Athlétisme

**Descriptif général du sport**

Ensemble d’épreuve sportives visant la réalisation de performance individuelle en fonction d’une ou plusieurs spécialités athlétiques, et notamment :

* Sauts : longueur et triple saut
* Courses : sprints, haies, demi-fond

**Niveau du cours**

Tous niveaux, mixte

**Objectifs/Contenu**

Selon le niveau des athlètes :

* Développement des qualités physiques individuelles (endurance, vitesse, force, souplesse, résistance).
* Amélioration des performances individuelles en fonction du règlement de chaque spécialité
* Préparation aux compétitions FFSU : cross-country, piste indoor et estival.

**Tenue/Matériel**

Tenue de sport (adaptée à la météo : coupe-vent, collants, etc.), chaussures de running.

Affaires de rechange

Bouteille d’eau.