

# L'athlétisme

## École d'athlétisme : 7-11 ans

Les enfants développent leur motricité autour des fondamentaux de l'athlétisme (courir, sauter, lancer), par une approche ludique. Participent à des animations et compétitions par équipes : KID cross, KID athlé.

### Entraînements :

- mercredi 17h15-18h30
- vendredi 18h15-19h30

## Athlétisme : 12 ans et +

Approfondissement des disciplines de l'athlétisme : Sprint, Haies, Lancers, Sauts, Cross, 1/2 fond, Marche, ...

Participation à des compétitions : Meetings, Championnats.

### Entraînements :

- mardi de 18h à 19h30 : athlètes né(e)s en 2009 et avant seulement
- mercredi de 17h à 18h30
- vendredi de 18h à 19h30

# Le running / trail

## À partir de 16 ans

Entraînements à la course à pied, sur route ou en milieu naturel, pour le loisir ou la compétition.

Les groupes et les programmes d'entraînement sont adaptés au niveau (débutant, confirmé) et aux objectifs de chacun.

Les entraînements comprennent des séances sur piste (travail technique et de VMA), sur route et en milieu naturel.

### Entraînements :

- lundi de 18h30 à 20h
- mardi (piste) de 18h00 à 19h30
- jeudi (nature\*) de 18h30 à 20h
- dimanche (piste) de 10h à 12h

(\* ) les entraînements du jeudi se déroulent généralement dans les collines. Rendez-vous à l'école de Villeneuve la Comptal ou Place du Mas Stes Puelles.

# La marche nordique

## À partir de 16 ans

La marche nordique est une marche dynamique qui se pratique avec des bâtons spécifiques. Elle allie le travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Pour les débutants, des bâtons sont prêtés pour les premières séances.

Elle peut se pratiquer en loisir ou en compétition.

Participation à des sorties dans la nature, sportives et conviviales.

Deux groupes d'entraînement, en fonction du niveau et des objectifs.

### Entraînements :

- mardi et jeudi de 18h45 à 20h.
- samedi : 2h00 sortie facultative.

Les entraînements se déroulent sur la piste, sur route ou sur terrain naturel.

**Lieu d'activités principal :** Piste d'athlétisme - Complexe sportif Pierre de Coubertin (derrière la piscine) - Castelnaudary.  
Position GPS : lat 43.3165°, lon 1.9464°

# Le club

Créé en 1989, le Lauragais Athlétisme Castelnaudary (LAC) développe l'athlétisme à Castelnaudary et ses alentours.

Tous les aspects de l'athlétisme y sont présents : **athlétisme sur piste, courses hors-stade, trail, marche nordique.**

Il offre aux athlètes débutants ou confirmés des entraînements suivis et de qualité, que ce soit dans une démarche de loisirs ou de compétition.

Le club est agréé par le Ministère de la Jeunesse et des Sports, et affilié à la Fédération Française d'Athlétisme.

L'encadrement et les entraînements sont assurés par des bénévoles diplômés par la FFA.

**Forum des associations de Castelnaudary  
Gymnase Coubertin  
Samedi 6 septembre 2025**

## Nous contacter

**Blog : [lac11.sportsregions.fr](http://lac11.sportsregions.fr)**

**Christelle MORENO**, présidente :  
06.61.58.82.16  
[president.lac11@orange.fr](mailto:president.lac11@orange.fr)

**Nadège FAROU**, secrétaire :  
sms au 06.98.61.93.62  
[club.lac11@gmail.com](mailto:club.lac11@gmail.com)

*Lauragais Athlétisme Castelnaudary  
Maison des associations  
1 av Maréchal De Lattre De Tassigny  
11400 CASTELNAUDARY*

# Adhérer

## Conditions d'adhésion :

- Être âgé de 7 ans au moins au 01/09/2025.
- Déposer le dossier de demande d'adhésion complet, au premier entraînement (dossier à télécharger sur le site [lac11.sportsregions.fr](http://lac11.sportsregions.fr)).
- S'acquitter de la cotisation après 1 ou 2 séances d'essai. Possibilité de paiement échelonné, Pass'Sport ou coupons sport, chèques vacances ANCV, et aides pour les jeunes (commune de Castelnaudary, CD Aude).

## Types de licences :

Année de naissance	Type de licence	Possibilités de participations aux épreuves
de 2015 à 2019	Licence DECO « Découverte »	Toutes animations de l'école d'athlétisme
de 2004 à 2014	Licence COMP « Compétition »	Toutes compétitions d'athlétisme, running, marche nordique
2003 et avant	Licence LOISR « Loisir Running »	Compétitions running hors championnats, animations sur piste.

## Cotisation :

Montant de la cotisation annuelle : 120€/an  
Le prix de la cotisation est dégressif en fonction du nombre d'adhérents par foyer, et comprend la fourniture du maillot du club, et l'assurance.

## Santé :

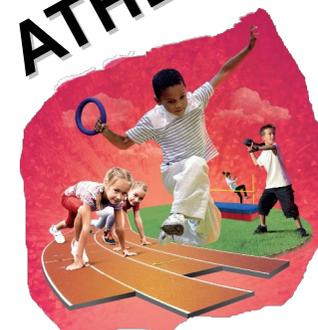
Règle générale : un questionnaire de santé à remplir.  
Certificat médical uniquement pour les cas particuliers.



**LAURAGAIS  
ATHLÉTISME  
CASTELNAUDARY**

**Saison 2025-2026**

**ATHLÉTISME**



**RUNNING  
/ TRAIL**



**MARCHE  
NORDIQUE**

**ATHLÉTISME**  
CLUB AFFILIÉ  
FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME