



**Entraînements au Stade d'Athlétisme**  
Bd de la Terrasse - 91400 ORSAY  
**Nous contacter**  
E-mail : [cao.athle@gmail.com](mailto:cao.athle@gmail.com)  
Web : <http://caoathle.lautre.net>  
Secrétariat du CAO : 01 69 28 19 90

**Athlé Découverte** *inclus dans la cotisation la licence FFA découverte*

Approche ludique des différentes disciplines de l'athlétisme  Cross + kid athlé (sauf pour Bb)	Catégories (après 1 <sup>er</sup> nov. 2017)			Cotisation*	Créneaux entraînements		
	<b>Baby Athlé</b>	BB	<b>2012 et après</b> 4 à 5 ans			185 €	Mercredi de 14h30 - 15h30
	<b>Eveil athlétique</b>	EA	<b>2011-2009</b> 6 et 8 ans				
	<b>Poussin(e)s</b>	PO	<b>2008-2007</b> 9 et 10 ans				Mercredi de 15h30 -17h <b>ou</b> Samedi de 9h-10h30

**Athlé Compétition** *inclus dans la cotisation la licence FFA compétition*

Apprentissage des techniques d'Athlétisme, développement des qualités physiques utiles.  Compétitions sur piste, cross, trail et courses sur route  <b>Maillot du club OBLIGATOIRE</b>	Catégories (après 1 <sup>er</sup> nov. 2017)			Cotisation*	Créneaux entraînements		
	<b>Benjamin(e)s</b>	BE	<b>2006-2005</b> 11 et 12 ans			195 €	Mercredi de 17h -18h30 Samedi de 10h30 – 12h
	<b>Minimes</b>	MI	<b>2004-2003</b> 13 et 14 ans				
	<b>Cadet(e)s</b>	CA	<b>2002-2001</b> 15 et 16 ans			209 €	<b>Groupes organisés en début de saison par les entraîneurs</b>  Lundi de 18h30 – 20h Courses (Demi-fond/Sprint)/Lancers/perche  Mardi 18h30 – 20h Running loisir / Sauts / Lancers  Mercredi de 18h30 – 20h Courses (Demi-fond/Sprint )/Perche  Jeudi 17h – 18h30 Préparation Physique Générale (PPG) /Lancers  Vendredi de 18h30 – 20h Courses (Demi-fond/Sprint)/sauts
	<b>Juniors</b>	JU	<b>2000-1999</b> 17 et 18 ans				
	<b>Espoirs</b>	ES	<b>1998-1997-1996</b> 19 à 21 ans				
	<b>Seniors</b>	SE	<b>1995 à 1979</b> 22 à 38 ans			243 €	
<b>Masters</b>	MA	<b>1978 et avant</b> 39 ans et plus					

**Athlé Loisir running et santé** *inclus dans la cotisation la licence FFA Athlé running (hors loisir et MN)*

La licence <b>Athlé running</b> permet de participer aux courses hors stades, hors championnats du calendrier.	Catégories (après 1 <sup>er</sup> nov. 2017)		Cotisation*	Créneaux entraînements		
	<b>Loisir Running</b>	Adultes			235 €	Mardi de 18h30 – 20h Samedi de 9h à 10h30
	<b>Loisir</b>	Adultes			205 €	Samedi de 9h à 10h30
<b>Loisir Santé Marche Nordique</b>	A partir de 16 ans		160 €	Mercredi de 9h - 10h30 Samedi de 14h – 15h30 <i>horaires susceptibles d'évoluer</i>		

\*Cotisations correspondants à la saison 2016-2017, susceptibles de varier de quelques euros à partir de septembre 2017 suite à l'impact des augmentations de licences (licence FFA = part FFA (National) + part LIFA (Région Ile de France) + part Département (Essonne))



## Quelques dates NOUVELLE SAISON et contacts

### **Lundi 4 Septembre**

Reprise des entraînements

### **Du lundi 4 au samedi 7 Septembre**

Découverte de l'athlétisme (aux entraînements au Stade)

NB : ACCUEIL NOUVEAUX LICENCIÉS

Découverte de toutes les disciplines et fondamentaux sur septembre

Orientation vers les groupes à partir de fin octobre par les entraîneurs

### **Dimanche 10 Septembre**

Journée des associations à Orsay (gymnase Blondin). Inscriptions possibles sur place

### **Dimanche 17 Septembre**

10 km de Palaiseau

### **Dimanche 24 Septembre**

Championnats de France d'Ekiden à Liévin (2 équipes qualifiés)

### **Dimanche 1<sup>er</sup> Octobre**

Challenge équip'athlé Benjamins Minimes

Championnat Ile de France interclubs Cadets Juniors

### **Vendredi 13 Octobre (à partir 18h30)**

Animations, projection film stage et AG saison 2016-2017 au stade

Un calendrier hivernal des compétitions par catégorie sera communiqué en début de saison par mail aux licenciés « athlé compétition »

### **Section Athlétisme du CAO**

Contact Inscriptions : [Cao.athle@gmail.com](mailto:Cao.athle@gmail.com)

Local stade d'athlétisme aux heures d'entraînements

Site internet : <http://www.caoathle.lautre.net/>

### **Secrétariat du CAO :**

Contact : [caorsay@sfr.fr](mailto:caorsay@sfr.fr)

29 av du Maréchal de Lattre de Tassigny à Orsay (piscine d'Orsay)

Ouvert le lundi et mercredi après-midi de 13H30 à 19H, le jeudi matin de 8H30 à 12H30 et le vendredi après-midi de 13H30 à 18H30.

Site internet : <http://www.caorsay.fr/>