




STAGE JEUNES TOUSSAINT

 Cite Verte – Hagetmau (40)

 Pour jeunes athlètes à partir de 11 ans : benjamins, minimes, cadets et juniors

 5 jours pour progresser, s'amuser et vivre l'athlé à fond !



17 **Bien démarrer la saison**

Placé en début d'année sportive, ce stage permet de lancer la saison sur de bonnes bases




Objectif sportif

(Re)découvrir en 5 jours toutes les disciplines de l'athlétisme : 4 courses (sprints, haies, marche, demi-fond), 4 lancers (javelot, marteau, disque, poids), 4 sauts (longueur, triple, perche et hauteur).

Un programme complet pour explorer ou renforcer ses points forts.

Objectif éducatif

S'ouvrir à la culture athlétique et sportive :

- Comprendre le rôle des juges et s'y former 
- Explorer les sites fédéraux & outils (L.A.O, comité, calendrier...)
- Utiliser une fiche FFA 
- Aborder les notions d'hygiène de vie et de préparation de saison 

Objectif cohésion

Apprendre à se connaître, vivre ensemble, partager l'esprit club 

Un stage qui soude le groupe et crée de vrais souvenirs !

An aerial photograph of a sports complex and surrounding residential area. The sports complex features a large green football pitch, a red running track, a circular stadium, and several tennis courts. A large parking lot is situated next to the pitch. The surrounding area includes a residential neighborhood with many houses and trees. A large purple diagonal overlay covers the right side of the image, containing the text 'LES INFRASTRUCTURES' in white.

LES INFRASTRUCTURES



Des installations sportives de qualité

- Piste synthétique 400m homologuée (7 couloirs en ligne droite)

➡ Revêtement identique à celui du Stade de France

➡ Équipée pour tous les sauts : perche, hauteur, longueur

➡ Aires de lancers : poids, disque, marteau, javelot

- Parc aménagé avec circuit de footing pour les échauffements ou les séances en endurance

- Salles de réception pour les temps éducatifs 

- Gymnase couvert à disposition en cas de météo capricieuse 



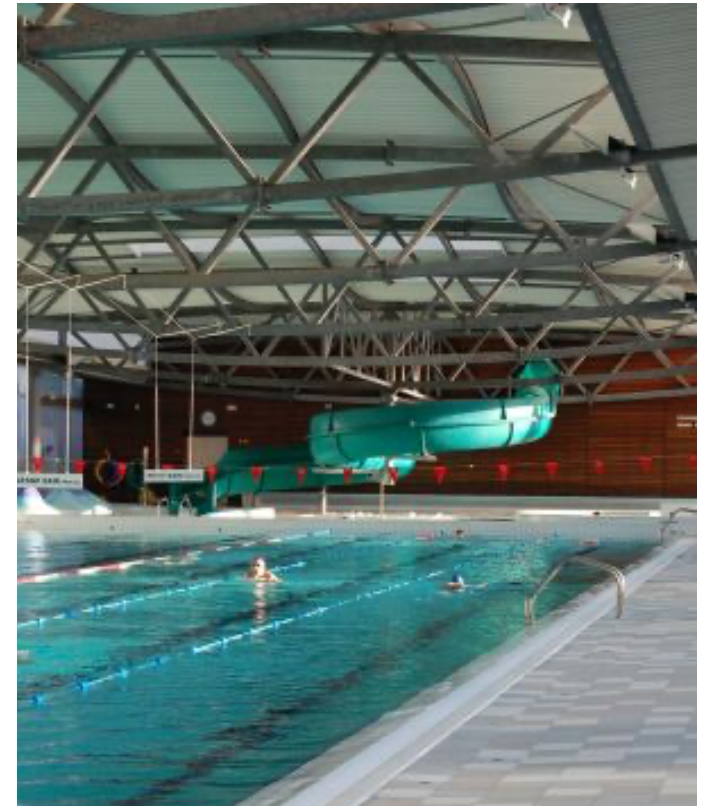


🎉 Des équipements loisirs pour se détendre et s'amuser

🏊♂ Piscine olympique couverte : Idéale pour la récupération ou pour s'éclater grâce à son toboggan de 70 mètres !

🏐 Terrains : 6 terrains de rugby / football, 1 terrain de handball, 5 courts de tennis, 1 fronton de pelote basque 🇫🇷

🛋️ Espaces détente couverts : Pour se retrouver entre jeunes en toute tranquillité






LOGEMENTS ET RESTAURATION

Les 2 services sont sur place collés aux installations :

Hébergement

- Chambres de 4 lits
- Chaque chambre dispose de sa salle de bain privée 
- Ambiance chaleureuse et adaptée à la vie en groupe



Restauration

- Self-service pour les 3 repas quotidiens
- Menus variés et équilibrés, pensés pour les jeunes sportifs





JOURNEE TYPE












Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7h30		Réveil 🕒			Réveil 🕒
8h		Déjeuner 🍲			Déjeuner 🍲
9h - 12h	Trajet 🚌	Piste 🏃	Dojo ou salle réunion	Piste 🏃	Piste 🏃
12h - 13h	Arrivée et repas 🍴	Repas 🍴			Repas 🍴
13h - 14h	Installation 🧺	Sieste 😴			Trajet 🚌
14h - 16h	Dojo / Piste 🏃	Sports co 🏀🏐🏊	Piste 🏃	Sports co 🏀🏐🏊	
16h	Gouter 🍫	Gouter 🍫			
17h - 18h45	Piscine 💧	Piscine 💧			Arrivée vers 17h30
19h30	Repas 🍴	Repas 🍴			😴 à la maison
20h - 21h	Animation 🤝	Animation 🤝		Halloween 🎃👻	
21h - 22h	Quartier libre	Quartier libre			
22h	Dodo 🛌	Dodo 🛌			

The image shows two young female athletes in purple singlets with 'TOULOUSE' printed on them. They are on a track, and the athlete in the foreground is pouring water from a bottle. The background is a blurred outdoor setting with trees and a fence. A large purple graphic overlay is on the right side of the image, containing the text 'TARIFS ET INSCRIPTIONS'.

TARIFS ET INSCRIPTIONS



-  Tarif stage : 290 € tout compris
-  Pré-inscription nécessaire : 100 € pour réserver la place. Par virement ou chèque à l'ordre du club + mail (jean.abadie@satuc.fr)
-  Ce qui est inclus : Hébergement , Repas équilibrés , Encadrement qualifié , Transport , Accès aux installations sportives , Activités et animations du soir 



**BIENVENUE DANS
L'ECOLE D'ATHLETISME DU
SATUC TOULOUSE ATHLE**