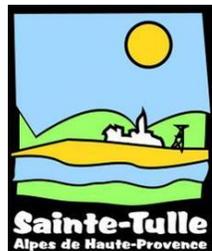


Les valeurs humaines et sportives nous rassemblent !

Avec nos partenaires, en mouvement !



Contacts ADLV



athletismedlvstet@gmail.com



06 41 94 02 96



Athlétisme Durance Luberon Verdon



<https://adlv04.wixsite.com/adlv>

Inscriptions

Les **Mardi** et **Vendredi** de 18h00 à 19h30

Le **Mercredi** de 14h00 à 16h00

Le **Samedi** de 10h00 à 12h00



Athlétisme Durance Luberon Verdon Sainte-Tulle

La nouveauté, l'écoute et l'expérience au service de tous les licenciés

Le club de l'A.D.L.V. aura cette année un an d'existence.

Créé durant la période COVID qui n'a pas entamée la détermination des fondateurs, la structure aura été posée avec passion, volonté, humilité.

Ensemble nos regards se portent sur la saison 2022 aux objectifs établis selon notre plan quadriennal.

L'échange, l'écoute, l'éthique, la compétence, permettent de mener à bien les projets engagés en toute sérénité.

Par ailleurs notre site permet également de s'entraîner en gymnase lorsqu'il pleut ou avec des températures basses, de pratiquer le travail de côte, la préparation physique, le travail de mobilité en salle, en dojo.

Que ce soit pour le sport de compétition, loisir et santé, entraîneurs et dirigeants s'engagent à :

- Veiller au bon état d'esprit du club,
- Accompagner et coacher les athlètes quel que soit leur âge à toutes les compétitions et stages. Il ne saurait en être autrement.
- Les entraîner avec compétence, écoute, échange. Là est la réussite en toute confiance,
- Accroître les compétences avec des formations collant à l'évolution des sciences du sport,
- Profiler tous les athlètes à partir de la catégorie benjamin (nouvelle méthode qui permet de connaître les points limitants),
- Développer les infrastructures sportives en lien avec les JO de 2024 et la DLVA (piste en synthétique notamment).





Catégories D'âge Saison 2021/2022

Cotisations Saison 2021/2022

- Licences découvertes EA/Poussins : 130€
- Licences Benjamins/Minimes : 140€
- Licences Cadets/Masters : 150€
- Licences Loisirs/Running : 130€
- Tarif Etudiant : 100€

- Eveils athlétiques : 2013/2015
- Poussins : 2011/2012
- Benjamins : 2009/2010
- Minimes : 2007/2008
- Cadets : 2005/2006
- Juniors : 2003/2004
- Espoirs : 2000/2002
- Seniors : 1988/1999
- Masters : 1987 et avant

Horaires D'entraînement

Eveils athlétiques & Poussins	
Mercredi	14h00-16h00
Samedi	10h00-12h00
Benjamins, Minimes, Cadets, Juniors, Espoirs, Seniors & Masters	
Mardi	18h00-20h00
Mercredi (préparation physique)	18h00-20h00
Vendredi	18h00-20h00
Hors Stade & Trail	
Du Lundi au Samedi	18h00-20h00

Pour les athlètes experts, voir avec les coachs pour les entraînements le WE

Le profilage scientifique au service des athlètes

« Monte les genoux, redresse toi, fais des foulées plus grandes, travaille en plante de pied, engage toi sur la haie en fermeture - ouverture etc... »
Ce sont autant d'injonctions que l'on entend sur le bord des pistes sans que pour autant l'athlète ne parvienne à coup sûr à réaliser ce qu'on lui demande.

Il peut ne pas comprendre mais souvent il ne peut pas physiquement. Ceci est valable pour les athlètes comme tout un chacun.

Un problème postural, de mobilité, d'équilibre, un manque de force sur la plus grande amplitude articulaire (puissance-souplesse), une asymétrie avec des mises en compensation peuvent être un obstacle aux consignes puis in fine, à la qualité de l'entraînement et du mouvement. Cela conduit souvent à la blessure.

A l'A.D.L.V. nous avons la compétence et le matériel technologique pour déceler tous les points limitants afin d'apporter les correctifs nécessaires pour chaque athlète lors d'un suivi individualisé.

Gaëtan Exubis, (Master STAPS, ingénieur biomécanicien et analyste fonctionnel (ETOPS Sainte Tulle, athlète) et Jean-Luc Bou (Entraîneur FFA, BEES1, Diplômé en analyse fonctionnel, 30 ans d'expérience) seront à vos côtés, individuellement, pour mener à bien vos objectifs en respectant votre corps. Approche prophylactique du sport.

N'hésitez pas à nous rencontrer pour une présentation libre de choix.

