



BMSA – HORAIRE D'ENTRAINEMENT - Stade Jean Bouin 106 avenue Charles Floquet 93150 Le Blanc Mesnil

– Email : bmsathletisme@hotmail.fr – tel : 06.23.94.86.76/06.98.68.93.90

BABY ATHLÉ :

Mariama, Aïssata et Kadjatou

Maternelle – de 2 ans et demi à 5 ans

Une première découverte de l'athlétisme à travers des jeux, des parcours et des activités adaptées aux tout-petits.

 Samedi de 10h à 11h

Dernière année de crèche & Petite Section

 Samedi de 11h à 12h

Moyenne Section & Grande Section

DEMI-FOND : Max

Développement de l'endurance, de la vitesse et des capacités de course sur différentes distances.

 Lundi, mardi, jeudi & vendredi

 18h30 – 20h30

ÉCOLE D'ATHLÉ :

Aïssata et Kadjatou

Primaire – de 6 à 10 ans

Découverte et apprentissage des différentes disciplines de l'athlétisme dans une ambiance ludique et sportive.

 Lundi & jeudi

 18h30 – 19h30

SPRINT • SAUT • LANCER : Axel

Entraînement spécifique pour progresser dans les disciplines de vitesse, de saut et de lancer.

 Mardi, mercredi & vendredi

 18h30 – 20h30

BENJAMINS &

MINIMES : Axel

Collège – de 11 à 15 ans

Perfectionnement et développement des qualités physiques et techniques à travers les différentes disciplines de l'athlétisme.

 Lundi & jeudi

 18h30 – 20h00

ATHLÉ SANTÉ : Kadjatou

Remise en forme – sans compétition

Une activité adaptée pour entretenir sa forme, améliorer son bien-être et pratiquer une activité physique sans objectif de compétition.

 Mercredi & vendredi

 18h30 – 20h30