



**ATHLETIC CLUB**  
La Roche sur Yon

Stade Jules Ladoumègue  
7 boulevard Sully  
85000 LA ROCHE SUR YON

contact@aclvendee.fr  
www.aclvendee.fr  
☎ 02 51 37 98 17



# EN PISTE

**Sprint, Haies, Courses, Sauts, Lancers, Epreuves Combinées...**

**Parce que l'athlé t'apprend à te dépasser, à ne pas baisser les bras face aux difficultés et à toujours donner ton maximum : « Citius, Altius, Fortius »**

## LES ENTRAINEMENTS

<b>Benjamins</b> - 2007 - 2008	Mercredi 14 h – 16 h / Vendredi 18h30 – 20h15
<b>Minimes</b> - 2006 - 2005	Mardi et Jeudi 18h – 20h15 / Samedi 10h – 12h
<b>Sprint / Haies / Relais</b> 2004 et avant	Lundi & Mercredi 18h – 20h15 / Samedi 10h – 12h15
<b>Hauteur / Perche</b> - 2004 et avant	Lundi 17h30 – 20h00 / Mercredi 18h – 20h
<b>Lancers</b> - 2004 et avant	Lundi et Jeudi 18h00 – 20h / Samedi 10h – 12h
<b>Epreuves Combinées et sauts longitudinaux</b>	Lundi, mercredi, jeudi, vendredi 18h - 20h15 Samedi 10h00 – 12h15

## LES DISCIPLINES

**Le sprint** comprend les courses de 100m, 200m, 400m, 100m haies, 110m haies, 400m haies, 4x100m et 4x400m.

**Les sauts** : longueur, hauteur, perche, triple saut.

**Les lancers** : poids, javelot, disque, marteau.

**Les épreuves combinées** : 10 épreuves pour le Décathlon et 7 pour l'Heptathlon.