JSMC
Athlétisme

Le club Jeunesse et Sport Mouscron Comines vous propose de vous faire découvrir
L'ATHLÉTISME SOUS TOUTES SES FORMES !

UN SPORT COMPLET :

Courir : 100m, 100mhaies, 200m, 400m, 400mhaies, 800m, 3000m et plus

Sauter : longueur, hauteur, perche

Lancer : poids, javelot, disque, marteau

Et combiner les trois : **triathlon**, **décathlon**

L'ATHLÉTISME DÉVELOPPE :

- Un esprit de solidarité
- La notion d'apprentissage
- Le dépassement de soi
- Le respect de l'autre et de soi-même

ESSAI GRATUIT JUSQU'EN OCTOBRE !

Mercredi :
De 14h30 à 16h - enfants de 6 à 10 ans (2014-2018)
De 16h à 18h - enfants de 11 à 12 ans (2012-2013)
De 17h30 à 19h30 - enfants de 13 et plus (2010-…)
Vendredi :
De 17h30 à 19h - enfants de 6 à 11 ans (2014-2018)
De 17h30 à 19h30 - enfants de 12 à 13 ans (2012-2013)
De 18h à 20h - les enfants de 14 et plus (2010-…)

Au stade d'athlétisme,
rue de la Barrière Leclercq, 13 Dottignies
Contact :
secretariat@jsmc.be ou via www.jsmc.be

Les **bienfaits** de l'athlétisme sur les jeunes

L'athlétisme est une discipline sportive qui regroupe un ensemble d'activités physiques. Pour les jeunes, pratiquer l'athlétisme va bien au-delà de l'amélioration de leur condition physique. En effet, cette discipline offre une multitude de bienfaits tant sur le plan physique que mental et social.

L'athlétisme est avant tout une activité physique complète qui sollicite l'ensemble des muscles du corps. La pratique régulière de la course, du saut et du lancer contribue à améliorer la condition physique générale des jeunes, en augmentant leur endurance, leur force, leur souplesse et leur coordination. De plus, l'athlétisme aide les jeunes à développer de bonnes habitudes posturales et à acquérir une meilleure maîtrise de leur corps. Cette discipline, qui demande une grande rigueur technique, leur apprend à mieux contrôler leurs mouvements, ce qui peut être bénéfique dans d'autres sports ou activités de la vie quotidienne.

BIEN-ÊTRE MENTAL

Au-delà des bienfaits physiques, l'athlétisme a également un impact positif sur la santé mentale des jeunes. En effet, la pratique régulière d'une activité physique est reconnue pour ses effets bénéfiques sur l'humeur et le moral. L'athlétisme permet de libérer des endorphines, ces hormones du bien-être qui contribuent à réduire le stress, l'anxiété et la dépression. L'athlétisme favorise également le développement de la résilience. Les jeunes apprennent à se fixer des objectifs, à persévérer face aux difficultés et à accepter l'échec comme une étape nécessaire de l'apprentissage. Cette capacité à rebondir face aux obstacles leur sera utile tout au long de leur vie, tant dans le sport que dans leurs études ou leur future carrière professionnelle.

RENFORCEMENT DES COMPÉTENCES SOCIALES

L'athlétisme, bien qu'il puisse se pratiquer en individuel, est souvent un sport collectif qui renforce les compétences sociales des jeunes. Participer à des compétitions ou s'entraîner en équipe leur apprend à coopérer, à respecter les autres, à développer l'esprit

d'équipe et à gérer la compétition de manière saine. Ces interactions sociales sont cruciales pour leur développement, leur permettant de créer des liens d'amitié et d'apprendre les valeurs du fair-play et du respect mutuel.

ACQUISITION DE VALEURS ESSENTIELLES

L'athlétisme inculque aux jeunes des valeurs essentielles telles que la discipline, la persévérance, la rigueur et le respect des règles. Ces valeurs sont non seulement importantes dans le cadre sportif, mais elles sont aussi transférables dans d'autres aspects de la vie, comme les études ou le travail. En apprenant à respecter un programme d'entraînement, à gérer leur temps et à se fixer des objectifs, les jeunes acquièrent des compétences organisationnelles qui les préparent à affronter les défis futurs.

Encourager les jeunes à s'engager dans l'athlétisme, c'est donc leur offrir une chance de grandir de manière harmonieuse, tout en se préparant à affronter les défis de demain.