

**LIGUE Hauts-de-France Athlétisme // ARENA STADE COUVERT LIEVIN**  
**Calendrier 2020 - Créneaux d'entraînements (Mars)**

**Référents :**

**Ligue Hauts-de-France : Lucas Pruvost / Victorien Pringère / Gérard Jacquot**

**Contact : 06 64 78 64 71 - vpringere@lhdfa.fr**

**Règles d'accès au stade :**

- Le stationnement se fait sur les parkings P3 P4
- L'accès au stade se fait par le côté administration (sous sol côté droit)
- Pour accéder au stade, les athlètes, entraîneurs doivent être munis de leur licence 2019-2020*
- Tout autre accompagnateur pourra être uniquement en gradin
- L'accès au stade est ouvert gratuitement et uniquement aux athlètes & entraîneurs licenciés dans la Ligue Hauts-de-France ou faisant partie des structures "Pôle" de la région
- Chaque présence (athlètes, entraîneurs,...) devra être consignée dans un registre de présence (Nom-Prénom-N° Licence-Club-Discipline-Niveau)
- Les mineurs doivent obligatoirement être accompagnés d'un entraîneur (licenciés)

**Règles d'utilisation :**

- L'accès à la piste ne peut se faire qu'avec une paire de trainings propres
- Les pointes doivent avoir une longueur de 6mm maximum
- Le matériel utilisé doit être rangé à la fin de l'entraînement
- Les gradins et l'ensemble des espaces utilisés doivent rester propres. Les bouteilles d'eau ou autres détritrus doivent être ramassés

**Règles générales d'utilisation des aires de pratique :**

**Anneaux :**

- Les couloirs 1,2,3 sont réservés à la pratique du 1/2 fond et au sprint long (au delà de 200m)
- Les couloirs 4,5,6 sont réservés au sprint

**La ligne droite :**

- Les couloirs 1 à 4 sont réservés au sprint
- Les couloirs 5 et 6 au haies Femmes
- Les couloirs 7 et 8 au haies hommes
- 2 sautoirs en hauteur (1 homme 1 femme)
- 1 sautoir en longueur & un triple saut
- 1 sautoir à la perche
- 1 aire de lancer de poids

**La salle d'échauffement :**

- La PPG, PPS, le travail technique,... se pratique exclusivement au sous sol

**Horaires d'entraînements LH DFA**

<b>Lundi :</b>	<b>17h45 - 20h45 - Cadets à Masters</b>	<b>Tous niveaux</b>
<b>Mardi :</b>	<b>17h45 - 20h45 - Cadets à Masters</b>	<b>Tous niveaux</b>
<b>Mercredi :</b>	<b>15h30 - Benjamins Minimes</b> <b>17h45 - 20h45 Cadets à Masters</b>	<b>Tous niveaux</b>
<b>Judi :</b>	<b>17h45 - 20h45 - Cadets à Masters</b>	<b>Tous niveaux</b>
<b>Vendredi :</b>	<b>17h45 - 20h45 - Cadets à Masters</b>	<b>Tous niveaux</b>

DATE	ARENE	SOUS SOL	REMARQUES
01/03/20	France élite		
02/03/20			
03/03/20			
04/03/20			
05/03/20			
06/03/20			
07/03/20	Régionaux minimes - LH DFA		
08/03/20			
09/03/20			
10/03/20			
11/03/20			
12/03/20			
13/03/20			
14/03/20	NON-UTILISABLE	NON-UTILISABLE	
15/03/20	NON-UTILISABLE	NON-UTILISABLE	
16/03/20			
17/03/20			
18/03/20			
19/03/20			
20/03/20			
21/03/20	NON-UTILISABLE	NON-UTILISABLE	
22/03/20	NON-UTILISABLE	NON-UTILISABLE	
23/03/20			
24/03/20			
25/03/20			
26/03/20			
27/03/20	NON-UTILISABLE	NON-UTILISABLE	
28/03/20	NON-UTILISABLE	NON-UTILISABLE	
29/03/20	NON-UTILISABLE	NON-UTILISABLE	
30/03/20			
31/03/20			