VOUS AVEZ ENTRE 3 ET 85 ANS

VOUS AVEZ ENVIE DE PRATIQUER L'ATHLETISME

TOUTES LES DISCIPLINES SONT REPRESENTEES AU SEIN DE L'A.C.S.
VOUS TROUVEREZ CI-APRES LES RENSEIGNEMENTS UTILES POUR VOUS INSCRIRE

TEL : O4.90.56.93.45 - **SITE** : acsalon.fr - **MAIL** : acsalon1993@gmail.com –
FACEBOOK : athletic club salonais - **INSTAGRAM** : Athletic_Club_Salonais

CATEGORIES	ANNEE NAISSANCE	TARIFS 2026-2027	ENTRAINEMENTS
PITCHOUNS – U7 (découverte)	2021 /2022/2023	**210.00 €** ***PLACES LIMITEES***	Samedi 9h00/10h00 **OU** 10h00/11h00
EVEIL ATHLETISME – U10	2018 /2019/2020	**220.00 €** ***PLACES LIMITEES***	Mercredi **ET** Samedi 14h00-15h30
POUSSIN(E) S – U12	2016/2017		Mercredi **ET** Samedi 15h45-17h15
BENJAMIN(E)S- U14	2014/2015	**220.00€ +maillot compétition (21€ à 30€)**	Mercredi 18h00/20h00 **ET** Samedi 10h00/12h00
MINIMES – U16	2012/2013	**240.00 € + maillot compétition (21€ à 30€)**	Mercredi 16h00-18h00 **ET** Samedi 10h00-12h00
CADET(TE) S – U18	2010/2011	**250.00 € + maillot compétition (21€ à 30€)**	Contacter directement les entraineurs (voir au dos)
JUNIORS - U20	2008/2009		
ESPOIRS – U23	2005 /2006/2007		
SENIORS - U35	Entre 1990 et 2004		
MASTERS	1989 et avant		
RUNNING LOISIRS	Dès 18 ANS	**160.00 €**	Mardi et jeudi 18h-20h (stade Honneur)
SANTE LOISIRS Marche Nordique Remise en Forme **SSBE**	Dès 18 ANS	**Marche nordique/175€** **Remise en forme/200€** **SSBE/245€** **APSO 200€** (la 1ère année)	Du lundi au samedi
PREPARATION PHYSIQUE	Dès 15 ans	**Inscription fixe 100.00€** **Forfaits pour cours individuels**	Contacter l'entraîneur

DOCUMENTS A FOURNIR AVEC L'INSCRIPTION OU INSCRIPTIONS SUR HELLOASSO via QR CODE OU LIEN HELLOASSO

POUR LES **ANCIENS LICENCIES** fournir :

□1 bulletin d'inscription (site ACS) □Charte du club à partir de cadets
□Questionnaire santé FFA sur le lien https://www.athle.fr/acteur

POUR TOUS LES **NOUVEAUX LICENCIES** fournir :

□ + DE 18 ANS et pour un « OUI » au questionnaire de santé FFA : 1 certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition (moins de 1 an) □ – de 18 ans : Questionnaire santé FFA sur le site acsalon.fr
□1 photo d'identité et photocopie de la Carte Nationalité d'Identité
□Autorisation parentale ***POUR LES MINEURS***

LES CONTACTS POUR PRATIQUER L'ATHLETISME

**** LES JEUNES de 2012 à 2020 inclus***	***CONTACTS***
* PITCHOUNS	Valérie BRUN (06.84.21.21.81)
* EVEIL ATHLETISME et POUSSINS	Michaël FAYAT ((06.46.81.59.61)
* BENJAMINS	Guillaume ANTONIOLLI (06.09.09.58.82)
* MINIMES	Michaël FAYAT (06.46.81.59.61)

**** LES SPECIALITES années 2011 et avant***	
**** LES COURSES :***	
* LE SPRINT (100m - 200m - 400m)	Sylvestre BALIT (06.65.37.04.80)
* LES HAIES (100mH - 110mH - 400mH)	Michaël FAYAT (06.46.81.59.61)
* LE DEMI-FOND, FOND, RUNNING et TRAIL	Martial LAIGLE (06.34.23.21.03) Francis LACOMBE (06.10.55.09.52)

**** LA MARCHE ATHLETIQUE***	John PATIN (06.98.19.14.80)

**** LES LANCERS :***	
* POIDS // DISQUE // MARTEAU	Pierre ALETTI (06.76.17.45.33)
* JAVELOT	Caroline LORIEDO (06.64.00.97.89)

**** LES SAUTS :***	
* LA HAUTEUR	Bernard DIOULOUFET (06.30.55.61.69)
* LA PERCHE	Mickaël FAYAT (06.46.81.59.61)
* LA LONGUEUR / LE TRIPLE SAUT	Gilles MEERSMAN (07.60.45.04.35)

**** LES EPREUVES COMBINEES***	
* LE DECATHLON / L'HEPTATHLON	Michaël FAYAT (06.46.81.59.61)

**** LOISIR RUNNING***	Moulkir BOUALEM (06.14.55.68.22)
**** MARCHE NORDIQUE***	
**** REMISE EN FORME***	
****SSBE***	

**** ENTRAINEMENT PREPARATION PHYSIQUE INDIVIDUALISEE***	Sylvestre BALIT (06.65.37.04.80)

LES PERMANENCES DU SECRETARIAT DE L'ATHLETIC CLUB SALONAIS

A partir du 1ER septembre 2026 : Mardi : 15h00 à 17h45 Mercredi : 15h00 à 18h30
Jeudi : 15h00 à 17H45
Contact : O4.90.56.93.45 / Mail: acsalon1993@gmail.com

Heures de permanences ***supplémentaires*** du 12 septembre au 10 octobre: tous les samedis après-midi de 14h00 à 17h00.

Rue du Capitaine Guibert – 13300 Salon-de-Provence- Tél. 04 90 56 93 45 -
Courriel : acsalon1993@gmail.com

Site internet : www.acsalon.fr- Facebook : Athletic Club Salonais – Instagram : Athletic_Club_Salonais

PLANNING HEBDOMADAIRE DES ACTIVITES LOISIR ET SPORT SANTE
SAISON 2026-2027

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
14h00 -15h30 Marche nordique **(ssbe)** (4 à 6 km) Marie	14h00 -16h00 Marche nordique **(loisir)** (7 à 9 km) Ayoub	9h00 -11h00 Marche nordique **(loisir/ssbe)** (7 à 8 km) Marie	9h00 -10h00 Pilate **(loisir/ssbe)** Justine	9h00 -11h00 Marche nordique **(ssbe)** (7 à 8 km) Marie	9h00 -11h00 Marche nordique **(loisir)** (8,5 à 10 km) Nabil
16h30 -17h30 Motricité **(ssbe)** Justine	18H00 – 20h00 Running **(loisir)** Moulkir	9h00 -11h00 Marche nordique **(apso/ssbe)** (5 à 7 km) Moulkir	9h00 - 11h00 Marche nordique **(loisir)** (7 à 9 km) Marie	16h30 -17h30 Gym douce **(ssbe)** Justine	
17h45 -18h45 **(loisir/ssbe)** Pilate Justine	18H30– 19h30 Renforcement musculaire doux **(loisir)** Ayoub	16h30 -17h30 Gym douce **(ssbe)** Justine	10h00 -11h00 Motricité **(ssbe)** Justine	18H30 – 19h30 Renforcement musculaire doux **(loisir)** Ayoub	
18h30 – 19h30 Fitness **(loisir)** Ayoub			18H00 – 20h00 Running **(loisir)** Moulkir		
			18H30 – 19h30 Fitness **(loisir)** Ayoub		
MIXTE LOISIR / SSBE			SSBE Activité d'intensité modérée		

LES CRENEAUX SONT SUSCEPTIBLES D'ETRE SUPRIMES EN RAISON DU NOMBRE INSUFFISANT D'INSCRITS

Toutes les activités de Bien être (Fitness, renforcement musculaire, ssbe…) se déroulent à la Halle Pierre Quinon
Le running sur le Stade Honneur et colline - Les Marches nordiques en colline

- Running ►**160 €** - Marche nordique ►**175 €** - Remise en forme ►**200 €**
- Pack complet (running + marche nordique + remise en forme) ►**245 €**
- SSBE ►**245 €** *- 1 ere année sortants du programme APSO sur justificatif de l'OMS* ►**200 €**

Educateurs : Moulkir 06 14 55 68 22 – Marie 06 03 10 71 43 – Justine 06 17 04 90 48- Ayoub 07 66 01 42 16 – Nabil 06 27 26 23 87