fait plusieurs épreuves dans la même journée, on s'échauffe **AVANT CHAQUE EPREUVE.**

La récupération : pour éviter les courbatures du lendemain après un effort particulièrement dur, il ne faut surtout pas rester inactif : la meilleure récupération est active et consiste à un léger effort (marcher ou trotter) accompagné d'étirements. On appelle cela le retour au calme.



Certainement une des meilleures sociétés de chronométrie de

France, **Chrono-Start** exploite un matériel sophistiqué pour que les coureurs soient classés dans les meilleures conditions possibles...

C'est plus qu'un partenariat... C'est une véritable amitié entre Chrono-Start et Athlé Lauragais Olympique.



Quel athlète ne connaît pas Mac Do ?
Combien d'arrêts au retour des compétitions dans les restaurants de cette enseigne ?

Mac Do Revel est partenaire d'Athlé Lauragais Olympique, notamment pour les manifestations s'adressant aux jeunes athlètes.



Affiches, Tirage de Plan, Reliures et Façonnages, Traitement de texte, Plastification du A5 au A2
Impression, copie tout format couleur et N&B

22, rue Georges Sabo - 31250 REVEL

COPY REVEL est un partenaire essentiel dans la communication d'Athlé Lauragais Olympique



Côté organisation, c'est ce mois-ci :

Le challenge des Jeunes Pousses...



Le **dimanche 27 janvier**, les Eveils Athlétiques goûteront aux joies du Kids Athletics (format de compétition pour enfants mis au point par l'IAAF) et les Poussin(e)s participeront à un triathlon.

Le Kids Athletics pour les catégories **Eveil Athlétiques** est organisé comme suit :

- Les ateliers fonctionnant en relais opposent des groupes de 2 à 3 équipes (de 3 à 5 membres), chacune enchaînant les épreuves à raison de 5 passages par équipe (chaque membre de l'équipe devant faire au moins un passage) puis laissant la place à la suivante.
- Les ateliers fonctionnant individuellement enchaînent en alternant les membres des équipes (1^{er} athlète de la 1^{ère} équipe, puis 1^{er} de la 2^{ème} équipe... puis 2^{ème} de la 1^{ère} équipe, etc...).

Toutes les 10mn, on change d'atelier jusqu'à ce que tous les groupes d'équipes soient passés à tous les ateliers

Epreuves du Kid's Athletics

Définition et Réf« Kid Athletics »	Image	Définition et Réf« Kid Athletics »	Image
Le relais « Navette aller Haies / retour Sprint » (Eve1a) : relais contre la montre.		Le « Lancer de Medecine-Ball à genoux » avec un engin de 1kg (Eve6a) : épreuve individuelle où on additionne les scores pour l'équipe	
La « course F1 » (Eve3a) : relais contre la montre.		Le « Lancer sur Cible au-dessus d'une barre » avec un Vortex (Eve7a) : épreuve individuelle où on additionne les scores pour l'équipe.	
Le « Relais de sauts de grenouilles » (Eve8a) : relais de saut avec prise de performance globale.		Le « saut en croix » (Eve9a) : épreuve individuelle où on additionne les scores pour l'équipe.	



Isostar, leader mondial des produits diététiques destinés aux sportifs, est une marque développée par la Société Diététique et Santé



Gerblé est une marque de produits diététiques de qualité développés par la Société Diététique et Santé

Le partenariat avec Athlé Lauragais Olympique consiste généralement en des dotations de produits lors des manifestations de course à pied organisées.

Le partenariat avec Athlé Lauragais Olympique consiste généralement en des dotations de produits lors des manifestations de course à pied organisées.

Ets OLIVIER & Fils

Vente de pièces détachées auto d'occasion ou neuves. Achat et vente de véhicules

www.olivier-fils.com

Les Etablissements OLIVIER & FILS participent au financement des manifestations d'Athlé Lauragais Olympique en faisant des annonces dans certaines plaquettes de manifestations.



CASTRES

INTERSPORT Castres est un incontournable de l'équipement sportif : chausser, habiller et équiper le sportif avec confort et technicité, c'est son métier...

INTERSPORT Castres est un de nos derniers partenaires en date, mais dès le départ, la barre est élevée !

Challenge des Jeunes Pousses (suite)...

Le triathlon pour les catégories Poussin(e)s sera organisé comme suit :

Les groupes des Poussin(e)s restent des groupes par année d'âge, tous clubs confondus.

Epreuves du Triathlon des Poussin(e)s

Le 50m ou le 50m haies	Le Lancer de Poids (2kg)	Le Saut en Hauteur
------------------------	-----------------------------	--------------------

Une Réunion d'INFORMATION aura lieu le **mercredi 10 janvier** dans la **Salle Omnisports N°1 à 18 heures** (entre les 2 entraînements).

De toute manière, **RESERVEZ LA DATE DU CHALLENGE DES JEUNES POUSSSES**, avec vos parents et amis...

Un bulletin spécial « organisation » est joint au présent envoi...

Pour la petite histoire...

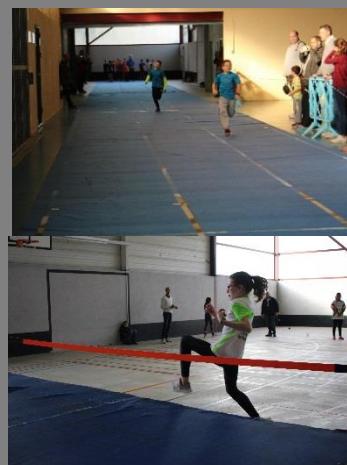
Athlé Lauragais Olympique a été un des premiers clubs de l'ancienne région Midi Pyrénées à proposer un Kid's Athletics aux jeunes athlètes.

C'est un concept de compétition créé par les cadres techniques de la Fédération Française d'Athlétisme et des enseignants : la version originale s'adressait à des équipes plus proches des effectifs d'une classe d'école que de celui que peuvent proposer la plupart des clubs de notre département : il a été nécessaire d'adapter le concept initial aux véritables besoins des clubs.

Avant l'introduction de ce type d'animation dans nos calendriers départementaux, les Comités d'athlétisme 31, 32 et 82 proposaient un concept fondé sur le triathlon individuel et sur la composition d'équipes de 4 à 6 athlètes, s'inspirant d'un ancien format d'équipe proposé par la FFA pour des catégories plus âgées. Après quelques simulations, on a vite abouti à des équipes de 3 à 5 athlètes. Et pour que les athlètes fassent connaissance avec d'autres enfants que ceux qu'ils côtoient à l'entraînement, on fait concourir systématiquement 2 ou 3 équipes de clubs différents...

L'appellation Challenge des Jeunes Pousses est par contre beaucoup plus récente, ce qui n'a pas empêché certains organisateurs de s'en inspirer...

Lors de la création du Meeting Vertisaut, notre club avait été un moteur pour l'athlétisme régional en matière d'organisation. Lors de la création du Challenge des Jeunes Pousses, il l'a été pour l'athlétisme départemental ...



Loc Vaisselle & Déco loue la vaisselle et vend toutes sortes de produits pour les réceptions, les fêtes, etc...

Loc Vaisselle & Déco participe au financement des manifestations d'Athlé Lauragais Olympique en faisant des annonces dans certaines plaquettes de manifestations.

PHILIPPE COIFFURE

PHILIPPE COIFFURE, c'est le nom du salon de coiffure tenu par un homme passionné de course à pied, ce qui ne l'empêche pas d'exercer sa profession avec un grand talent...

Tél : 05 61 27 66 67

PHILIPPE COIFFURE participe au financement des manifestations d'Athlé Lauragais Olympique en faisant des annonces dans certaines plaquettes de manifestations.

Nous remercions tous nos partenaires pour leur fidélité!

... et on se tient prêt pour organiser avec Athlé Lauragais Olympique...

Il reste trois manifestations à organiser d'ici la fin de la saison (31 08 2019) :



Le **dimanche 24 février**,

le **49^{ème} Cross du Tour du Lac de Saint**

Ferréol rassemblera des coureurs des régions Midi Pyrénées et Languedoc Roussillon. Il permettra aux coureurs et coureuses haut garonnais(e)s des catégories Eveils Athlétiques à Cadets de se classer dans le Challenge du Conseil Général. Il comptera aussi pour le **Cross-Country Tour National** et le **classement des clubs**.

C'est la plus importante manifestation organisée par Athlé Lauragais Olympique .



6h

Le **mercredi 8 mai** :

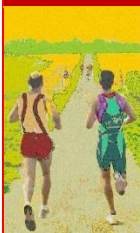
les **5^{èmes} 6 heures du Lauragais...**

Une seule manifestation, pour tous à proximité du Stade de REVEL, avec :

- Deux épreuves de 6 heures Individuelles (Course et Marche),
- Un relais de 4 coureurs de 6 heures,
- Un relais de 3 coureurs de 1 heure

Le ¼ d'heure des pitchounets (relais de 3 enfants pendant ¼ d'heure).

Il va falloir faire au moins aussi bien que pour les éditions précédentes !



Un **mercredi de juin**, une **soirée tests**, avant les vacances scolaires...

Elle est destinée à faire le point sur les acquis de cette saison avant de penser à la saison 2018 2019 ...

Autant d'occasions où Athlé Lauragais Olympique aura besoin de tout le monde disponible...

RAPPEL : les entraînements suivent leur rythme de croisière...

La première semaine de ce mois-ci, les athlètes scolarisés bénéficient de **vacances scolaires** : on s'entraîne en vue d'un objectif (compétition ou autre) et le rythme que l'on suit n'est pas tributaire de vacances mais de la préparation à cet objectif.

Rappelons que pendant les vacances scolaires, **SEUL le JOUR FERIE (1^{er} Janvier) et les jours de fermeture de toutes les installations par la Mairie sont sans entraînement : LES ATHLETES SONT ALORS AVERTIS.**

HORAIRES

MARDI jusqu'au 20 mars 2019

de 18 heures à 20 heures (pouvant être aménagés selon le programme et les disponibilités des groupes présents), au **Stade Municipal**, athlètes nés en 2006 et avant (2005 ou 2006 sur avis positif de l'entraîneur) (**éclairé**) :

- course à pied avec Jean Pierre RAOUL
- PPG, disciplines techniques avec Daniel ROUSSEAU

MERCREDI jusqu'au 21 mars 2019

dans les **Salles Omnisports** ou au **Stade Municipal**, selon le temps et les spécialités :

-de 17 heures à 18 heures 30,

athlètes nés de 2007 à 2011 : toutes activités avec Daniel ROUSSEAU et Jan SCHOOLMEESTER.

Le GROUPE Baby-Athlé (nés de 2012 à 2014) est programmé en même temps...

-de 18 heures à 19 heures 30,

athlètes nés de 2001 à 2006: toutes activités avec Jean Pierre RAOUL et Daniel ROUSSEAU

JEUDI jusqu'au 22 mars 2019

de 18 heures à 20 heures : même programme que le Mardi... +

de 20 heures à 21 heures 30, dans la **Salle Omnisports N°2** et autour :

athlètes nés en 2006 et avant (2005 et 2006 sur avis positif de l'entraîneur) : PPG, disciplines techniques avec Daniel ROUSSEAU

Lieu souligné : lieu de rendez-vous en période d'horaires d'hiver.

