



# STAGE ATHLÉ DÉPARTEMENTALE

STADE LONDIEU, FIGEAC  
LUNDI 23 FÉVRIER 2026



**HAIES**



**POIDS**



**MARTEAU**

**SPRINT**



**DEMI-FOND**



**JAVELOT**



**DISQUE**



# Stage d'athlétisme Départemental

Stade Londieu, Figeac

**Lundi 23 Février 2026**

Catégories : **BE MI CA JU ES SE MA** / Limité à 30 athlètes maximum

## Programme :

### Commun à tous les athlètes :

**9h-9h30** Accueil des athlètes, présentation des entraîneurs et de la journée de stage.

**9h30-10h00** Échauffement collectif.

### Au choix de l'athlète :

**10h-12h** Initiation ou perfectionnement SPRINT

**10h-12h** Initiation ou perfectionnement HAIES

**10h-12h** Initiation ou perfectionnement DEMI FOND

**12h-13h** Pique-nique à la charge du participant

### Au choix de l'athlète :

**13h-15h** Initiation ou perfectionnement POIDS

**13h-15h** Initiation ou perfectionnement JAVELOT

**13h-15h** Initiation ou perfectionnement MARTEAU

**13h-15h** Initiation ou perfectionnement DISQUE

### Commun à tous les athlètes :

**15h-16h15** Jeu de cohésion

**16h15-16h30** Débriefing du stage

Stage gratuit pour tous.

### Entraîneurs :

Camille Lopez / Patrick Demasse / Sébastien Cazelle