



Olivier DABIN

**Stade d'Athlétisme**  
**Centre Sportif Emile Anthoine**  
**Paris 15<sup>ème</sup>**

## PRESENTATION GENERALE

**"Plus vite, plus haut, plus fort..."**

Cette devise sera toujours à l'honneur en ce début de 21<sup>ème</sup> siècle.  
L'athlétisme, sport individuel par excellence, peut également vous permettre de vous retrouver en équipe, pour le plaisir ou la performance.

## OBJECTIFS ET CONTENUS DU COURS

Progresser dans les différentes disciplines athlétiques (courses, sauts, lancers).

- Amélioration de ses qualités physiques.
  - Amélioration des qualités athlétiques spécifiques.
  - Perfectionner sa technique
  - Préparation au cross et au championnat FFSU
  - Travail des relais
  - Observation, compréhension et analyse de sa pratique
  - Utilisation de cardio fréquencemètres, de cellules photoélectriques et de la vidéo
- Les contenus et programmes des cours seront adaptés à vos capacités et à vos objectifs (découverte, initiation, entraînement)

**ATTENTION :** Quelque soit votre niveau vous pouvez participer aux compétitions universitaires. Pour cela, libérez votre jeudi après midi et prenez votre licence FFSU à l'Association Sportive de l'UPMC

Nous pouvons demander que votre jeudi après-midi soit libéré

**Lieu :** 9, rue Jean REY – 75015 PARIS

**Métro :** Porte d'Auteuil

**\* INSCRIPTION AU DAPS ET ADHÉSION A L'ASSOCIATION SPORTIVE**