



# Maison des Ligues - Section Athlétisme

[Accueil](#)[Historique](#)[Règles](#)[Entraîneurs](#)[Catégories](#)[Lieux d'entraînement](#)[Jours d'entraînement](#)[Calendrier](#)[Contact](#)

## Rejoignez notre communauté

Explorez l'univers de l'Athlétisme et découvrez ce que notre section peut vous offrir.

### À propos de nous

Nous sommes une organisation sportive passionnée et engagée à promouvoir l'athlétisme à tous les niveaux. Fondée sur des valeurs d'excellence, de respect et d'inclusion, notre mission est de créer un environnement où chaque athlète, qu'il soit débutant ou expérimenté, peut s'épanouir pleinement.

Nous croyons fermement que l'athlétisme va au-delà du simple sport : il est un puissant vecteur de développement personnel, de dépassement de soi et de cohésion sociale. C'est pourquoi nous organisons régulièrement des compétitions, des ateliers de formation et des événements pour rapprocher les passionnés et les curieux.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à [nous contacter](#). Nous serons ravis de répondre à toutes vos questions et de vous accueillir dans notre communauté sportive !

### Nos objectifs

- Encourager la participation sportive pour tous les âges.
- Fournir des infrastructures de qualité pour un entraînement optimal.
- Favoriser le respect et l'esprit d'équipe sur et hors de la piste.



# Historique

[Accueil](#)[Historique](#)[Règles](#)[Entraîneurs](#)[Catégories](#)[Lieux d'entraînement](#)[Jours d'entraînement](#)[Calendrier](#)[Contact](#)

## Histoire de l'Athlétisme

L'athlétisme est l'un des sports les plus anciens du monde, remontant à l'ère de la Grèce antique. Les premiers Jeux Olympiques, organisés en 776 avant J.-C., comportaient déjà des épreuves de course à pied, de saut en longueur et de lancer de disque.

Avec le temps, l'athlétisme s'est modernisé et s'est structuré avec la création de la Fédération internationale d'athlétisme en 1912. Aujourd'hui, l'athlétisme regroupe diverses disciplines telles que la course, le saut, le lancer et les épreuves combinées, et reste l'une des pierres angulaires des Jeux Olympiques modernes.

## Histoire de la Maison des Ligues en Athlétisme

Depuis ses débuts, la Maison des Ligues (M2L) s'est illustrée comme un acteur incontournable de l'athlétisme. Nos équipes ont brillé dans de nombreuses compétitions régionales, nationales et internationales, remportant des titres prestigieux et établissant des records mémorables.

Au fil du temps, nous avons diversifié nos disciplines pour inclure des épreuves de course, de saut, de lancer, et de combinés, offrant ainsi un terrain d'expression à des athlètes de tous horizons. Ces exploits ont consolidé notre réputation et attiré de nouveaux talents désireux de repousser leurs limites.

Aujourd'hui, la M2L continue de former des champions, d'organiser des événements d'envergure et de promouvoir les valeurs d'excellence, de fair-play et de dépassement de soi. Chaque compétition est une nouvelle page dans notre histoire, écrite avec passion et détermination.



# Règles de l'athlétisme selon les disciplines

[Accueil](#)[Historique](#)[Règles](#)[Entraîneurs](#)[Catégories](#)[Lieux d'entraînement](#)[Jours d'entraînement](#)[Calendrier](#)[Contact](#)

## Les différentes courses

- **Règle 1:** Chaque coureur doit rester dans sa voie, sauf pour les courses de fond.
- **Règle 2:** Le départ est donné avec un signal sonore et un faux départ entraîne une pénalité.
- **Règle 3:** Les coureurs doivent franchir la ligne d'arrivée en un minimum de 100 mètres après avoir couru la distance complète.

## Les différents sauts

- **Règle 1:** Le sauteur doit s'élancer en prenant appui sur la planche de saut pour franchir la distance.
- **Règle 2:** Un saut valide est mesuré à partir de l'empreinte laissée par le sauteur.
- **Règle 3:** L'athlète a trois tentatives pour atteindre la meilleure performance.

## Les lancers

- **Règle 1:** Le lancer doit être effectué depuis une zone délimitée et l'athlète doit respecter les frontières du cercle ou de la zone de lancer.
- **Règle 2:** Le lancer est mesuré depuis la zone d'atterrissage jusqu'au point le plus proche du cercle de départ.
- **Règle 3:** L'athlète a trois tentatives pour réaliser son meilleur lancer.

## Course à pied



# Les Entraîneurs

[Accueil](#)[Historique](#)[Règles](#)[Entraîneurs](#)[Catégories](#)[Lieux d'entraînement](#)[Jours d'entraînement](#)[Calendrier](#)[Contact](#)

Les entraîneurs jouent un rôle essentiel dans la préparation physique et mentale des athlètes.

Ils définissent les stratégies et guident les équipes vers la victoire. Voici un tableau des entraîneurs français avec leurs disciplines et palmarès :

NOM	DISCIPLINE	PALMARÈS
Stéphane Diagana	Course de haies	Champion du monde 1997, Médaille d'or aux championnats d'Europe 2002
Kevin Mayer	Décathlon	Champion du monde 2017, Médaillé d'argent aux Jeux olympiques 2020
Christophe Lemaître	Courses en relais (4x100m, 4x200m)	Champion d'Europe 2010, Médaillé de bronze aux championnats du monde 2011 et 2015
Pierre-Ambroise Bosse	800m (Course à pied)	Champion du monde 2017, Médaillé de bronze aux championnats du monde 2015
Marie-José Pérec	Sprint (200m, 400m)	Championne olympique 1992 et 1996 (200m, 400m), Championne du monde 1991
Melina Robert-Michon	Lancer du disque	Championne d'Europe 2014, Médaillée d'argent aux championnats du monde 2013, 2015
Renaud Lavillenie	Saut à la perche	Champion olympique 2012, Champion du monde 2014, Détenteur du record du monde
Fatoumata Fofana	Saut en longueur	Médaille d'or aux championnats d'Europe U23 2015, Finaliste des championnats du monde 2015



# Catégories d'âge en Athlétisme

[Accueil](#)[Historique](#)[Règles](#)[Entraîneurs](#)[Catégories](#)[Lieux d'entraînement](#)[Jours d'entraînement](#)[Calendrier](#)[Contact](#)

L'athlétisme comprend plusieurs catégories d'âge, chacune correspondant à une tranche d'âge spécifique. Ces catégories permettent de classer les athlètes selon leur âge pour garantir une compétition équitable et adaptée à chaque niveau de développement physique.

## Les catégories d'âge en Athlétisme

### Éveil Athlétisme (de 6 à 9 ans)

Les jeunes athlètes de cette catégorie découvrent les bases de l'athlétisme à travers des jeux et des activités adaptées. L'objectif principal est de développer la coordination, la motricité et le plaisir de pratiquer le sport.

### Poussin(e)s (de 10 à 11 ans)

Les enfants de cette catégorie participent à des compétitions où ils commencent à se spécialiser dans différentes disciplines de l'athlétisme. L'accent est mis sur la progression technique et l'initiation à la compétition.

### Benjamins/Benjamines (de 12 à 13 ans)

Les athlètes de cette catégorie peuvent participer à des compétitions départementales et régionales. Les entraînements sont plus structurés, et les athlètes commencent à se spécialiser davantage dans des disciplines spécifiques.





# Lieux d'entraînement

[Accueil](#)[Historique](#)[Règles](#)[Entraîneurs](#)[Catégories](#)[Lieux d'entraînement](#)[Jours d'entraînement](#)[Calendrier](#)[Contact](#)

Les séances d'entraînement se déroulent principalement sur la piste d'athlétisme de la Maison des Ligues (M2L), un site spécialement conçu pour la pratique de l'athlétisme de haut niveau.

Adresse : 11 Av. du Tremblay, 75012 Paris

La piste est équipée des dernières infrastructures pour permettre un entraînement optimal pour toutes les disciplines de l'athlétisme : courses, sauts, lancers, et plus encore.

Les athlètes bénéficient ainsi d'un environnement moderne et adapté pour progresser, que ce soit dans le cadre de compétitions locales ou de préparation pour des événements internationaux.

Pour plus d'informations sur l'emplacement, vous pouvez consulter la carte en cliquant sur le lien suivant :

[Adresse Maison des Ligues](#)



# Jours d'entraînement

[Accueil](#)[Historique](#)[Règles](#)[Entraîneurs](#)[Catégories](#)[Lieux d'entraînement](#)[Jours d'entraînement](#)[Calendrier](#)[Contact](#)

## Emploi du temps des entraînements

JOUR	HORAIRE	DISCIPLINE	ENTRAÎNEUR	CATÉGORIE
Lundi	17h00 - 19h00	Course de fond	Renaud Lavillenie	Juniors
Lundi	19h00 - 21h00	Haies	Pascal Martinot-Lagarde	Seniors
Mercredi	17h00 - 19h00	Sauts (Longueur et Hauteur)	Jean Galfione	Minimes
Mercredi	19h00 - 21h00	Décathlon	Kevin Mayer	Seniors
Vendredi	17h00 - 19h00	Relais	Christophe Lemaitre	Cadets
Vendredi	19h00 - 21h00	Lancers	Mélina Robert-Michon	Seniors

Les entraînements peuvent être adaptés en fonction des compétitions à venir.



# Calendrier des Matches

[Accueil](#)[Historique](#)[Règles](#)[Entraîneurs](#)[Catégories](#)[Lieux d'entraînement](#)[Jours d'entraînement](#)[Calendrier](#)[Contact](#)

DATE	ÉQUIPES	LIEU
01/12/2024	Équipe A vs Équipe B	Stade Central
05/12/2024	Équipe C vs Équipe D	Stade de la Ville





## Contactez-nous

[Accueil](#)[Historique](#)[Règles](#)[Entraîneurs](#)[Catégories](#)[Lieux d'entraînement](#)[Jours d'entraînement](#)[Calendrier](#)[Contact](#)

Pour toute question pour la ligue Athlétisme, veuillez envoyer un e-mail à : [info@athlétismeligue.fr](mailto:info@athlétismeligue.fr)

Pour toute question générale à la Maison Des Ligues, veuillez envoyer un e-mail à : [info@m2l.fr](mailto:info@m2l.fr)