



Venez courir avec nous !

Eveil Athlétique

Enfants à partir de 6 ans : Initiation à l'athlétisme, l'enfant va découvrir un maximum de situations motrices nouvelles lors des séances d'entraînement par des exercices ludiques et des jeux collectifs. Durant la saison, l'enfant peut participer à quelques rencontres par équipes entre clubs de la région, appelées Kid'Atlé.

Mercredi de 16h00 à 18h00 – Rendez-vous au tennis couvert de Villers Allierand

Adolescents

Course à pied, encadré par des adultes, l'adolescent évolue au sein d'un petit groupe. La séance est fractionnée en un footing collectif, exercices physiques, séances rapides, récupération lente et gainage ou jeux collectifs. Durant la saison, l'adolescent peut participer à quelques courses de sa catégorie.

Mercredi de 16h00 à 18h00 – Rendez-vous au tennis couvert de Villers Allierand

Pour les 11/12 ans, possibilité d'entraînement le samedi de 10h00 à 12h00 au gymnase du lycée Yser à Reims.

Pour les 13/14 ans, possibilité d'entraînement les mardis et vendredis au CREPS de 18h15 à 20h15.

Adultes

À partir de 16 ans : Course à pied sur route et trail nature de tous niveaux. Vous avez la possibilité de faire et d'adapter votre propre programme en participant aux séances de votre choix.

Rendez vous au CREPS de Reims : **Mardi et vendredi soir** de 18h15 à 20h15

Rendez-vous au tennis couvert de Villers Allierand : **Mercredi** de 16h00 à 18h00

Dimanche matin Sortie nature ou trail dans la montagne de REIMS : de 9h30 à 11h45

(Le mardi et le vendredi : les séances sont en commun avec le **DAC de Reims**, groupes par niveau, encadrement avec un entraîneur diplômé, le mercredi : la séance est en commun avec les adolescents, encadrement avec un entraîneur diplômé, le dimanche : sortie ludique tous niveaux, route et chemin au-dessus de Villers Allierand ou trail en parcours découverte dans la montagne de Reims)



2 séances
découvertes
GRATUITES