

Vie du club : 15 septembre 2021

## ON DEMARRE ON DEMARRE

Hier soir mardi à Chasseneuil le nombre de petits avait doublé par rapport à la 1ère séance 14 inscrits.

De la course de vitesse, du saut en longueur et du lancer d'anneaux (type disque) et pour clore la séance un peu d'endurance "à la carte", chacun faisant à sa mesure de 1 à 5 tours.

On a même eu des "coquins" qui en ont fait 6!!!

Ce mercredi à Chasseneuil seul Jonathan a pu venir s'entraîner (au programme: technique poids et disque)

A Chabanais c'était la 1ère séance inscription.

A Ruffec dès la 2ème séance d'entraînement , 21 jeunes sont venus écouter

les conseils de Nicolas Aslanian ,entraîneur et président

de la section locale **RAVAL16 = Ruffec Athlé Val de Charente).**

et de l'**ECA =Est Charente Athlétique**

Des petits, des moyens , des grands se sont essayés à une des disciplines les plus complètes: **les haies!**

Tout est bon dans les haies : travail de pieds, équilibre, souplesse, confiance en soi et j'en passe;

Cela sert à toutes les autres spécialités: courses de vitesse, de fond (hé!oui)

sauts, et même lancers (mais si ,mais si!)

Tous les présents, petits ou grands, anciens ou nouveaux s'y sont adonnés avec courage et bonne volonté, mettant à profit les bons conseils de Nicolas.

D'ailleurs ceux qui le voudront pourront revenir faire une nouvelle **séance gratuite**

**à Chasseneuil-sur-Bonnieure,**

**dimanche 19 septembre après-midi de 14h à 17h au Stade de la Gare (allée des platanes)**

où plusieurs ateliers différents seront à disposition.

Si des "grands" viennent ils pourront même y essayer le saut en hauteur.

On espère bien sûr qu'un jour à Ruffec et à Chabanais on pourra y faire du saut en hauteur, mais pour cela il faut trouver les financements des sautoirs!