

Saison 2023-2024 **FAIRE DE L'ATHLÉTISME À LA VIGILANTE ATHLETISME DE FOUGERES**

Annexe n°2



Je suis né(e) en :	Ma catégorie - âge	Objetif:	Référénts	Entraînements			
2015-2018-2017	EA - 8/7/9 ans	- jeux athlétiques- découverte, parcours	Yvette, Jean- Pierre	Samedi 9h / 10h30			
2013-2014	PO - 0/10 ans		Yvette, Jean- Pierre	Samedi 10H40 / 12h10			
2011-2012	BE - 11/12 ans	- initiations techniques athlétiques > épreuves pistes + cross	Marcel	Mercredi 17h / 18h30			
2010-2009	MI - 13/14 ans	- développement technique des épreuves athlétiques - orientator vers spécialité > épreuves pistes + cross	Alban	Mercredi 18h30 / 20h Dans groupe de spécialité Demi-fond - Vitesse/sauts - Marche	Vendredi 18h30 / 20h Techniques Athlétiques Tous ensemble		Dimanche 11h30 / 12h30 Forêt, sortie nature Parking du Nançon
2008-2007	CA - 15/16 ans		Demi-fond : Marc / Marcel Sprint-sauts : Sébastien	Mercredi 18h30 / 20h Par groupe de spécialité	Vendredi 18h30 / 20h Par groupe de spécialité	Samedi: 19h / 18h Par groupe de spécialité Renfo musculaire	
2000-2005	JU - 17/18 ans	- entraînements par spécialité	Marche : Jean-Pierre Lancers :				
2004 et +	ADULTES COMPÉTITIONS 3E - 4E (hommes - femmes) Groupes de niveaux	- rechercher la performance Piste - cross - route	Mickaël / Jean-Vaentin	Mercredi 18h30 / 20h Séance piste autonome	Vendredi 18h30 / 20h Séance piste autonome	Samedi: 19h / 18h Renforcement musculaire	Dimanche 9h30 / 11h30 Sortie longue nature
2004 et +	ADULTES RUNNING	- découverte de l'entraînement traditionnel - progressions adaptées	Jean-Pierre	Mercredi 18h30 / 20h	Vendredi 18h30 / 20h	Samedi: 19h / 18h Renforcement musculaire	Dimanche 9h30 / 11h30 Forêt, sortie nature
2010 et +	MI à MA	Lancers	Marc	Samedi 18h / 19h			
2011 et +	JUGES	- organiser compétitions	Marce				

Disciplines/ catégories	Référents saison 2023-2024	email
Piste-Marche	Jean-Pierre GAILLARD	<a href="mailto:jeanpierre.gaillard36@gmail.com">jeanpierre.gaillard36@gmail.com</a>
Piste-Sprint et Seut	Sébastien CHEMIN	<a href="mailto:cheminsebastien35450@gmail.com">cheminsebastien35450@gmail.com</a>
Piste- Demi-Fond Jeunes	Marc FOUQUET	<a href="mailto:marc.fouquet9097@orange.fr">marc.fouquet9097@orange.fr</a>
Piste- Demi-Fond Adultes	Mickaël NATTES	<a href="mailto:mickaël.nattes@gmail.com">mickaël.nattes@gmail.com</a>
Running	Jean-Vaentin BUFFET et Mickaël NATTES	<a href="mailto:jv.buffet@wanadoo.fr">jv.buffet@wanadoo.fr</a>
Minimes MI	Alban CHORN	<a href="mailto:alban_chorn@hotmail.com">alban_chorn@hotmail.com</a>
Benjamin (es) BE	Marcel JOANNIC	<a href="mailto:marcel.joannic@wanadoo.fr">marcel.joannic@wanadoo.fr</a>
EA-PO	Yvette PIROTAIS, Jean-Pierre GAILLARD	<a href="mailto:secretaire.vigilante.athle@gmail.com">secretaire.vigilante.athle@gmail.com</a>