

Un événement organisé par la Ligue Grand Est d'Athlétisme et le club du CMA



▶▶ 13
JUN 2026

09H00-16H30

STAGES SAUTS

BENJAMINS - MINIMES



Création : Ligue Grand Est d'Athlétisme

CHARLEVILLE
MEZIERES

Formation coach : Intervenir en longueur et intervenir à la perche
Renseignements et inscriptions : 06.12.15.56.27 / lvandenhaut@athlelarge.fr



Un événement organisé par la Ligue Grand Est d'Athlétisme et le club du CMA

STAGE SAUTS

BENJAMINS — MINIMES

▶▶ 13 JUIN 2026

CHARLEVILLE-MÉZIÈRES • 9H00 – 16H30

GRATUIT

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

09h00	Accueil
09h15	Échauffement — mobilité et Elastibandes
09h45	Travail du placement / travail du pied
10h15	Saut à la perche
12h00	Pique-nique
14h00	Mobilité sur haies
14h30	Sauts longueur ou hauteur
16h30	Debrief et fin de stage

FORMATION COACHS

Intervenir en longueur et intervenir à la perche

- ▶ M31 — Intervenir à la perche
- ▶ M32 — Intervenir en longueur