

Saison 2024-2025 **FAIRE DE L'ATHLÉTISME À LA VIGILANTE ATHLETISME DE FOUGERES**



Je suis né(e) en :	Ma catégorie – âge	Objectifs	Référents	Entraînements			
2016-2017-2018	EA – 6/7/8 ans	- jeux athlétiques- découverte, parcours	Yvette, Jean- Pierre	Samedi 10h40 / 12h10			
2014-2015	PO – 9/10 ans		Yvette, Jean- Pierre	Samedi 9h / 10h30			
2012-2013	BE – 11/12 ans	- initiations techniques athlétiques > épreuves pistes + cross	Marcel, Yvette, Jean- Pierre	Mercredi 17h / 18h30			
2011-2010	MI – 13/14 ans	- développement technique des épreuves athlétiques - orientation vers spécialité > épreuves pistes + cross	Alban	Mercredi 18h30 / 20h Dans groupe de spécialité Demi-fond – Vitesse/sauts – Marche	Vendredi 18h30 / 20h Techniques Athlétiques Tous ensemble		Dimanche 11h30 / 12h30 Footing, sortie nature Parking du Nançon
2009-2008	CA – 15/16 ans	- entraînements par spécialité	Demi-fond : Marc / Marcel	Mercredi 18h30 / 20h Par groupe de spécialité	Vendredi 18h30 / 20h Par groupe de spécialité	Samedi 16h / 18h Par groupe de spécialité Renfo musculaire	
2007-2006	JU – 17/18 ans		Sprint-sauts : Sébastien Marche : Jean-Pierre Lancers :				
2005 et +	ADULTES COMPÉTITIONS SE – MA (H– F) Groupes de niveaux		Mickaël / Jean-Valentin				
2005 et +	ADULTES RUNNING	- découverte de l'entraînement fractionné - progressions adaptées	Jean-Pierre	Mercredi 18h30 / 20h	Vendredi 18h30 / 20h	Samedi 16h / 18h Renforcement musculaire	Dimanche 9h30 / 11h30 Footin, sortie nature
2011 et +	MI à MA	Lancers	Marc	Samedi 16h / 18h			
2012 et +	JUGES	Former jeunes juges - organiser compétitions	Marcel / Jean Marc				

Disciplines/ catégories	Référents saison 2024-2025	email
Piste-Marche	Jean-Pierre GAILLARD	<a href="mailto:presidentvigilantefougères@gmail.com">presidentvigilantefougères@gmail.com</a>
Piste-Sprint et Saut	Sebastien CHEMIN	<a href="mailto:cheminsebastien35460@gmail.com">cheminsebastien35460@gmail.com</a>
Piste- Demi-fond Jeunes	Marc FOUQUET	<a href="mailto:marc.fouquet9097@orange.fr">marc.fouquet9097@orange.fr</a>
Piste- Demi-Fond Adultes	Mickael NATTES	<a href="mailto:mickael.nattes@gmail.com">mickael.nattes@gmail.com</a>
Running	Jean-Valentin BUFFET et Mickael NATTES	<a href="mailto:jv.buffer@wanadoo.fr">jv.buffer@wanadoo.fr</a>
Minimes MI	Alban CHORIN	<a href="mailto:alban_chorin@hotmail.com">alban_chorin@hotmail.com</a>
Benjamin (es) BE	Marcel JOANNIC, Yvette PIROTAIS et Jean-Pierre GAILLARD	<a href="mailto:marcel.joannic@wanadoo.fr">marcel.joannic@wanadoo.fr</a>
EA-PO	Yvette PIROTAIS, Jean-Pierre GAILLARD	<a href="mailto:secretaire.vigilante.athle@gmail.com">secretaire.vigilante.athle@gmail.com</a>