

Catégories représentées

Catégories	Années
Baby athlé	
Eveil athlétique	2011 - 2012
Poussins (es)	2008 - 2009 - 2010 2006 - 2007 2004 - 2005
Benjamins (es)	2002 - 2003 2000 - 2001
Minimes	1998 - 1999 1995 à 1997
Cadets (es)	1994 - 1978 1977 et avant
<u>Horaire</u>	<u>des</u>
Baby athlé	Mercredi 14h00 à 14h45
Eveil Athlétique	Mercredi 14h00 à 15h15
Poussins	Mercredi 15h15 à 16h30
Benjamins	Mercredi 15h30 à 17h00
Minimes	Samedi 9h30 à 12h00 Mardi 18h30 à 19h45 Mercredi 15h30 à 17h00 Samedi 10h45 à 12h00
Cadets/Espoirs/Juniors/Vétérans	Mardi 18h30 à 19h45 Jeudi 18h30 à 19h45 Samedi 10h45 à 12h00
Hors Stade	Mardi 18h30 à 19h45 Jeudi 18h30 à 19h45 Samedi 9h30 à 11h00
Marche Nordique	Mercredi 17h00 à 18h30 Samedi 9h30 à 11h00

Une équipe dirigeante,
motivée et inventive,
des éducateurs et
entraîneurs diplômés au
plus haut niveau....
Venez rejoindre
Rochefort Sport
Athlétisme, vous y
passerez



Site web : www.rsathle.com

Adresse-mail
contact@rsathle.com

 06 21 45 40 45



ROCHEFORT
SPORT
ATHLETISME

L'objectif de notre club est
de faire découvrir et
promouvoir l'athlétisme,
sport de base favorisant le
développement culturel et
physique de tout individu en
alliant qualité et plaisir.

**Prendre sa licence à « R.S.A. », c'est avoir accès à un sport complet et universel...
L'athlétisme, sport olympique par excellence.**

Chacun y trouve sa place en fonction de ses attentes, de son niveau et de ses objectifs.



**Santé et bien être,
Loisir et découverte,
Apprentissage et progression,
En quête de performance.....
Le lien entre toutes ces attentes
« LE PLAISIR »**

CATEGORIES

Découverte de l'athlétisme dans son ensemble

Pour les catégories "Baby athlé", "Eveil athlétique" et "Poussins", par des exercices appropriés et ludiques, amélioration de la motricité, de l'observation.

Relativiser l'échec. Objectif....Plaisir.

Pour les catégories "Benjamins" et "Minimes",

Pratique de l'ensemble des disciplines, avec un vecteur technique plus important et une pratique compétitive.

A partir de "Cadets",

La section » athlé formation et performance » au sein de RSA développe chez les athlètes, les aptitudes dans les disciplines de vitesse (50m à 400m en passant par les courses de haies), 1/2 fond (800m au 5000m), saut (hauteur, longueur, triple saut), lancer (disque, poids, javelot). Avec un travail de préparation physique permanent, les adhérents viennent se construire une solide condition physique dans l'excellente ambiance d'un groupe constitué d'une vingtaine d'athlètes.



Le groupe "Hors stade" permet au débutant comme au coureur confirmé, soit d'appréhender la course à pied, soit de se préparer pour des objectifs précis. Il offre également la possibilité de pratiquer le trail court et long. Avec des groupes adaptés : renforcement musculaire, travail spécifique, séances piste et nature, préparation trail... Le tout dans une ambiance conviviale.



Marche Nordique.

Elle s'adapte à tous les publics quels que soient l'âge et la condition physique de chacun.

Diversité des parcours et des séances, les rires et les sourires sont au rendez-vous tout autant que le goût d'un effort physique sain.