



# OUEST ATHLETISME 35

Club du secteur de l'Ouest rennais depuis 1999

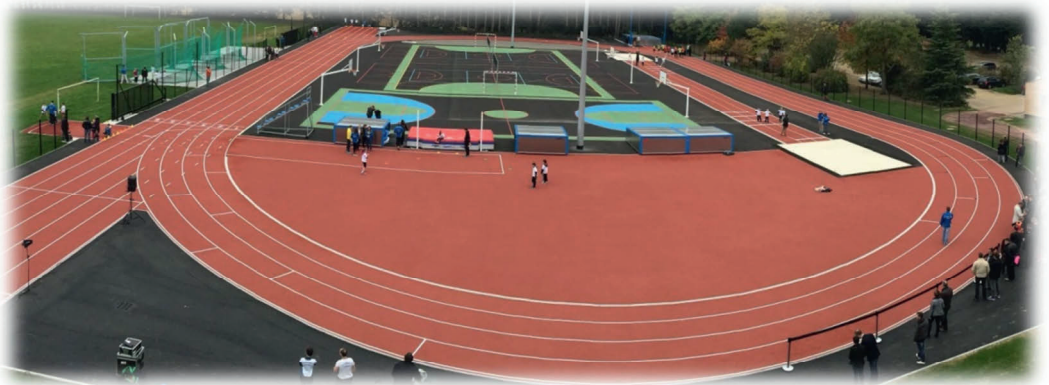
Ouest Athlétisme 35 est le seul club FFA du secteur de l'ouest rennais à proposer l'ensemble des disciplines athlétiques

**TOUS LES NIVEAUX :**

**EN COMPETITION**

**OU EN LOISIR**

Tous les âges : de l'école d'athlétisme aux masters



✉ [ouestathle35@gmail.com](mailto:ouestathle35@gmail.com)

[www.oa35.org](http://www.oa35.org)

**ATHLÈ**

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



# Un club, un territoire

**Six sites d'entraînement :** Le Rheu Aire d'athlétisme  
Ecoles d'athlétisme : Bréal s/s Montfort, Chavagne,  
L'Hermitage, Mordelles & Vezin le Coquet



## Un projet territorial

Développer la pratique de l'athlétisme à travers des animations et des entraînements répartis sur le territoire de l'ouest rennais



Depuis 2012, le club détient le **Label club national**

Les labels sont attribués sur la base de critères d'activités proposées (jeunes, compétition, loisir) et sur la qualification de l'encadrement (entraîneurs, officiels, dirigeants)

# ECOLE D'ATHLETISME

**Eveils Athlétiques / Poussins  
(2013 à 2017)**



Entraînement à base de jeux permettant de développer l'ensemble des qualités physiques :



- Endurance
- Vitesse
- Coordination
- Souplesse
- Force



Eveil à la motricité sous un aspect ludique avec du matériel pédagogique adapté



*Pass'Athlé*

Participation au Challenge départemental des Ecoles d'athlétisme

**En fin de saison, la finale du Challenge réunit toutes les écoles d'athlétisme du département**





# ATHLE JEUNES

**Benjamins / Minimes  
(2009 / 2012)**

**Toutes les spécialités sont proposées :**

- Courses de vitesse et d'endurance
- Sauts de distance ou avec barre
- Lancers en rotation ou translation



*Podium régional en Relais*

Objectifs : développer les qualités physiques de base et initier aux techniques spécifiques

La saison est organisée en cycles d'apprentissage, les séances se déroulent sous forme d'ateliers ou de parcours.

***Un sport individuel qui se pratique aussi par équipe : chaque saison le club participe au Challenge régional Equip'Athlé, tous peuvent participer, pas de sélection entre les jeunes***



*Le groupe Benjamins - Minimes 2023*

Tous les ans le club propose aux jeunes de suivre la formation de jeunes juges ce qui leur permet de s'impliquer dans la vie associative et d'approfondir leur connaissances de l'athlétisme

# STADE

à partir de Cadets (avant 2009)



**Entraînements possibles sur l'ensemble des disciplines de l'athlétisme**

**En individuel et par équipe**



*Un sport individuel  
qui se pratique en groupe*



*Championne de Bretagne*



**Qualification au championnat de France**

**Sélections en équipe de Bretagne**

**Podiums départementaux, régionaux & nationaux**

**S'AMUSER, PROGRESSER, SE DEPASSER**

# HORAIRES



Groupe	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Eveils Athlé</b> 2015 à 2017	Mordelles 17h / 18h	Vezin le Coquet 16h45 / 17h45	Chavagne 10h30 / 11h30	Bréal s/s Montfort 16h45/17h45	L'Hermitage 17h / 18h	
			Le Rheu 14h30/15h30			
<b>Poussins</b> 2013/ 2014			Chavagne 10h30/11h30			
Le Rheu 15h30/16h30						
<b>Benjamins</b> 2011 / 2012			Le Rheu 16h30 / 18h			
<b>Minimes</b> 2009 / 2010			Le Rheu 18h / 19h30			
<b>Stade</b> avant 2009	Le Rheu 19h / 20h30				Le Rheu 18h30 / 20h	Le Rheu 11h/12h30

Reprise des entraînements le lundi 4 septembre



# NOS ORGANISATIONS

## **Des animations "découverte"**

Mardi 29 août à Mordelles

Samedi 16 septembre à Le Rheu

Printemps 2023 à Le Rheu

Terre de Jeux : Bréal, Chavagne, L'Hermitage, Le Rheu

## **Pour nos licenciés**

Pass'Athlé : deux sessions pour les 7-11 ans

Kids' Athletics : rencontre réunissant les écoles d'athlétisme de différents clubs du département

Regroupements lors des vacances scolaires pour les 7-11 ans

Des rencontres intergénérationnelles pour les 12 ans et +

# QUEL EQUIPEMENT ?

Une paire de running : assure souplesse et légèreté

Chaussures à pointes : pour une bonne adhérence (6mm sur piste, 12 mm en cross)

T-shirt / Short / Cuissard / Collant

Une tenue pour s'échauffer et se couvrir

Gourde, casquette



# L'O.A.35 c'est aussi...

**Une philosophie : l'athlétisme pour tous quels que soient le niveau et les envies**

Pas de sélection : tous nos athlètes peuvent participer aux rencontres départementales individuelles ou par équipe

A chacun sa progression : tous nos athlètes sont accompagnés, qu'ils soient de niveau départemental ou national

## Un encadrement qualifié

Six entraîneurs diplômés

Des officiels et des dirigeants FFA

## Une communication

Une présence dans la presse locale ou municipale

Un site internet [www.oa35.org](http://www.oa35.org)

Une page Facebook



Calendrier 2023

Ils nous soutiennent : MERCI !



**Mordelles**



Jean-Louis Guiheneuf  
Conseiller en immobilier

