

## Catégories représentées

Catégories	Années
Baby athlé	2015 - 2016
Eveil athlétique	2012 à 2014
Poussins (es)	2010 - 2011
Benjamins (es)	2008 - 2009
Minimes	2006- 2007
Cadets (es)	2004 - 2005
Juniors	2002 - 2003
Espoirs	1999 à 2001
Séniors	1887 - 1998
Vétérans	1986 et avant

## Horaire des entraînements

Baby athlé	Mercredi 15h15 à 16h15
Eveil Athlétique	Mercredi 14h00 à 15h15
Poussins	Mercredi 15h15 à 16h30
Benjamins	Mercredi 15h30 à 17h00
	Samedi 10h45 à 12h00
Minimes	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 18h30 à 20h00
	Samedi 9h00 à 10h30

Une équipe dirigeante,  
motivée et inventive,  
des éducateurs et  
entraîneurs diplômés au  
plus haut niveau....  
Venez rejoindre  
Rochefort Sport Athlé-  
tisme, vous y passerez  
un bon moment !



Site web : [www.rsathle.com](http://www.rsathle.com)

Adresse-mail  
[contact@rsathle.com](mailto:contact@rsathle.com)



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.



06 21 45 40 45

# CATEGORIES

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 »

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.

