

CLINIQUE D'ATHLÉTISME POUR LES ATHLÈTES VÉTÉRANS

Sauts, lancers, haies et pentathlon

Informations M Bernard Lachance, Responsable des vétérans de la Fédération québécoise d'athlétisme (bernielachance@hotmail.com)

Date Samedi, le 22 septembre 2018
En cas de mauvaise température : Samedi, le 6 octobre 2018

Clientèle cible Athlètes vétérans (niveaux débutant et avancé)

Objectifs Initiation et perfectionnement aux sauts, lancers et haies.
Préparation et initiation au pentathlon

Contenu de la clinique

La clinique se déroulera par la pratique. Un contenu plus détaillé vous sera distribué avant le début de la clinique.

60m haies
Sauts : hauteur et longueur
Lancers : poids, disque et javelot.

Les phases et étapes d'entraînement de l'athlète au pentathlon

Endroit Piste d'athlétisme Pierre Larose
955 Rue Choquette, Saint-Jean-sur-Richelieu, QC J3A 1V6

Coût **Tarif membre** : 35\$
Tarif non-membre : 45\$

Inscription Payable à l'avance par carte de crédit, débit ou PayPal. (Voir instructions à la page 3 du présent document)
<https://www.av-sport.com/inscriptions.php?comp=316&user=None&key=>

Nombre de participants

Maximum 15, minimum 10.
Si ce nombre n'est pas atteint, la clinique risque d'être annulée

Instructeurs Hélène Larose et Yannick Le Mouël, entraîneurs du St-Jean Olympique

Horaire Partie pratique : 09h00 à 12h00
13h00 à 16h00
Rétroaction et socialisation : Suite à la conclusion de la partie pratique

Important

Notez que la présence de ceux d'entre vous ayant de l'expérience dans ces épreuves est appréciée pour enrichir la journée

- Veuillez apporter des vêtements appropriés, spikes, tenue de piste.
- L'apport de vos engins de lancer est facultatif.
- Il vous sera possible de prendre une douche à la piscine. Apportez votre serviette.
- Veuillez apporter un lunch pour le dîner.
- Nous irons dans un resto-pub à proximité pour socialiser, manger et prendre un verre à la fin de la journée

Directions

De Montréal, Longueuil ou Brossard, sortie 45 de l'Autoroute 35.
Rue Pierre-Caisse, passez le viaduc puis Choquette à gauche à la 3^e lumière.

De l'Est, sortie pour St-Hilaire juste avant le pont de l'autoroute 20 puis à gauche sur la 133. Continuer sur la 133 jusqu'à St-Jean, prendre l'autoroute 35, sortie 45 - Pierre Caisse (2^e sortie en sortant du Pont) à gauche puis Choquette à gauche (2^e lumière)

Si vous utilisez un GPS, utiliser l'adresse de la piscine, 955 Choquette. Vous passez la piscine et le Colisée à droite et la piste est au bout du Stationnement du Colisée.

Espérant vous retrouver le 22 septembre (ou le 6 octobre en cas de remise pour température)

Merci pour votre intérêt.

Bernard Lachance, responsable des vétérans
Hélène Larose et Yannick Le Mouël, entraîneurs

Inscription AVS

1. <https://www.avs-sport.com/inscriptions.php?comp=316&user=None&key=>

Ajouter des athlètes du circuit en mode Admin
 Recevoir des rappels par courriel pour cette

Contact: nmomoh@athletisme.qc.ca

Inscriptions individuelles - Ajouter

| # | Athlète | Club | #1 | #2 | #3 | #4 | #5 | #6 | #7 | #8 | #9 |
|--------------------|---------|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Aucune Inscription | | | | | | | | | | | |

2. **Membres** de la FQA : Cliquer sur « Créer/modifier ma liste d'athlètes ».

Inscription individuelle

Pour inscrire des athlètes membres (affiliés) du circuit vous devez les ajouter à votre liste (**Créer/Modifier ma liste d'athlètes**) et leur nom doit apparaître dans le menu déroulant ci-dessous.

Vous pouvez ajouter d'autres athlètes manuellement en sélectionnant 'Autre' dans le menu ci-dessous.

Athlete:

Participants affiliés à la FQA

Participants non-affiliés à la FQA

Recevoir des rappels par courriel pour cette compétition. ✉

Ajouter

3. **Non-membres** : Cliquer sur « Choisir », ensuite sur « Autre – créer un nouvel athlète »
Votre **club** sera « Indépendant ».

The image shows a screenshot of a web application interface for individual registration. The main window is titled "Inscription individuelle" and contains the following fields and instructions:

- Instructions:** "Pour inscrire des athlètes membres (affiliés) du circuit vous devez les ajouter à votre liste (Créer/Modifier ma liste d'athlètes) et leur nom doit apparaître dans le menu déroulant ci-dessous." and "Vous pouvez ajouter d'autres athlètes manuellement en sélectionnant 'Autre' dans le menu ci-dessous."
- Athlete:** A dropdown menu with the selected option "Autre (créer un nouvel athlète)".
- Club:** A text input field with the placeholder "Entrez les premières lettres du Club ou École". Below it, a note states: "* Si votre Club ne se trouve pas vous pouvez choisir 'Indépendant' ou contactez nmamoh@athletisme.qc.ca pour l'ajouter".
- Prénom:** An empty text input field.
- Nom:** An empty text input field.
- Sexe:** A dropdown menu with the selected option "Choisir".
- Date de naissance:** Three dropdown menus for "Année", "Mois", and "Jour".
- Buttons:** "Ajouter" (with a person icon) and "Choisir les épreuves ->".

Two red annotations are present:

- A red box containing the text "Participants non-affiliés à la FQA" with a red arrow pointing to the "Autre (créer un nouvel athlète)" dropdown menu.
- A red box containing the text "Club = Indépendant" with a red arrow pointing to the "Club" text input field.

4. Cliquer sur « Choisir les épreuves » après avoir rempli tous les champs
Comme épreuve, choisir « **Pentathlon** »
Cliquer sur « Soumettre & payer »

votre liste ([Créer/Modifier ma liste d'athlètes](#)) et leur nom doit apparaître dans le menu déroulant ci-dessous.

Vous pouvez ajouter d'autres athlètes manuellement en sélectionnant 'Autre' dans le menu ci-dessous.

Athlete: Autre (créer un nouvel athlète)

Club: Indépendant
* Si votre Club ne se trouve pas vous pouvez choisir 'Indépendant' ou contactez nmoh@athletisme.qc.ca pour l'ajouter

Prénom:

Nom:

Sexe: Choisir

Date de naissance: Année Mois Jour

Après avoir rempli les champs

Choisir les épreuves ->

athlètes pour les athlètes v

Inscription individuelle

Pour inscrire des athlètes membres (affiliés) du circuit vous devez les ajouter à votre liste ([Créer/Modifier ma liste d'athlètes](#)) et leur nom doit apparaître dans le menu déroulant ci-dessous.

Vous pouvez ajouter d'autres athlètes manuellement en sélectionnant 'Autre' dans le menu ci-dessous.

Athlete: Lachance, Bernard (H-1968) - Indépendant

| # | Épreuve |
|---|----------------------------|
| 1 | Pentathlon (Vétéran Homme) |

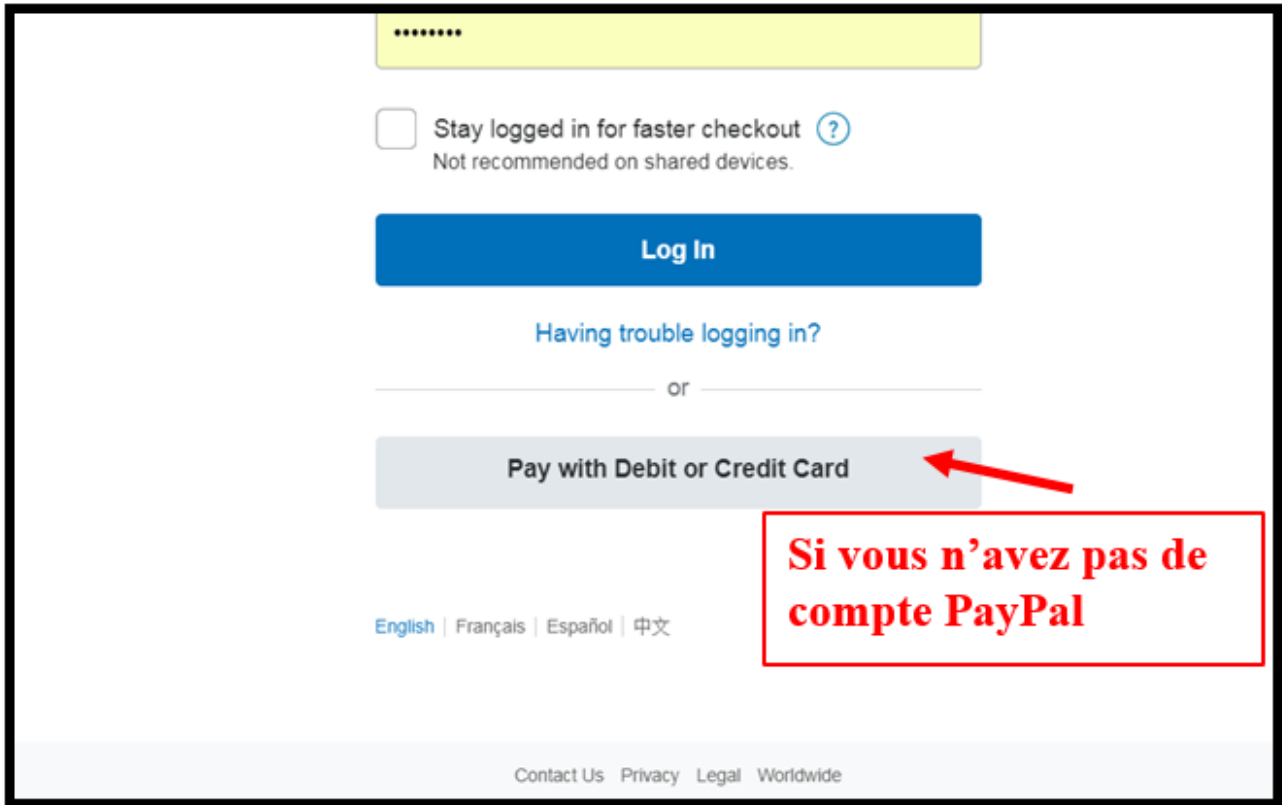
Total des frais à payer: 45.00\$
 Ces frais sont la somme de tous les frais dûs incluant les inscriptions non-payées d'autres athlètes.

Soumettre & Payer

Choisir pentathlon

Aucune Inscription

5. Si vous n'avez **pas de compte PayPal**, vous pouvez payer avec une carte de crédit ou débit



Stay logged in for faster checkout [?](#)
Not recommended on shared devices.

Log In

[Having trouble logging in?](#)

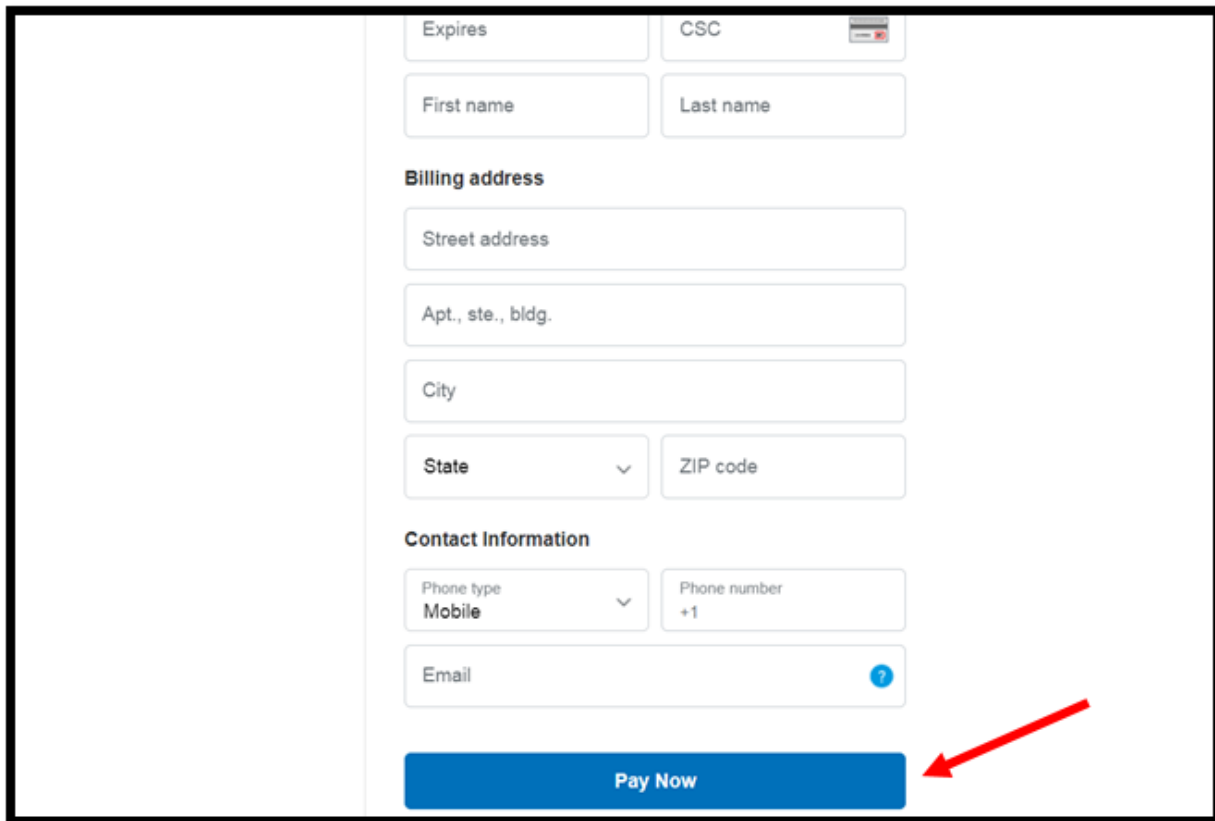
or

Pay with Debit or Credit Card

Si vous n'avez pas de compte PayPal

[English](#) | [Français](#) | [Español](#) | [中文](#)

[Contact Us](#) [Privacy](#) [Legal](#) [Worldwide](#)



Expires CSC

First name Last name

Billing address

Street address

Apt., ste., bldg.

City

State ZIP code

Contact Information

Phone type Mobile Phone number +1

Email

Pay Now