



Tous les ans, Ouest Athlétisme 35 organise :

## LES FOULEES DE CHAVAGNE

Ouvert à tous, licenciés ou non

L'un des circuits les plus rapides du département alternant route (70%) et chemins (30%)

Trois boucles partant du bourg et amenant les coureurs autour de l'étang et à travers le bois de la Sillandais



"La Chavagnaise" : 5km, ouvert à tous à partir de Minimes

Le 10km (mesurés aux normes IAAF) : ouvert à tous à partir de Cadets

Récompenses au classement scratch et par catégorie

Avec plus de 500 coureurs depuis 2012, les Foulées sont devenues un RDV incontournable de la vie du club



**RDV le 7 avril 2019 pour la 34<sup>ème</sup> édition**

## QUEST ATHLETISME 35

Club du secteur de l'Ouest rennais depuis 1999

+ de 180 adhérents en 2018

Ouest Athlétisme 35 est le seul club FFA du secteur de l'ouest rennais à proposer l'ensemble des disciplines athlétiques

### TOUS LES NIVEAUX :

### EN COMPETITION

### OU EN ATHLE SANTE LOISIR

Tous les âges : de l'école d'athlétisme aux vétérans



Animation découverte au printemps

✉ [ouestathle35@gmail.com](mailto:ouestathle35@gmail.com)

[www.oa35.net](http://www.oa35.net)

**ATHLÉ**  
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



# Un club, un territoire

2 sites d'entraînement : Le Rheu, Chavagne



## Un encadrement qualifié

5 entraîneurs diplômés fédéraux  
ou titulaire d'un diplôme d'Etat

### Une implication des jeunes dans la vie du club :

Dans le souci de transmission, nous formons nos jeunes licenciés à la fonction de juge ou leur demandons d'accompagner les plus jeunes pour aider au bon déroulement des séances ou des compétitions



Depuis 2012, le club détient le **Label club national**

Les labels sont attribués sur la base de critères d'activités proposées (jeunes, compétition, loisir) et sur la qualification de l'encadrement proposé (entraîneurs, officiels, dirigeants)

# HORAIRES



| Groupes                            | Lundi                   | Mardi                | Mercredi                                      | Jeudi                | Vendredi             | Samedi                 |
|------------------------------------|-------------------------|----------------------|---|----------------------|----------------------|------------------------|
| <b>Eveils Athlé</b><br>2010 à 2012 |                         |                      | Le Rheu<br>14h / 15h<br>Chavagne<br>15h / 16h |                      |                      |                        |
| <b>Poussins</b><br>2008 / 2009     |                         |                      | Chavagne<br>16h / 17h                         |                      |                      | Le Rheu<br>11h / 12h   |
| <b>Benjamins</b><br>2006 / 2007    |                         |                      | Le Rheu<br>15h30 / 17h                        |                      |                      |                        |
| <b>Minimes</b><br>2004 / 2005      |                         |                      | Le Rheu<br>17h / 18h30                        |                      |                      |                        |
| <b>Piste</b><br>avant 2004         | Chavagne<br>19h / 20h30 | Le Rheu<br>18h / 20h | Le Rheu<br>18h / 20h                          | Le Rheu<br>18h / 20h | Le Rheu<br>18h / 20h | Le Rheu<br>10h30 / 12h |
| <b>Athlé Santé</b><br>avant 2004   | Chavagne<br>19h / 20h30 |                      | Chavagne<br>19h / 20h30                       |                      |                      |                        |

Reprise des entraînements le mercredi 12 septembre



# ATHLE SANTE LOISIR

à partir de Cadets (né avant 2004)

**DES PRATIQUES FAITES POUR VOUS**

**Si vous souhaitez reprendre une activité physique**

**Ou pour ne plus courir seule !**

L'athlé santé loisir propose une pratique basée sur le plaisir, le bien-être et l'amélioration de la santé à travers le sport. Cette offre de pratiques comprend la remise en forme, la condition physique et l'accompagnement running.



Ces séances permettront de développer l'ensemble des qualités physique, l'endurance bien sûr mais aussi le renforcement musculaire et la souplesse, autant d'outils de prévention des blessures.

Que vous vouliez vous remettre en forme ou améliorer vos chronos sur des courses hors stade, tout le monde y trouvera son compte.

**Sous les conseils d'un entraîneur qualifié**

# ECOLE D'ATHLETISME

**Eveils Athlétiques / Poussins  
(2008 à 2012)**



Entraînement à base de jeux permettant de développer l'ensemble des qualités physiques :



- Endurance
- Vitesse
- Coordination
- Souplesse
- Force



Eveil à la motricité sous un aspect ludique avec du matériel pédagogique adapté



*Challenge Poussins organisé en avril*

Participation au Challenge départemental des Ecoles d'athlé. Ouest Athlétisme 35 organise chaque saison une à deux étapes du Challenge

**En fin de saison, la finale du Challenge réunit toutes les écoles d'athlétisme du département**





# ATHLE JEUNES

Benjamins / Minimes  
(2004 / 2007)

Toutes les spécialités sont proposées :

- Courses de vitesse et d'endurance
- Sauts de distance ou avec barre
- Lancers en rotation ou translation

Objectifs : développer les qualités physiques de base et initier aux techniques spécifiques

La saison est organisée en cycles d'apprentissage, les séances se déroulent sous forme d'ateliers ou de parcours.

***Un sport individuel qui se pratique aussi par équipe : chaque saison le club participe au Challenge régional Equip' Athlé, tous peuvent participer, pas de sélection entre les jeunes***



Tous les ans le club forme des jeunes juges ce qui leur permet de s'impliquer dans la vie associative et d'approfondir leur connaissances de l'athlétisme



*Thomas champion du 35*

# PISTE

à partir de Cadets (né avant 2004)



Entraînements possibles sur l'ensemble des disciplines de l'athlétisme

En individuel et par équipe



*Interclubs*



*Podiums départementaux*

Qualification au championnat de France

Sélections en équipe de Bretagne

Podiums départementaux, régionaux & nationaux

**S'AMUSER, PROGRESSER, SE DEPASSER**