



## Bienvenue dans la section **AON -Athlétisme**



Site internet : <https://www.aonivernaise-athle.com/>

Page facebook : [Aonivernaise-Athle](#)

**La section Athlétisme de l'A.O.N. (Amicale Omnisport Nivernaise)** a une double affiliation :  
–**FSGT et FFA** (tous types de championnats et compétitions (cross, salle, piste, hors stade).

Les activités proposées au sein de la section athlétisme pour la saison 2019-2020 sont orientées dans différentes directions :

–**La pratique du sport par le plus grand monde** : entre loisir et entraînement, entre convivialité et motivation collective.

–**L'éveil ludique à l'athlétisme pour les plus jeunes** : dès l'âge de 5 ans.

–**L'entraînement et la pratique sur piste ou en salle dans les différentes disciplines de l'athlétisme** : du débutant au plus expérimenté.

–**La préparation aux différentes épreuves de Course Hors Sade** : s'initier ou pratiquer la marche athlétique et la marche nordique, progresser dans les performances, préparer des compétitions telles que 10km, semi-marathon, marathon, 100km, 24h, sans oublier le Trail et Ultra Trail.

**BUREAU** Présidente de l'AON -Paulette FONTANILLES  
tel 06 87 30 09 73  
[fontanilles.paulette@orange.fr](mailto:fontanilles.paulette@orange.fr)

Secrétaire de l'AON – Jean-Alix BLONDEAU  
tel 06 61 97 05 92  
[jeanalix.blondeau@neuf.fr](mailto:jeanalix.blondeau@neuf.fr)

Trésorière de l'AON- Sylvie JONARD  
tel 06 99 02 09 93  
[jonard-sylvie@bbox.fr](mailto:jonard-sylvie@bbox.fr)

**Merci à nos partenaires**



# LES ENTRAÎNEMENTS

Lieu : Au stade Léo Lagrange de Nevers ou lieux définis par les entraîneurs

	LUNDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>Babys et Éveils</b>		17h à 18h		
<b>Éveils</b>		18h à 19h30		
<b>Poussins</b>		18h à 19h30		
<b>Poussins 2 et Benjamins</b>		18h à 19h30	18h à 19h30	
<b>Minimes</b>		18h à 19h30	18h à 19h30	(10h à 11h30)
<b>Cadets- Juniors</b>	(18h à 19h30)	18h à 19h30	18h à 19h30	(10h à 11h30)
<b>Espoirs à Masters</b>	18h à 19h30	18h à 19h30	18h à 19h30	10h à 11h30
<b>Marche Athlétique</b>		18h à 19h30	18h 19h30	
<b>Marche Nordique</b>	18h15 à 19h30	9h à 11h		9h à 11h

\*Dans la préparation de certaines épreuves, d'autres lieux d'entraînement peuvent être choisis :

## **Exemples :**

**Lundi soir** : Footing départ de la salle des Éduens à 18h30 avec entraîneurs

**Lundi, Mercredi et Jeudi** : Lieu et horaire communiqués chaque semaine pour la marche Nordique

**Samedi et Dimanche** : Parcours de la Plaine des Senets avec entraîneurs

**Dimanche** : Footing « En Nature » selon les groupes avec entraîneurs

## **ORGANISATION DES GROUPES DES JEUNES ( des Babys aux Cadets)**

Il est rappelé que chaque jeune s'entraîne dans son groupe de référence en âge et tout changement ne peut se faire sans accord des entraîneurs. Les entraînements ont lieu au stade d'athlétisme Léo Lagrange

### **Groupe Babys et Éveils 1ère année**

Arnaud SAGET – entraîneur Babys athlé  
[saget.arnaud@yahoo.com](mailto:saget.arnaud@yahoo.com)

Anaïs VINCENT- entraîneur Babys athlé  
[ananais.vincent@yahoo.com](mailto:ananais.vincent@yahoo.com)

### **Groupe Éveils 1ère et 2ième année et Poussins 1ère année**

Anne WAECKERLÉ – dirigeant régional et fédéral 1<sup>er</sup> et 2nd degré  
[anne.waeckerle@ac-dijon.fr](mailto:anne.waeckerle@ac-dijon.fr)

Marion JOURDAIN co- entraîneur avec Anne WAECKERLÉ  
[marionjourdain@sfr.fr](mailto:marionjourdain@sfr.fr)

### **Groupe Poussins 2ième année et Benjamins**

Antoine LARRUCHON - entraîneur spécialiste sprint-haies 1<sup>er</sup> degré  
[carine.laruchon@orange.fr](mailto:carine.laruchon@orange.fr)

Vincent BERGER - entraîneur 1<sup>er</sup> degré – 12 ans  
[berger.v@neuf.fr](mailto:berger.v@neuf.fr)

### **Groupe Minimes-Cadets**

les mercredis de 18h à 19h30 et les vendredis de 18h à 19h30

Pascal JAILLETTE - dirigeant 2nd degré- spécialiste lancers 1<sup>er</sup> degré  
[jaillettep@hotmail.fr](mailto:jaillettep@hotmail.fr)

Arnaud SAGET - entraîneur 1<sup>er</sup> degré -12 ans  
[saget.arnaud@yahoo.com](mailto:saget.arnaud@yahoo.com)

## **ORGANISATION DES ENTRAINEMENTS à partir de la catégorie Cadet**

Les athlètes sont entraînés par l'entraîneur de leur choix, selon leurs projets sportifs

### **Epreuves combinées**

Pascal JAILLETTE - dirigeant 2nd degré et spécialiste lancers 1<sup>er</sup> degré  
les mercredis 18h à 19h30 et vendredis de 18h30 à 20h  
[jaillettep@hotmail.fr](mailto:jaillettep@hotmail.fr)

### **Lancers longs ( marteau- disque- javelot)**

Pascal JAILLETTE - dirigeant 2nd degré et spécialiste lancers 1<sup>er</sup> degré  
les lundis de 18h30 à 20h  
[jaillettep@hotmail.fr](mailto:jaillettep@hotmail.fr)

### **Marche athlétique**

Séances de Marche Athlétique animées par Arnaud SAGET et Anaïs VINCENT

### **Le Cross- country- Demi-fond et Hors-stade (Cross, 10km, Semi-marathon, Marathon)**

les regroupements ont lieu les mercredis et vendredis de 18h à 19h30 et autres jours et lieux fixés par les entraîneurs

Damien LAIVIER - entraîneur hors stade 1<sup>er</sup> et 2nd degré  
[laivier.damien@free.fr](mailto:laivier.damien@free.fr)

Philippe LAMARE - entraîneur hors stade 1<sup>er</sup> degré  
[phil.lamare@sfr.fr](mailto:phil.lamare@sfr.fr)

**Hors stade ULTRA ( 6 heures-12heures- 24heures- 100km)** -les regroupements, lieux et jours sont fixés par l'entraîneur

Karine ZEIMER- entraîneur 1<sup>er</sup> degré hors stade et marche nordique  
[k.zeimer@laposte.net](mailto:k.zeimer@laposte.net)

**Course nature et Trail-** regroupement les mercredis de 18h à 19h30 et autres lieux et heures fixés par les encadrants

Jean-Christophe PERIER [jcaperier@aol.com](mailto:jcaperier@aol.com)  
Thomas PAVIOT [tpaviot@gmail.com](mailto:tpaviot@gmail.com)  
Jean-Yves DEMORTIERE [jydemortiere@club-internet.fr](mailto:jydemortiere@club-internet.fr)  
Aymeric CHOVET [aymeric.chovet@gmail.com](mailto:aymeric.chovet@gmail.com)

### **Marche Nordique**

Gérard BONNETOT – entraîneur marche Nordique, Brevet Fédéral FSGT  
[anniegerardbonnetot@sfr.fr](mailto:anniegerardbonnetot@sfr.fr)

### **Regroupements pour footings collectifs**

Tous les lundis à 18h30 – parking Les Éduens /square Achille Millien avec présence d'entraîneurs et le Vendredi à 18h30 devant le local I Feel Run 7 Allée du Dr Subert, 58000 Nevers accompagné d'Antoine DE WILDE

## **LICENCES**

**FSGT 2019-2020** : SÉNIORS ET MASTERS nés en 1997 et avant: Tarif 48€

La licence FSGT permet aux athlètes de participer aux entraînements dans le club, de participer aux championnats de la FSGT, de s'inscrire dans les compétitions de leur choix à l'exception des championnats de la FFA

**FSGT + FFA 2019-2020**

La licence FFA permet aux athlètes, jeunes et adultes de participer à des compétitions organisées par la FFA, de réaliser des performances et de se qualifier pour des championnats tout au long de l'année

Catégories des athlètes	Années de naissance	Tarif licences FSGT + FFA
BABYS	2014 et 2015	48 €
ÉVEILS	2011-2012 et 2013	108 €
POUSSINS	2009 et 2010	108 €
BENJAMINS	2007 et 2008	112 €
MINIMES	2005 et 2006	112 €
CADETS	2003 et 2004	112 €
JUNIORS	2001 et 2002	112 €
ESPOIRS	1998- 1999 et 2000	120 €
SÉNIORS	De 1997 à 1981	120 €
MASTERS	Depuis 1980 et nés avant	120 €
DIRIGEANTS	Tarif de la licence FSGT	48 €

- **Un tarif familial** est proposé pour tout licencié FFA avec une déduction de 30 € (par licence FFA) à partir du 3<sup>e</sup> licencié FFA

- 10€ seront demandés aux nouveaux licenciés pour le maillot du club qui est obligatoire pendant les compétitions.