ATHLETIC CLUB DE BOBIGNY
ATHLÉTISME

L 'Athlétisme ...

Le sport où chacun peut y trouver son compte

L'Athlétisme... un sport universel

Depuis la nuit des temps, l'être humain se plaît à se confronter à son semblable quel que soit le sexe, l'origine ou la catégorie sociale. Et cela dans de multiples épreuves tel que : la course, le saut, le lancer ... Tout ce que l'Athlétisme offre à travers ses différentes épreuves.

Au sein de la section Athlétisme de l'AC Bobigny, les adhérents peuvent exercer cette activité en loisir ou en compétition. Les sportifs sont encadrés par des éducateurs compétents et diplômés dans leurs disciplines.

L'Athlétisme... le dépassement de soi

Dans la recherche de la performance, le sportif fait face à plusieurs niveaux de difficulté :

- **Les Courses :**
  - de vitesse
  - d'endurance
  - d'obstacles
- **Les Sauts**
  - verticaux
  - horizontaux
- **Les Lancers**
- **La Marche**
  - athlétique
  - nordique

FFA
On est tous Athlètes

Bobigny
GRAND PARIS

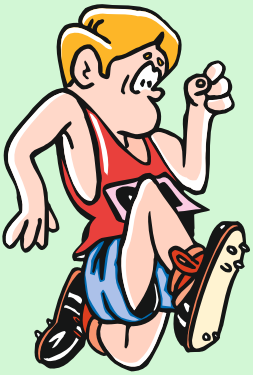
FSGT

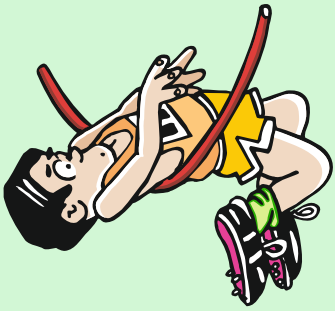
L'Athlétisme est un sport conviviale, ludique et bénéfique pour la santé.

De plus en plus de médecins recommandent à leurs patients la pratique de ce sport afin de lutter contre le surpoids, l'obésité et la sédentarité.

Lieu de pratique : Stade Henri Wallon - 1, rue Bernard Birsinger - 93000 Bobigny
http://www.athle-bobigny.fr - contact@athle-bobigny.fr - Tél : 06 48 29 43 22

L 'Athlétisme ... une pratique sportive à la portée de tous





- **Activité physique :**

L'athlétisme est un sport qui développe la force mentale et physique par la pratique régulière des exercices. Les compétitions permettent d'évaluer, d'une part la qualité des entraînements effectués et d'autre part ses capacités à affronter d'autres adversaires.

- **Promotion de la santé :**

Le sport c'est la santé ...
Oui, mais pas devant un écran. Il faut le vivre réellement au contact des autres. Seule l'activité sportive est capable d'amener l'individu à mettre en oeuvre son agilité, son endurance et l'éffort physique nécessaire pour atteindre les meilleures performances.

- **Interaction sociale :**

Les valeurs éducatives associées à la pratique de l'athlétisme permettent à l'athlète, débutant ou confirmé, de progresser à son rythme. Elles lui permettent également de s'intégrer socialement, quelque soit le milieu d'où il vient. Le choix de la compétition, en individuel ou en équipe, permet de rencontrer les autres et d'accepter leurs différences.

- **Caractère d'aventure :**

A chaque fois que l'on se déplace en compétition c'est une nouvelle aventure. On y découvre un nouveau stade, une nouvelle ambiance, de nouveaux concurrents... En somme, une nouvelle adrénaline qui vient motiver davantage cette rencontre.