



L'OA35 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 d'Etat ou fédéraux

Des officiels et des dirigeants diplômés fédéraux

**Une communication**

Une présence dans la presse locale ou municipale

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

Une page Facebook



Opération Calendriers

Ils nous soutiennent

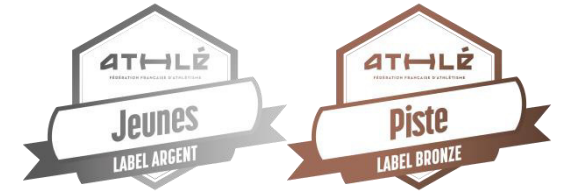
Jean-Louis Guiheneuf  
Conseiller en immobilier

optim  
home  
LERHEU  
0671476303

Sobhi sport / LA COURROUZE

SUPER U  
Mordelles

jean-pierre  
bellay  
ELECTRICITE RENNES NANTES



**QUEST 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)

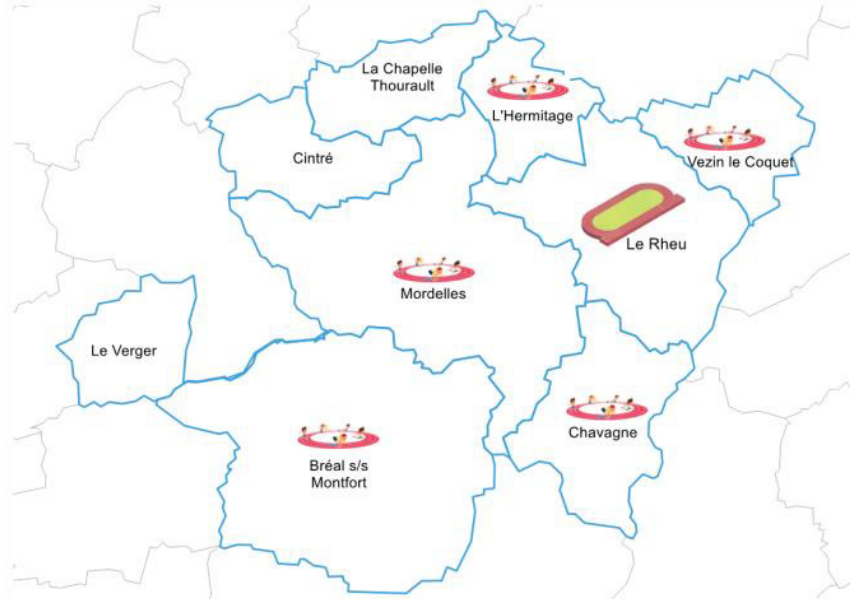
[www.oa35.org](http://www.oa35.org)

ATHLÉ  
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)

# HORAIRES



Groupes	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Eveils Athlé</b> 2013 à 2015	Mordelles 17h / 18h	Vezin le Coquet 16h45 / 17h45	Chavagne 10h / 11h Le Rheu 14h30/15h30	Bréal s/s Montfort 16h45/17h45	L'Hermitage 16h45 / 17h45	Le Rheu 11h/12h30
<b>Poussins</b> 2011 / 2012						
<b>Benjamins</b> 2009 / 2010	Chavagne 19h / 20h30	Le Rheu 18h / 20h	Le Rheu 16h30 / 18h			
<b>Minimes</b> 2007 / 2008						
<b>Stade</b> avant 2007						

**Reprise des entraînements le lundi 6 septembre**



# NOS ORGANISATIONS

## Des animations "découverte"

Mardi 24 août à Vezin le Coquet

Mercredi 25 août à L'Hermitage

Samedi 11 septembre à Chavagne

Samedi 18 septembre à Le Rheu

Samedi 2 octobre à Mordelles

## 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

Animations lors des vacances scolaires pour les 7-15 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

# ECOLE D'ATHLETISME

Eveils Athlétiques / Poussins  
(2011 à 2015)



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 2021*

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  
(2007 / 2010)

Toutes les spécialités sont proposées :

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



*En compétition à Saint-Malo*

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 2021*

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 2007)



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**