

**Reprise**  
**Saint Amand Montrond**  
**Reprise 10 septembre**  
**(stade baraton)**

**Dun Sur Auron**  
**Reprise 9 septembre**  
**(gymnase)**

**Le partenaire « or »**



**Les partenaires**  
**« argent »**



## **Les coordonnées**

<https://samba-athletisme.eu/>

<https://www.facebook.com/SAMBA.ATHLETISME/>  
[https://www.instagram.com/samba\\_club\\_athle\\_trail/](https://www.instagram.com/samba_club_athle_trail/)  
@ : presidentsambaathle@gmail.com

Président : Gaëtan COSSIAUX  
Téléphone : 06-30-77-95-71

## **Licence 2020/2021**

**Athlé découverte (U12) : 85€**  
**Athlé + 12/15 ans (U16) : 85€**  
**Athlé + 16 ans : 100€**  
**Athlé Running : 70€**

**Maillot du club pour les**  
**écoles d'athlé : 10€**  
**Maillot du club à 23€ à**  
**partir de Poussin**

**Prix dégressif pour**  
**plusieurs athlètes de la**  
**même famille**

## **2 séances d'essai** **gratuites**

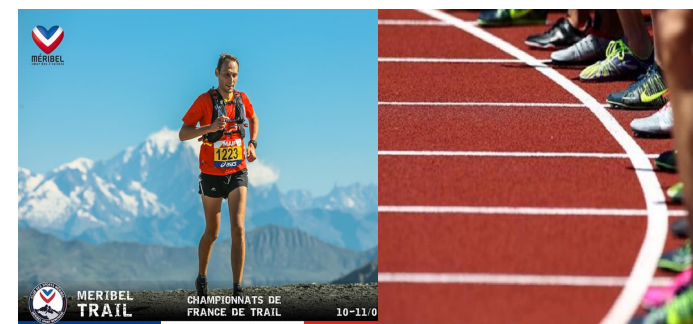
**SAINT AMAND MONTROND BOISCHAUT ATHLETIC**  
**ASSOCIATION LOI 1901—Rue Philibert Audebrand**  
**18200 SAINT AMAND MONTROND**  
**N° de SIRET 43756300000029**  
**Ne pas jeter sur la voie publique**



**SAINT AMAND**  
**MONTROND**  
**BOISCHAUT**  
**ATHLETIC**  
**2020/2021**



**Le club d'athlétisme**  
**et de trail**  
**du sud du Cher**



## Athlétisme Découverte

### Pour qui ?

Pour les enfants à partir de 7 ans afin de découvrir les différentes disciplines de l'athlé : sauts, courses et lancers de manière ludique et éducative. Les séances multidisciplinaires entrecoupées de jeux de motricité et de coordination sont encadrées par des animateurs ou entraîneurs diplômés FFA.

### Objectifs

Développement de la motricité, éducation par le sport, participation à quelques compétitions et cross.

### **Sur Saint Amand Montrond**

Steve Le Berre

Entraîneur -12 et -16 ans

Stade baraton (à proximité du collège Jean Valette)

Le jeudi de 17H15 à 18H30

### **Sur Dun sur Auron**

Gaëtan Cossiaux

Rue du stade (à proximité du collège le Colombier)

Le mercredi de 18h30 à 19h45



## Athlétisme pour les + de 12 ans

### Pour qui ?

Des pré-ados (12 ans) aux adultes afin de découvrir, perfectionner ou pratiquer les différentes techniques de l'athlé : sauts, courses, lancers et marche athlétique.

### Objectifs

Approche multidisciplinaire et collective de l'athlétisme, développement des qualités physiques, participation à des compétitions en stade et à des cross.

### **Sur Saint Amand Montrond**

*Pour le sprint, lancers et sauts : Morgan di Pizzo et Yannick Lesage*

*Pour le demi-fond et hors stade : Steve Le Berre*

*Stade Baraton (à proximité du collège Jean Valette)*

*Le lundi et jeudi 18h15 à 20h00*

*Le samedi de 14h00 à 16h00*

### **Sur Dun sur Auron**

Yvonne Rousseau/Fabrice Rousseau (Cf. lieu à gauche)

Le mercredi de 19h00 à 20h30



## Running (loisir, compétition dont trail)

### Pour qui ?

Footing, PPG et renforcement musculaire, exercices de plots et courses, gainage et abdos, étirements, fractionnés, etc... sont des activités proposées et s'ouvrent donc à tout le monde, jeunes, moins jeunes, sportifs, non sportifs... personne désirant reprendre une activité physique,...ou préparer des courses sur route, des trails, dans la convivialité, avec la dynamique d'un groupe.

### Objectifs

Les objectifs sont à la carte, retrouver un peu de forme, renforcer les chaînes musculaires, débiter ou reprendre la course à pied,... ou pour du running d'entretien ou de compétition (5, 10km, semi-marathon, marathon, trail,...)

### **Sur Saint Amand Montrond et Dun sur Auron**

### **Nous contacter**



**1 stage organisé pour les athlètes, une soirée de remise de récompenses, ....pour un esprit club développé !**

**L'athlétisme un sport tout public et sport de base par excellence**