

SAISON
2024 - 2025



ATHLÉTISME



S'investir USD Apprendre
COURIR Se dépasser
Compétition
COPINES Entraînements PLAISIR
COPAINS



Se confronter
Athlétisme
De l'initiation au perfectionnement
LANCER Sauter
Ambiance d'équipe

Année
2014
à
2018

EVEIL ATHLETISME POUSSINS - POUSSINES

Tu vas découvrir l'athlétisme !

Au travers d'activités et situations ludiques, tu développes tes capacités à courir vite et longtemps, lancer loin, sauter haut ou loin et marcher ! Ainsi tu amélioreras ta coordination et développeras le goût de l'effort et l'esprit d'équipe,

Coût de la licence : 110 €

Année
2012
et
2013

BENJAMINS - BENJAMINES

Découverte des différentes familles de l'athlétisme, tu apprends à t'échauffer dans différentes situations, tu apprends la course, les sauts et les lancers.

Coût de la licence : 110 €

Année
2010
et
2011

MINIMES

Tu te perfectionnes dans 3 disciplines sur le plan technique, c'est le TRIATHLON.
Les entraînements se font par cycles : chaque trimestre tu changes de discipline.

Coût de la licence : 110 €

Année
2008
et
2009

CADETS - CADETTES

Tu te spécialises ! Tu exploites ton potentiel et tu orientes ta ou tes pratiques.

3 entraînements par semaine dont 1 en autonomie.

Coût de la licence : 115 €

Année
2006
et
2007

JUNIORS

Tu choisis et tu te perfectionnes.

4 à 6 entraînements par semaine dont certains en autonomie :
Technique, foncier, renforcement musculaire, étirements,...

Coût de la licence : 115 €

Années
2005
et avant

ESPOIRS - SENIORS - MASTERS

Tu t'éclates, tu performs et tu prends du plaisir !!

Coût de la licence : 130 €

Les jours & lieux d'entraînement



Salle DELAPORTE (Stade Tribut)
Salle COUBERTIN (Collège Paul Machy)
Stade SWITZER (Malo les Bains)

Les horaires peuvent être quelques peu modifiées en fonction de la période hiver/ été

EVEIL ATHLETISME

Samedi – salle DELAPORTE de 16h30 à 18h00

POUSSINS - POUSSINES

Mercredi – salle DELAPORTE de 17h30 à 19h00
ou salle SWITZER de 16h30 à 18h00

Samedi (1 sur 2) - course en extérieure

BENJAMINS - BENJAMINES

Mardi – salle DELAPORTE de 18h15 à 19h30
Jeudi – stade SWITZER de 18h00 à 19h45

MINIMES

Lundi – salle COUBERTIN ou stade SWITZER
de 18h15 à 19h45

Jeudi – stade SWITZER de 18h15 à 19h45

CADETS ET PLUS

Mardi et jeudi soir au stade SWITZER
Horaires à définir en fonction de l'entraîneur

Les disciplines comme la marche, perche, hauteur, lancers... font l'objet de séances spécifiques en fonction des sollicitations des entraîneurs.

Les disciplines

- SPRINT
- HAIES
- SAUTS (PERCHE, HAUTEUR, LONGUEUR, TRIPLE -SAUT)
- LANCERS (POIDS, MARTEAU, DISQUE, JAVELOT)
- FOND, COURSES SUR ROUTE
- DEMI-FOND
- MARCHE ATHLÉTIQUE

Le Club

Secrétariat : avenue du stade 59140 Dunkerque
Ouvert les mardis et jeudis de 18h00 à 20h00

 03 28 63 59 91

 usdunkerqueathle@wanadoo.fr

 USD Athlétisme

 [usdunkerqueathle](https://www.instagram.com/usdunkerqueathle)