

# J3 SPORTS AMILLY BELLEGARDE

# Saison 2020- 2021

[www.j3-athle-amilly.com](http://www.j3-athle-amilly.com)

## ENTRAINEMENTS

(Saison 2020-2021)

Lundi – Stade G. Clériceau

09h30 / 11h30 Marche Nordique

Mardi - Stade G. Clériceau

10h30 / 11h30 - Marche nordique (Santé)

18h15 / 20h00 - Athlétisme (BE à MI)

18h00 / 20h00 - Athlétisme (CA à MA)

18h30 / 20h00 - Coureurs hors stade

Mercredi - Stade G. Clériceau

(Gymnase l'hiver)

10h45 / 12h00 - Baby-Athlé

14h00 / 15h30 - Eveil athlétique (EA.PO)

15h30 / 17h00 - Groupe d'athlétisme (BE.MI)

Jeudi – Stade G. Clériceau

09h30 / 11h30 - Marche Nordique

18h15 / 20h00 - Athlétisme (MI)

18h30 / 20h00 - Courses hors stade

18h00 / 20h00 - Athlétisme (CA à MA)

Vendredi - Stade G. Clériceau

10h30 / 11h30 - Marche nordique (Santé)

18h15 / 20h00 - Athlétisme (BE à MI)

18h00 / 20h00 - Athlétisme (CA à MA)

18h30 / 20h00 - Courses hors stade

Dimanche – Carrefour de l'Etoile

9h30/12h00 - Courses hors stade

*D'autres séances d'entraînement  
personnalisées sont aussi programmées avec  
les entraîneurs.*

## CONTACTS

Permanences au stade : Mardi & vendredi aux  
heures d'entraînements.

Toute la semaine au 09.51.15.87.88

et par mail

[info@j3-athle-amilly.com](mailto:info@j3-athle-amilly.com)

## CATÉGORIES

(Saison 2020-2021)

Baby Athlé :	2015/2016/2017
Eveil Athlétique:	2012/2013/2014
Poussins :	2010/2011
Benjamins :	2008/2009
Minimes :	2006/2007
Cadets :	2004/2005
Juniors :	2002/2003
Espoirs :	1999 à 2001
Seniors :	1982 à 1998
Vétérans :	1981 et avant

## COTISATIONS

(Saison 2020-2021)

Baby Athlé  
85 € / an

Eveil Athlétique et Poussins  
120 € / an

Benjamins, Minimes, Cadets, Juniors,  
Espoirs, Séniors, Vétérans  
130 € / an

Running & Marche Nordique (seniors)  
90 € / an

Sport Santé sur Ordonnance avec  
l'AME 43 € / an

Réduction familiale :  
au 3<sup>ème</sup> licencié : 30 € - au 4<sup>ème</sup> : 40 €

## INSCRIPTIONS

- 1 certif. médical de **moins 3 mois**
- Fiche d'inscription / autorisation  
parentale
- **Photocopie de la carte d'identité**
  - 1 chèque du montant de la  
cotisation (libellé à l'ordre des J.3

Fort de 420 licenciés,

l'Athlétisme Amillois se situe à  
la 3<sup>ème</sup> place Départementale,  
L'équipe d'encadrement compo-  
sée d'entraîneurs fédéraux et de  
professeurs d'EPS conduit  
régulièrement des athlètes au  
niveau International tant en  
individuel que par équipe.

Une vie associative fortement  
présente permet aux J3  
Athlétisme d'être l'un des  
premiers clubs organisateurs de la  
Région Centre (Championnats  
Officiels - Course sur route « les  
10 Bornes d'Amilly » - Trail –  
challenge Georges Clériceau

### L'Ecole d'Athlétisme :

La découverte et l'initiation par le  
jeu sont proposées aux enfants de  
3 à 13 ans (Baby-athlé, Eveil  
Athlétique, Poussins et  
Benjamins) par des animateurs  
diplômés.

### Le club d'Athlétisme :

A partir de 13 ans suivant son  
niveau et ses ambitions chacun  
peut pratiquer sa ou ses  
disciplines.

### Disciplines proposées:

- course : *cross, haies, demi-fond,  
course sur route, trail et course  
nature, sprint, relais.*

- lancer : *poids, javelot, marteau,  
disque.*

- saut : *hauteur, perche, longueur,  
triple saut.*

### La Marche Nordique :

Pratiquer pour la remise en  
forme, la reprise d'activité ou  
simplement pour le plaisir.