

FIGEAC ATHLETISME CLUB



**SAISON
2025-2026**

ATHLETISME

- *BABY ATHLE*
- *EVEIL ATHLETIQUE*
- *POUSSIN*
- *JEUNES*
- *ADULTES*

FORME SANTE

- *MARCHE NORDIQUE*
- *ACCOMPAGNEMENT
RUNNING*
- *PREPARATION
PHYSIQUE GENERALE*

HORS STADE

- *FRACTIONNES*
- *ENDURANCE*

CATEGORIES ET LICENCES

	Type de licence	Tarif
BB- Baby Athlé (Année 2020) EA- Eveil Athlétique (2017-2019) PO- Poussin (2015-2016)	Licence DECOUVERTE (Athlétisme)	95 €
Jeunes Toutes catégories à partir de benjamin 2014 à junior 2007	Licence COMPETITION (Athlétisme)	115 €
Adultes (2006 et avant)	Licence COMPETITION	115 €
	Licence ATHLE-RUNNING (Participation aux courses Hors Stade et Marche nordique hormis les championnats officiels)	105 €
	Licence ATHLE-SANTE (Pas de participation aux compétitions)	105 €
	Licence ENCADREMENT (Pas de pratique sportive).	70 €
Etudiants	Quel que soit le type de licence, sous réserve de présentation de la carte étudiant (à préciser dans le bulletin d'inscription)	80 €

La cotisation de la licence payée au club est composée des cotisations fédérales (fédération, ligue régionale, comité départemental) et de la cotisation club (charges et fonctionnement du club).

Pas d'entraînement pendant les vacances scolaires et jours fériés

ATHLETISME

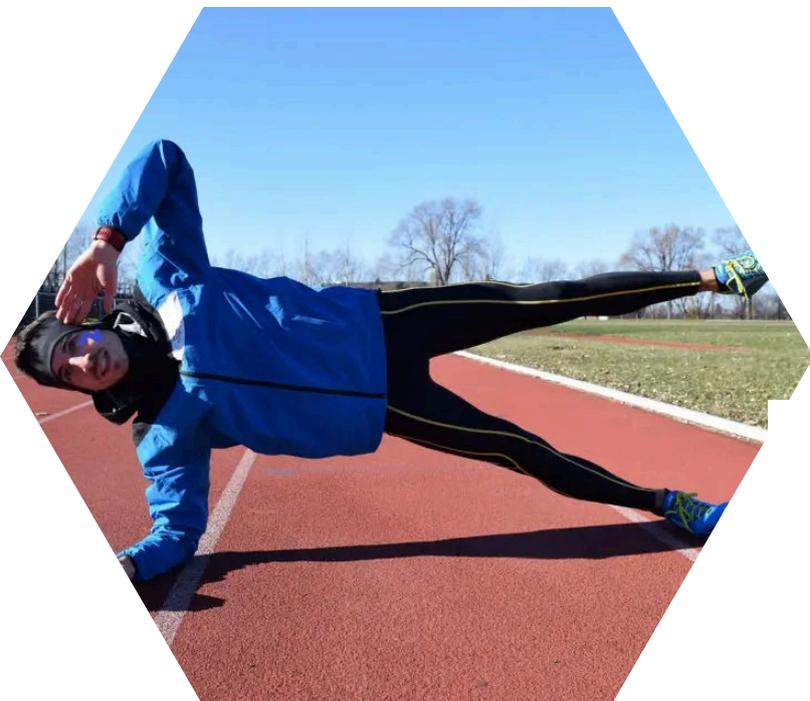


Stade de Londieu à Figeac

Le club propose l'intégralité des disciplines olympiques de l'athlétisme, pour tous les niveaux de compétences. La pratique peut se faire seul ou en groupe, pour rechercher à son rythme l'épanouissement personnel, la compétition ou non, la relation avec les autres, le plaisir dans tous les cas, en développant la confiance en soi. L'athlétisme permet de découvrir et de s'initier, de façon ludique, aux fondamentaux athlétiques des courses, sauts et lancers sans spécialisation précoce.

CATEGORIES	JOURS	HEURES	ENTRAINEURS
BABY (Année 2020)	MERCREDI	14H00/15H00	Camille LOPEZ
EVEIL (2017-2019)	MERCREDI	14H00/15H00	Camille LOPEZ
POUSSIN (2015-2016)	LUNDI	18H00/19H00	Sébastien CAZELLE
	MERCREDI	15H00/16H00	Camille LOPEZ
de BENJAMIN (2014) à MASTER	MERCREDI	16H00/18H30	Sébastien CAZELLE Patrick DEMASE
	VENDREDI	18H00/19H00	Camille LOPEZ
	SAMEDI*	10H00/11H30	Patrick DEMASSE
de CADET (2010) à MASTER	MARDI	18H00/20H00	Camille LOPEZ

*Accès sur le demi-fond
(cross, 800 m au 3 000 m)



FORME SANTÉ

L'athlé forme santé s'adresse à tous les publics de tous âges. Par ses compétences issues de l'athlétisme, elle vous permet de pratiquer : l'accompagnement au running, la préparation physique générale, ou la marche nordique, dans une ambiance conviviale

Accompagnement au running

Cette activité s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent reprendre la course à pied, qui ne désirent plus courir seules ou qui veulent préparer une course dans les meilleures conditions.

LUNDI	19H00/20H00	Sébastien CAZELLE	Stade de Londieu FIGEAC
--------------	--------------------	------------------------------	------------------------------------

Préparation physique générale

Abdominaux - Dorsaux - Fessiers - Bras - Jambes

Un renforcement musculaire général et harmonieux.
Une adaptation à votre niveau.

MERCREDI	18H30/19H30	Sébastien CAZELLE	Stade de Londieu FIGEAC
-----------------	--------------------	------------------------------	------------------------------------

Marche nordique

La marche nordique, activité physique et technique, nécessite des bâtons spécifiques, une tenue adaptée, et une réserve d'eau. Des séances d'initiation encadrées par un coach formé (avec prêt de bâtons gratuits) sont programmées au stade de Londieu le samedi de 10h à 11h30. Ces séances sont ouvertes à tout le monde, afin de progresser dans la discipline avant de sortir en nature.



LUNDI	9H00/11H30	Maryse GAUBERT	Site naturel
MARDI	18H30/20H00	Françoise MORCHER Francis DOS RAMOS	Site naturel
MERCREDI	Eté 8H30/11H00 Hiver 14H00/16H00	Marie-Claude VIEULES	Site naturel
JEUDI	Eté 9H00/11H30	Francis DOS RAMOS	Site naturel
SAMEDI	9H00/11H30	Maurice CARLES	Site naturel
	10H00/11H30	Françoise MORCHER	Stade de Londieu FIGEAC



HORS STADE

Stade de Londieu à Figeac

La pratique du hors stade s'adresse à toute personne désireuse de structurer son entraînement par l'apport d'un travail programmé alliant plaisir et progrès.

MARDI	18H30/20H00	Fractionnés	Sébastien CAZELLE
--------------	--------------------	--------------------	--------------------------

VENDREDI	18H30/20H00	Endurance	Autonomie
-----------------	--------------------	------------------	------------------

LES ENTRAÎNEURS



ATHLÉTISME ET HORS STADE

Sébastien CAZELLE

06.74.56.47.90

ATHLÉTISME

Camille LOPEZ

06.46.09.90.09



ATHLÉTISME

Patrick DEMASSE

06.88.59.57.02



MARCHE NORDIQUE

Françoise MORCHER

06.73.52.11.18

Maurice CARLES

06.35.90.33.57

Francis DOS RAMOS

06.80.26.75.15

Maryse GAUBERT

06.32.63.72.63

Marie-Claude VIEULES

06.16.89.02.11





Figeac Athlétisme Club

Office Intercommunal des Sports

Maison des associations

397 Rue de la Pintre

46100 FIGEAC

figeacathletisme@gmail.com

<https://figeacac46.wixsite.com/figeacathle>



Figeac AC

