

Entraînements annulés le samedi **12 mai**, participation au Maasmarathon le dimanche 13 Mai

CALENDRIER MAI - JUIN

13 MAI : MAASMARATHON Visé

Présence de tous les athlètes souhaitées (organisation du club).

9h30 : **5 km** (2006, 2005, et plus âgés) et **9,1 km** (pour les plus grands avec accord de l'entraîneur) ► **9h Échauffement**

9h45 : **300 m** (pour les enfants nés en 2009, 2010 et 2011) ► **9h25 Échauffement**

10h10 : **1000 m** (pour les enfants nés en 2006, 2007 et 2008) ► **9h45 Échauffement**

Info : <http://www.maasmarathon.com>

Préinscription : via site internet ou samedi 12 de 14h à 17h45 au centre culturel; ou Inscription : dimanche dès 7h30

Échauffement avec entraîneur : lieu de rendez-vous devant le magasin « Carrefour » à l'heure précise.

21 MAI : Compétition sur PISTE à WAREMME

CIRCUIT DE L'AMITIE HAUTE – MEUSE / HESBAYE (ETAPE N° 1)	
LUNDI 21 mai 2018 à WAREMME	MEETING organisé par le Waremme A.C.Oreye Stade de l'IPES Waremme

Heure	Courses	Catégorie	Concours	Catégorie
12:30	80m	Minimes (H)	Poids	Pupilles (H)
	80m	Minimes (D)	Longueur	Toutes Catégories (H)
			Hauteur 1m10	Toutes Catégories (D)
			Balle Hockey	Benjamins (H)
13:15	60m	Benjamins (H)	Balle Hockey	Benjamins (D)
	60m	Pupilles (H)	Poids	Pupilles (D)
13:30			Longueur	Minimes (H)
14:00	60m	Benjamins (D)	Perche 1m80	Minimes + Toutes Catég.(D-H)
	60m	Pupilles (D)	Poids	Minimes (D)
			Hauteur 0,90m	Pupilles (H)
14:15			Longueur	Pupilles (D)
14:30	100m	Toutes Catégories (H)		
	100m	Toutes Catégories (D)		
			Poids	Minimes (H)
14:45			Longueur	Benjamins (H)
15:00				
15:15	800m	Toutes Catégories (H)		
	800m	Toutes Catégories (D)		
16:00	1,000m	Pupilles (H+D)	Hauteur 1m00	Minimes (D)
			Poids	Cad.(H) + Scol.(H)+J.S.M.(H)
			Longueur	Benjamins (D)
			Perche 3m40	Toutes Catégories (D.H)
16:20	1,000m	Minimes (H+D)		
16:40	600m	Benjamins (H)	Poids	Cad.(D) + Scol.(D)+J.S.M.(D)
	600m	Benjamins (D)		
17:00	3,000m	Toutes Catégories (H)		
	3,000m	Toutes Catégories (D+H)		

Rendez-vous comme d'habitude au plus tard 45 min avant la course ou le concours.

Adresse : Place de Hesbaye à Waremme

23 JUIN : Course d'orientation en famille et BBQ

Présence de tous les athlètes souhaitées (organisation du club).

10 h : Course d'orientation (ouvert aux familles)

12 h : BBQ

Lieu : Cafétéria Rugby de Visé

CATÉGORIE

KANGOUROUS	nés en	2011
BENJAMINS	nés en	2010-2009
PUPILLES	nés en	2008-2007
MINIMES	nés en	2006-2005
CADETS	nés en	2004-2003
SCOLAIRES	nés en	2002-2001
JUNIORS	nés en	2000-1999
SENIORS	nés en	1998 jusqu'au 35ème anniversaire
MASTERS	dès le 35ème anniversaire	

COMPÉTITIONS

Le club se déplacera en nombre à différentes **compétitions**, elles seront encadrées par au minimum un entraîneur.

Les entrainements seront adaptés pour préparer les enfants aux différentes disciplines.

On remarque une **motivation** plus importante chez les athlètes qui pratiquent la compétition de manière régulière.

Veuillez toujours informer à l'avance l'entraîneur de votre enfant si celui-ci participe à des compétitions.

Si votre enfant ne possède pas encore ou ne possède pas de dossard officiel LBFA pour la saison 2017-2018 (cotisation à 140 €), il est toujours possible de prendre un dossard d'un jour sur place (5€).

TC = Toutes catégories : cadets, scolaires, juniors, seniors, masters

CONTACT

Président du Club : Benoit Sindic 04.75.35.26.11 athleticclubvise@gmail.com

Entraîneur : Elodie Weerts 04.77.34.84.97 eloweerts@msn.com