



LUC.ATHLE

JEUNES, COMPÉTITION, SANTÉ, LOISIRS

SAISON 2023 -2024



TOP DÉPART POUR LA NOUVELLE ANNÉE





Le mot du président



“ —

Amis et athlètes Lucistes,

C'est en qualité de Président de section que je tiens à vous remercier de nous être toujours autant fidèle. Grâce à votre confiance, la section a pu continuer à grandir.

En effet, le Luc Athlétisme, c'est aujourd'hui , des créneaux pour les *enfants* , pour les *adultes compétiteurs* mais c'est aussi des créneaux d'*athlé santé* pour vous qui souhaitez reprendre une activité sportive en douceur sans recherche de performance.

De cette variété d'activités, nous souhaitons en faire une force et une philosophie et plus précisément rendre l'athlétisme et ses activités associées accessibles au plus grand nombre.

Bien sûr, nous ne nous empêchons pas de devenir également un club formateur et nous disposons aujourd'hui d'une des meilleures *écoles d'athlétisme* de la métropole. La compétition doit rester pour les jeunes un objectif de *dépassement de soi-même et de plaisir*.

Nous avons hâte de démarrer une nouvelle saison en votre compagnie et au nom de la section, je vous souhaite une belle saison sportive au sein du Luc Athlétisme.

Sportivement

— ”



@luc.athletisme





Informations pratiques

Lieux de pratique

Piste extérieure
Complexe José Savoye
180 Av Gaston Berger Prolongée, 59000 Lille



Piste intérieure
Halle Jean Bouin
2 Av Louise Michel, 59000 Lille

Séances extérieures
Jardin des Plantes / Citadelle ...
Pour le demi-fond

Catégories

BABY	EVEILS	POUSSIN	BENJAMINS	MINIME	CADET	JUNIOR	ESPOIR	SENIOR	MASTER
2018 2019	2015 2017	2013 2014	2011 2012	2009 2010	2007 2008	2005 2006	2002 2004	2001 1990	1989 et +

Tarifs

Le prix de la cotisation est indiquée sur chaque page selon l'activité

Tarifs spéciaux :
Etudiants = 160 € (+5€ si nouvel adhérent)
2 Licences = 10% sur la 2ème licence
Plus de 2 licences = 10% sur la deuxième et 15% sur la 3ème
Attention : réduction faite sur la licence la plus basse



@luc.athletisme





Les Jeunes



Babys
2018-2019

Samedi 9h30 - 10h30

Séances de découverte ludique de la pratique

Mercredi 13h30 - 15h00 et Samedi 14h00 - 15h30

Pratique ludique des différentes disciplines de l'athlétisme
Premières compétitions sous forme de challenges et de Kids

Eveils
2015-2017



Poussins
2013-2014

Mercredi 15h00 - 16h30 et Samedi 10h30 - 12h00

Pratique ludique des différentes disciplines de l'athlétisme
Premières compétitions triathlon (saut, course, lancer) et courses

UNE SÉANCE ATHLÉFIT PARENTS EST MISE EN PLACE LE MERCREDI ET SAMEDI

Mercredi 16h30 - 18h00, Vendredi 18h30 - 20h00

Samedi 14h00 - 15h30

Continuité des acquisitions des différentes disciplines
Compétitions de triathlon et de courses

Benjamins
2011-2012



Minimes
2009-2010

Mercredi 16h30 - 18h00, Vendredi 18h30 - 20h00

Samedi 10h30 - 12h00 / 14h00 - 15h30

Continuité des acquisitions des différentes disciplines
Compétitions de triathlon et de courses

Séances Athlé Fit Parents : Mercredi 15h00-16h00 Samedi 10h30-11h30 et 14h00-15h00

Concept de l'AthléFit voir page AthléSanté

Licence : 175 € +5€ si nouvel adhérent

Licence Athlé Fit Parents : 120€



@luc.athletisme





Groupe Santé et Loisirs

À PARTIR DE LA CATÉGORIE CADETS
(dès 2007)

Mercredi 18h30 - 20h00

Venez (re)découvrir la course à pied avec travail de remise en forme, renforcement musculaire = retrouver une condition physique

Athlé Bien-Être



Lundi 19h00 - 20h00

Séance de stretching basée sur des étirements et assouplissements le tout en apprenant à maîtriser sa respiration

Remise en forme
Stretching



Vendredi 20h15 - 21h15

Séance de renforcement autour d'un circuit training et d'étirements

Mardi et Jeudi 12h30 - 13h30

Renforcement musculaire, cardio training, proprioception
Séance en small group encadré par un coach diplômé
Séance dynamique permettant de travailler l'ensemble du corps

Une activité complète adaptée pour tous.

Des séances pour les parents sont possibles sur les créneaux des enfants, voir la page jeunes pour les créneaux

AthléFit



Licence 1 activité : 165€ +5€ si nouvel adhérent
Licence toutes activités : 200€



@luc.athletisme





Groupe Demi-Fond

À PARTIR DE LA CATÉGORIE CADETS
(dès 2007)



Venez pratiquer les disciplines de demi-fond.
Piste, Route, Cross...

Pour toutes les personnes en recherche de dépassement de soi.
Participations aux différentes compétitions.



Les
horaires

Lundi 19h00 - 20h30
Mercredi 19h00 - 20h30
Jeudi 19h00 - 20h30

Samedi musculation 10h30-12h00

Licence compétition : 185€*

*+5€ si nouvel adhérent



@luc.athletisme





Groupe Sprint

À PARTIR DE LA CATÉGORIE CADETS
(dès 2007)



Des séances faites pour travailler votre vitesse.
Venez travailler vos courses jusqu'au 400m.



Les
horaires

Mardi 19h00 - 20h30
Jeudi 19h00 - 20h30

Licence compétition : 185€*

+5€ si nouvel adhérent



@luc.athletisme





Nos réseaux

contacts : athletismelilleuc@gmail.com