



LES ACTIVITES ATHLETIQUES QUELLE LICENCE CHOISIR ?

Licence Athlé Découverte T-shirt club offert sauf Baby Athlé 110€	MOTRICITE Baby athlé : Mercredi 10h00-10h45 Mercredi 11h00-11h45	Jeux de motricité, coordination En gymnase	U7
	ECOLE D'ATHLETISME Section Ecole d'Athlétisme Mercredi 16h00-17h30 Samedi 10h00-11h30	Jeux de motricité, coordination Découverte des différentes disciplines Approche ludique multidisciplinaire Gymnase pour l'hiver et en cas de mauvais temps	U10/U12
Licence Athlé Compétition Débardeur club offert <u>U14/U16/U18/</u> <u>U20 :</u> 110 € <u>U23 et + :</u> 125€	APPRENTISSAGE DES TECHNIQUES D'ATHLE Section Jeunes Mardi 17h30-19h30 Mercredi 16h00-17h30 Vendredi 17h30-19h30	Découverte des disciplines (Benjamin) Développement des qualités physiques utiles aux pré-ados (Minime) Approche multidisciplinaires et collective des compétitions, Compétitions individuelles et collectives	U14/U16
	ATHLE PERFORMANCE Section Piste <i>Selon les spécialités :</i> Lundi 18h00-19h30 Mardi 17h30-19h30 Mercredi 14h00-15h30 Jeudi 17h30-19h30 Vendredi 17h30-19h30 Samedi 09h00-10h30	Entraînement et spécialisation (courses, sauts, lancers, marche) Compétitions individuelles et collectives (championnats, meeting, cross, interclubs...)	U18 et +
	ATHLE PERFORMANCE Section Running <i>Selon les spécialités :</i> Mardi 18h00-19h30 Mercredi 18h00-19h30 Jeudi 18h00-19h30 Dimanche : 10h00 – 11h30*	Entraînement et spécialisation (10 km, semi, marathon, trail...) Compétitions individuelles et collectives (championnats, cross, ékiden, route, trail) Remboursement des frais d'engagement (voir règlement intérieur)	
Licence Athlé Running 110€	RUNNING Section Running Mardi 18h00-19h30 Mercredi 18h00-19h30 Jeudi 18h00-19h30 Dimanche : 10h00 – 11h30*	Activités (footing, étirements, conditions physique, fractionnés) visant à faire débiter ou reprendre la course à pied à des personnes à la recherche de la convivialité et de l'émulation d'un groupe et de conseils d'un coach, ou à faire progresser des coureurs préparant occasionnellement des courses (hors championnats).	U18 et +
Licence Athlé Santé 90€	ATHLE FIT Section Athlé Fit Lundi 14h30 – 16h00 Lundi 18h00-19h30 Jeudi 12h15 à 13h15 MARCHE NORDIQUE Section Marche Nordique Mercredi 09h00 à 11h30 Dimanche 09h00 à 11h30*	Un programme d'entraînements variés et ludiques permettant de développer l'ensemble des qualités physiques : force, endurance, vitesse, souplesse et coordination (ADN de l'athlétisme). Activités encadrées par des entraîneurs diplômés, adaptées à un public qui recherche une pratique tournée vers le bien-être, la détente, la lutte contre la sédentarité et ses effets).	U8 et +
Licence Athlé Encadrement 60€	DIRIGEANTS ENTRAINEURS OFFICIELS SPECIALISTES	Elle permet d'exercer des responsabilités officielles au sein d'un club, et/ou de postuler à un poste de responsabilité départemental, régional ou national. La production d'un certificat médical n'est pas exigée. Le licencié encadrement ne peut en aucun cas, pratiquer l'Athlétisme (entraînements et compétitions)	U16 et +

* Occasionnellement, en fonction des disponibilités de l'encadrement et des compétitions.

Licence Athlé Compétition : Section Piste + Section Running + Section Athlé Fit + Section Marche Nordique

Licence Athlé Running : Section Running + Section Athlé Fit + Section Marche Nordique

Licence Athlé Santé : Section Athlé Fit + Section Marche Nordique