



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 2020-2021 sont orientées dans différentes directions :

–**La pratique du sport par le plus grand nombre** : 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

Secrétaire de l'AON – Jean-Alix BLONDEAU
tel 06 61 97 05 92
jeanalix.blondeau@neuf.fr

Trésorière de l'AON- Sylvie JONARD
tel 06 99 02 09 93
jonard-sylvie@bbox.fr



LES ENTRAÎNEMENTS

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

	LUNDI	MERCREDI	VENDREDI	SAMEDI
Babys et Éveils 1 ^{ère} année		17h à 18h		
Éveils 2 ^{ème} et 3 ^{ème} année		18h à 19h30		
Poussins		18h à 19h30		
Benjamins		18h à 19h30	18h à 19h30	
Minimes	18h30 à 20h	18h à 19h30	18h30 à 20h	
Cadets- Juniors	18h30 à 20h	18h à 19h30	18h30 à 20h	
Espoirs à Masters	18h30 à 20h	18h à 19h30	18h30 à 20h	10h à 11h30
Marche Athlétique		18h à 19h30	18h30 à 20h	
Marche Nordique	18h15 à 19h30	9h à 11h		9h à 11h

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

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 (2015 et après) et Éveils 1^{ère} année (2014)

Arnaud SAGET – entraîneur Babys athlé
saget.arnaud@yahoo.com

Virginie BLANCHET- virgini.blanchet@gmail.com

et Alyssa BERGER en soutien

Groupe Éveils 2^{ème} et 3^{ème} année (2012-2013) et Poussins (2010-2011)

- Anne WAECKERLÉ dirigeant régional et fédéral 1^{er} et 2nd degré
anne.waeckerle@ac-dijon.fr
- Céline DAUPELOUP entraîneur -16 ans et sauts, agent de développement sportif du
CD58 FFA cd.athletisme58@gmail.com

Groupe Benjamins

- Antoine LARRUCHON entraîneur spécialiste sprint-haies 1^{er} degré
carine.laruchon@orange.fr
- Vincent BERGER entraîneur 1^{er} degré – 12 ans
berger.v@neuf.fr

Groupe Minimes-Cadets

les mercredis de 18h à 19h30 et les vendredis de 18h à 20h

- Pascal JAILLETTE dirigeant 1^{er} degré- spécialiste lancers 1^{er} degré
jaillettep@hotmail.fr
- Arnaud SAGET entraîneur 1^{er} degré -12 ans, entraîneur demi-fond et marche
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 1^{er} degré et spécialiste lancers 1^{er} degré
les mercredis 18h à 19h30 et vendredis de 18h30 à 20h
jaillettep@hotmail.fr

Lancers longs (marteau- disque- javelot)

- Pascal JAILLETTE dirigeant 1^{er} degré et spécialiste lancers 1^{er} degré
les lundis de 18h30 à 20h
jaillettep@hotmail.fr

Marche athlétique

- Arnaud SAGET entraîneur Demi-fond à Marche saget.arnaud@yahoo.com

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

- Karine ZEIMER- entraîneur 1^{er} degré hors stade et marche nordique
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
- Thomas PAVIOT tpaviot@gmail.com
- Jean-Yves DEMORTIERE jydemortiere@club-internet.fr
- Aymeric CHOVET aymeric.chovet@gmail.com

Marche Nordique

- Gérard BONNETOT – entraîneur marche Nordique, Brevet Fédéral FSGT
anniegerardbonnetot@sfr.fr

Lieux communiqués chaque semaine aux athlètes

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^{er} et 2nd degré

laivier.damien@free.fr

Philippe LAMARE - entraîneur hors stade 1^{er} degré

phil.lamare@sfr.fr

Olivier MOUTARDE - entraîneur hors stade 1^{er} degré

olivier.moutarde@sfr.fr

Laurent PARDON - entraîneur hors stade 1^{er} degré

laurent.pardon@bbox.fr

Antoine DE WILDE - Accompagnement et conseils aux athlètes vers les compétitions Nationales, en lien avec leur entraîneur

adw@antoinedewilde.com

Regroupements pour footings collectifs

Tous les lundis à 18h30 – parking Les Éduens /square Achille Millien avec présence d'entraîneurs

Samedi et Dimanche footings nature selon les groupes des entraîneurs

LICENCES

FSGT 2020-2021: Tarif 48€ (BABYS et toutes catégories)

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 (**à préciser lors de l'inscription si vous optez que pour la licence FSGT**)

FSGT + FFA 2020 -2021

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

Catégories	Code	Années de naissance	Tarif licences FSGT + FFA
U7 Babys athlé	BB	2015 et après	48 €
U10 Éveils athlétique	EA	2012 à 2014	108 €
U12 Poussins	PO	2010 - 2011	108 €
U14 Benjamins	BE	2008 - 2009	112 €
U16 Minimes	MI	2006 - 2007	112 €
U18 Cadets	CA	2004 - 2005	112 €
U20 Juniors	JU	2002 - 2003	112 €
U23 Espoirs	ES	1999 à 2001	120 €
SÉNIORS	SE	1987 à 1998	120 €
MASTERS	MA	1986 et 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^e licencié FFA

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