



A QUI EST-ELLE DESTINÉE ?

Enfants de 6 à 10 ans au moment de l'inscription.

Les enfants qui ont 11 ans avant le 31 décembre ne peuvent pas se réinscrire à Sassenage.

Nous leur proposons de continuer l'athlétisme avec le club de leur choix. Par exemple l'US Saint Egrève ou le GUC Bachelard, sont des structures qui permettent de s'entraîner dans de nouvelles disciplines comme le lancer de disque, de poids, de javelot, le 400m, le 1000m, le triple saut... et qui proposent des licences FFA dans la catégorie Benjamin/Benjamine.

ANIMATEURS SPORTIFS

Théau MARMEY
Guilhem AIRIAU

SÉANCE TYPE

La séance démarre par un échauffement avec divers exercices et courses. Les animateurs varient ensuite la séance sous forme de jeux entre les courses d'endurance, de vitesse, de haies, le lancer de vortex, les sauts en longueur et hauteur... La séance se termine par un temps calme favorisant la récupération et les étirements.

SÉANCE D'ESSAI

Première séance de la saison

7 septembre

LIEU (selon la météo)

Stade ou Gymnase Fleming,
11 rue du Vinay, 38360 Sassenage

HORAIRES (séances 1h15min) seuls horaires possibles

17h15-18h30 pour les 6-8 ans
18h30-19h45 pour les 9-10 ans

INTERCLUBS d'avril à juin

mercredi de 13h30 à 17h
Déplacement sur le stade du club organisateur
Rives, Saint Egrève, Voiron, Meylan

Les dates sont connues fin mars

INSCRIPTION

Inscription au Forum des associations, Halle Jeannie Longo de 10h à 16h.

L'inscription définitive est enregistrée sur présentation d'un dossier complet.

Passé le 12 septembre, si l'inscription n'est pas complète, la place n'est pas garantie et l'accès à l'activité pourra être refusé.

Le dossier d'adhésion est disponible sur le blog de [l'ACS](#) Rubrique [Horaires et tarifs](#).

DOCUMENTS A FOURNIR :

- Bulletin d'adhésion au club ACS rempli et signé.
- Certificat médical si première inscription ou attestation de santé si c'est un renouvellement de moins de 3 ans et si vous répondez NON à toutes les questions du questionnaire santé. (Si vous répondez OUI une seule fois, Il est nécessaire de consulter votre médecin et d'obtenir un nouveau certificat médical.)
- chèque à l'ordre de ACS
- Taille de T-shirt (commande groupée de T-shirt aux couleurs du club avec le prénom)

APPORTER Gourde d'eau, T-shirt du club.

Si la séance se déroule à l'intérieur : Baskets propres pour le gymnase.

Si la séance se déroule à l'extérieur : Casquette lunettes, pull (au printemps/automne dès 17h30 un vent froid souffle sur le stade).

LES INTERCLUBS

En fin d'année sur la période Avril à juin, entre 3 et 5 interclubs sont proposés sur invitation des clubs environnants : Saint Egrève, Voiron, Rives.... Ces mercredi là, la séance s'adapte au club organisateur, entre 13h30 et 17h. Un co-voiturage est proposé aux parents qui ne peuvent pas emmener leur enfant.

Le club ACS ne disposant pas d'une structure permettant d'organiser des interclubs en retour, les parents sont invités à se rendre disponibles pour aider à l'organisation de ces interclubs principalement en suivant des groupes et en confectionnant 1 gâteau pour l'un des interclubs.

RÈGLES DES INTERCLUBS

- La rencontre interclubs remplace la séance habituelle du mercredi au gymnase Fleming.
Si l'enfant ne participe pas à la rencontre, les parents s'engagent à en assurer la garde.
- Prévoir T-shirt du club, gourde d'eau, et selon le temps : casquette, pull, coupe vent, crème solaire avant d'arriver à la séance, et siège auto si l'enfant est accompagné par un autre parent pour les trajets.
- Porter le T-shirt du club pendant toute la rencontre
- Dès l'arrivée se présenter au responsable Ecole d'Athlé de l'ACS pour enregistrement
- Regroupement du club avant le début des épreuves pour la photo et l'échauffement puis à la remise des prix.
- Les enfants sont répartis par catégorie d'âge. Chaque catégorie est accompagnée par un parent jusqu'au goûter inclus.
- Les enfants restent sous la surveillance du parent chargé du groupe pendant toute la rencontre. Ils ne doivent pas sortir seuls du stade.
- A la fin de la rencontre signaler son départ au responsable Ecole d'Athlé de l'ACS.

LES TEMPS FORTS DE L'ANNÉE**EVENEMENTS DE LA SECTION ECOLE D'ATHLE**

- Corrida de Sassenage
- goûter de Noël en fin de séance avec la contribution de chacun
- 3 à 5 interclubs d'avril à juin
- goûter de fin de saison offert par le club

EVÉNEMENTS DU CLUB ACS

- Assemblée générale en Septembre
- Corrida de sassenage