



# 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)

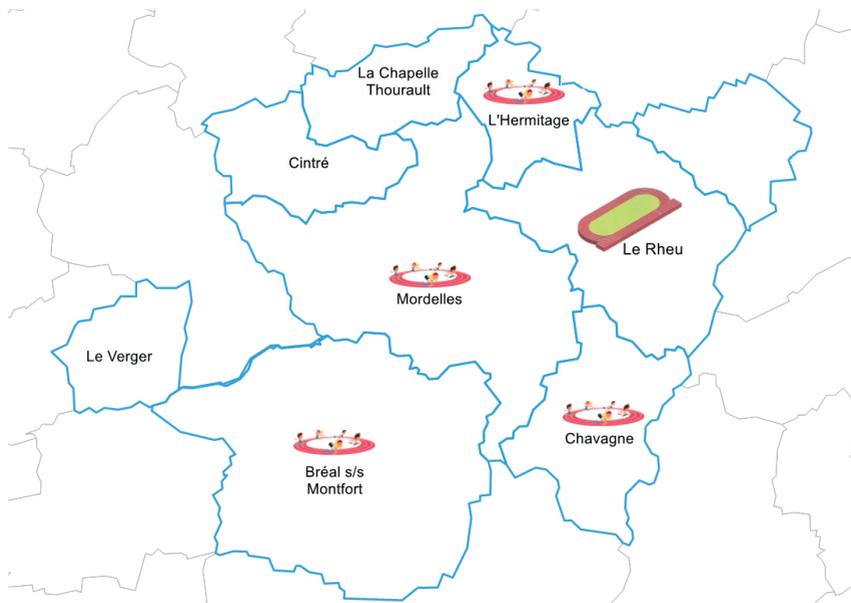
[www.oa35.org](http://www.oa35.org)

**ATHLÉTÉ**  
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



# Un club, un territoire

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



## 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  
(2014 à 2018)**



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  
(2010 / 2011)**

**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 2024*

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 2010)



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

**En individuel et par équipe**



*Un sport individuel  
qui se pratique en groupe*



**Qualifications au championnat de France**

**Sélections en équipe de Bretagne**

**Podiums départementaux, régionaux & nationaux**

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



# NOS ORGANISATIONS

## Des animations "découverte"

Lundi 26 août à Mordelles

Samedi 14 septembre à Le Rheu

Printemps 2025 à Le Rheu

Des animations sur le canton

Des co-interventions dans les écoles



*Les Excintriques 2024*

## 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

# HORAIRES



| Groupes                            | Lundi                         | Mardi | Mercredi                         | Jeudi  | Vendredi                        | Samedi                      |
|------------------------------------|-------------------------------|-------|----------------------------------|--|---------------------------------|-----------------------------|
| <b>Eveils Athlé</b><br>2016 à 2018 | <b>Mordelles</b><br>17h / 18h |       | <b>Chavagne</b><br>10h30 / 11h30 | <b>Bréal s/s</b><br><b>Montfort</b><br>16h45/17h45 | <b>L'Hermitage</b><br>17h / 18h |                             |
| <b>Poussins</b><br>2014 / 2015     |                               |       | <b>Le Rheu</b><br>14h30/15h30    |  |                                 |                             |
| <b>Benjamins</b><br>2012 / 2013    |                               |       | <b>Le Rheu</b><br>16h30 / 18h    |  |                                 | <b>Le Rheu</b><br>11h/12h30 |
| <b>Minimes</b><br>2010 / 2011      |                               |       | <b>Le Rheu</b><br>18h / 19h30    |  |                                 |                             |
| <b>Stade</b><br>avant 2010         | <b>Le Rheu</b><br>19h / 20h30 |       |                                  |  |                                 |                             |

**Reprise des entraînements le lundi 2 septembre**



## 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

Des entraîneurs diplômés

Des officiels et des dirigeants FFA

Ils nous soutiennent : **MERCI !**



*Mordelles*



### Une communication

Une présence dans la presse locale ou municipale

Un site internet [www.aa35.org](http://www.aa35.org)

Une page Facebook

