



## Saison 2022-2023



### A.S.B.Rezé Athlétisme



Reprise des entraînements à partir du lundi 22 août (Cadet à master)

- le lundi 29 août à 18h00 pour les benjamines/benjamins

- le mardi 30 août à 18h30 pour les minimes F et H

- le mercredi 31 août à 14h30 pour les Écoles-Athlé, poussines/poussins

|  | lundi                                  | mardi                     | mercredi                                  | jeudi                     | vendredi                                       | samedi   | dimanche                 |
|--|--|---------------------------|---|---------------------------|--|--|--------------------------|
| <b>École d'Athlétisme / Poussin (2014 à 2012)</b><br>Découverte de l'athlétisme  |  |                           | Marie-Pierre / Roland<br>14h30 à 16h00    |                           |  |  |                          |
| <b>Benjamin ((2011/2010))</b><br>Toutes disciplines<br>Séance Spéciale sprint  | Marie-Pierre / Roland<br>18h00 à 19h30 |                           | Roland / Yannick<br>16h15 à 17h45         |                           |  | Yannick<br>10h00 à 11h30                               |                          |
| <b>Minime (2009/2008)</b><br>Toutes disciplines<br>Séance Spéciale sprint  |  | Roland<br>18h30 à 20h00   |   | Roland<br>18h30 à 20h00   |  | Yannick<br>10h00 à 11h30                               |                          |
| <b>Cadet (2007 à 2006)</b>   | Yannick                                |                           | Yannick                                   |                           | Yannick (stade)<br>18h30 à 20h00               | Hugo/Yannick (stade)                                   | Yannick                  |
| <b>Junior à Senior (2005 à 1984)</b><br>Epreuves combinées/lancers<br>Sprint/haies/demi-fond/marche<br>Préparation cross |  |                           | Yannick<br>17h30 à 18h30<br>18h30 à 20h00 |                           | Hugo<br>(muscultation Dugast)<br>18h00 à 20h00 | Hugo/Yannick (stade)<br>10h30 à 12h00<br>10h30 à 12h00 | Yannick<br>10h30 à 12h00 |
| <b>Senior à master (1984 à - ∞)</b><br>cross/trail/route<br>Renforcement musculaire<br>Préparation cross                 | François<br>18h15 à 19h30              | François<br>18h30 à 20h00 |   | François<br>18h30 à 20h00 |  |  | Yannick<br>10h30 à 12h00 |

Les calendriers des compétitions sont en ligne sur le site du club ou du CD44 athlétisme. Les jours et les horaires des compétitions peuvent être soumis à des modifications.

Les compétitions se déroulent principalement les samedis ou/et les dimanches.

#### Lieu d'entraînement :

Stade Léo LAGRANGE  
rue Léon BLUM  
44400 REZE

Gymnase Cités-Unies salle A  
rue Léon BLUM  
44400 REZE

Gymnase Arthur DUGAST  
salle-musculation  
1 bd Jean Monnet  
44400 REZE

#### Contact/référent :

Bézier Yannick  
06.85.98.78.39  
asbr.cross.athle@free.fr

Poujade Rémie-Anne  
06.85.18.57.40  
remieanne.poujade@gmail.com