

Saison 2025-2026 **FAIRE DE L'ATHLÉTISME À LA VIGILANTE ATHLETISME DE FOUGERES**

Je suis né(e) en :	Ma catégorie – âge	Objectifs	Référents	Entraînements			
2017-2018-2019	EA – 6/7/8 ans	- jeux athlétiques- découverte, parcours	Yvette, Jean- Pierre, Estelle			Samedi 10h40 / 12h15	
2015-2016	PO – 9/10 ans		Yvette, Jean- Pierre, Estelle			Samedi 9h / 10h30	
2013-2014	BE – 11/12 ans	- initiations techniques athlétiques > épreuves pistes + cross	Yvette, Jean- Pierre	Mercredi 17h / 18h30			
2012-2011	MI – 13/14 ans	- développement technique des épreuves athlétiques - orientation 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 Footing, sortie nature Parking du Nançon
2010-2009	CA – 15/16 ans	- entraînements par spécialité	Demi-fond : Marc / Alban / Pascal	Mercredi 18h30 / 20h Par groupe de spécialité	Vendredi 18h30 / 20h Par groupe de spécialité	Samedi 15h / 18h Entraînement technique et Renfo musculaire	
2008 et avant	JU à MA		Sprint-sauts : <i>Edana / Jean Pierre / Yvette</i> Marche : Jean-Pierre				
2006 et +	ADULTES COMPÉTITIONS SE – MA (H- F) Groupes de niveaux	- rechercher la performance Piste – cross – route	Mickaël / Marc / Pascal / Jean-Valentin	Mercredi 18h30 / 20h Séance piste autonome	Vendredi 18h30 / 20h Séance piste autonome	Samedi 16h / 18h Renforcement musculaire	Dimanche 9h30 / 11h30 Sortie longue nature
A partir de 2006	ADULTES RUNNING	- découverte de l'entraînement fractionné - progressions adaptées	Jean-Pierre / Pascal	Mercredi 18h30 / 20h	Vendredi 18h30 / 20h	Samedi 16h / 18h Renforcement musculaire	Dimanche 9h30 / 11h30 Footin, sortie nature
A partir de 2012	MI à MA	Lancers	Marc	Samedi 16h / 18h			
A partir de 2014	BE à MA	Perche	Stéphane	Samedi 16h / 18h			

2012 et +	JUGES	Gerer le calendrier des juges /Infos formations	Jean Marc / Yvette
-----------	-------	---	--------------------

Disciplines/ catégories	Référents saison 2025-2026	email
Piste-Marche	Jean-Pierre GAILLARD	presidentvigilantefougeres@gmail.com
Piste-Sprint et Saut	Yvette PIROTAIS	secretaire.vigilante.athle@gmail.com
Piste- Demi-fond Jeunes	Marc FOUQUET et Pascal HAYS	marc.fouquet9097@orange.fr
Piste- Demi-Fond Adultes	Mickael NATTES et Pascal HAYS	mickael.nattes@gmail.com
Running	Jean-Valentin BUFFET, Mickael NATTES et Pascal HAYS	jv.buffet@wanadoo.fr
Minimes MI	Alban CHORIN	alban_chorin@hotmail.com
Benjamin (es) BE	Yvette PIROTAIS et Jean-Pierre GAILLARD	secretaire.vigilante.athle@gmail.com
EA-PO	Yvette PIROTAIS, Jean-Pierre GAILLARD et Estelle HEUVELINE	vigilante.athletisme@gmail.com
Lancers et Perche	Marc FOUQUET et Stéphane LEMARCHAND	marc.fouquet9097@orange.fr
Juges	Jean Marc BRIERE	jeanmarcbriere35133@gmail.com