

# ALBANAIS ATHLE - Pays d'Alby

## PRESENTATION ECOLE d'ATHLE JEUNES et ADULTES

Depuis 2016, l'association Albanais Athlé – Pays d'Alby a pour mission d'encourager la pratique de l'athlétisme pour tous dans le pays d'Alby.

Les séances se déroulent toute l'année sur le plateau sportif à côté du collège René Long à Alby-sur-Chéran (piste d'athlétisme + gymnase).

Nous proposons :

- une école d'athlétisme (enfants de 3 à 15 ans),
- une pratique de la course à pied pour les adultes.



### 1- ECOLE D'ATHLETISME :

→ ENFANTS - de 11 ans (découverte + jeux athlétiques + rencontres)

3 groupes d'âge : Baby athlé (PS-MS) + Eveil athlé (GS-CP-CE1-CE2) + Poussin (CM1-CM2)

→ ADOS (découverte + apprentissages athlétiques + rencontres)

Catégories Benjamin et Minime (Collégiens)

L'école d'athlétisme est gérée en partenariat avec l'Athlétique Sport Aixoise (ASA) et l'association d'éducateurs qualifiés de SAM'PHI Récréasport.

#### Renseignements :

Jours-horaires-tarif-inscription, consulter le site [www.samphi.org](http://www.samphi.org)

Contact = 06 08 30 13 41 / @mail : [recreasports@gmail.com](mailto:recreasports@gmail.com)

Inscription à réception du bulletin d'adhésion par courrier



### 2- ADULTES - COURSE A PIED SANTE - LOISIR :

- Séance hebdomadaire soit le mardi, soit le jeudi de 18h30 à 20h00 sur la piste d'athlétisme.
- Dans une ambiance loisir et conviviale, entretien et amélioration de sa condition physique. Educatifs de course à pied et renforcement musculaire ; séances d'allures fractionnées en fonction de sa VMA. Pour les adultes (et les jeunes à partir de 16 ans) ; tous niveaux de pratique.



#### Renseignements et inscription\* :

RDV les jeudis de 18h30-20h00 sur la piste d'athlétisme à partir du 1er jeudi de septembre

@mail : [albanais.athle@gmail.com](mailto:albanais.athle@gmail.com)

Certificat médical obligatoire

\*dans la limite des places disponibles

Avec :

