



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

Benjamins	Mercredi 14 h – 16 h / Vendredi 18h30 – 20h15
Minimes	Mardi et Jeudi 18h – 20h15 / Samedi 10h – 12h
Sprint / Haies / Relais	Lundi & Mercredi 18h – 20h15 / Samedi 10h – 12h15
Hauteur / Perche	Lundi 17h30 – 20h00 / Mercredi 18h – 20h
Lancers	Lundi et Jeudi 18h00 – 20h / Samedi 10h – 12h
Epreuves Combinées et sauts longitudinaux	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.