

Inscriptions

Afin de garantir un niveau d'encadrement constant et cohérent ainsi que la sécurité des athlètes, le nombre d'inscriptions sera limité.

Le nombre d'inscriptions étant limité, nous comptons sur la responsabilité de chaque athlète pour être impliqué dans sa pratique et ainsi ne pas prendre la « place » d'un athlète qui aurait été plus impliqué.

Encadrement

Les entraînements sont encadrés par des bénévoles (anciens athlètes, étudiants en STAPS, titulaires de diplômes fédéraux) et un salarié du club.

Entraînements

- **Le lundi de 18h à 20h** pour les minimes uniquement (*ce créneau s'accompagne obligatoirement d'un entraînement le mercredi ou le vendredi*)
- **Le mercredi de 18h à 20h**
- **Le vendredi de 18h à 20h**

Reprise des entraînements le mercredi 6 septembre 2023 à 18h00

Objectif des entraînements

- Acquérir un maximum de fondamentaux de l'athlétisme pour pouvoir s'orienter en cadets/cadettes vers une ou plusieurs disciplines de l'athlétisme de manière plus spécifique
- Apprendre à s'entraîner et mesurer sa progression en compétition

Disciplines pratiquées

Le club est attaché à donner l'opportunité à chaque BE/MI de pratiquer l'ensemble des disciplines de l'athlétisme.

Ainsi, toutes les disciplines sont traitées de la même manière à l'entraînement et en compétition.

Voici la liste des disciplines pratiquées : sprint (50m, 80m, 120m suivant les catégories), haies (50m, 80m, 100m, 200m suivant les catégories), demi-fond (1000m, 2000m suivant les catégories), marche (2000m ou 3000m), marteau, disque, javelot, poids, perche, hauteur, triple-saut, longueur.

Présence aux entraînements

Pour une meilleure progression, il est fortement conseillé de prendre part à 2 entraînements par semaine. En effet, la régularité de présence est la clé pour progresser (quel que soit le niveau de l'athlète).

L'entraînement du lundi est accessible pour les minimes qui font déjà au moins une autre séance dans la semaine.

Compétitions

Le club est également attaché à valoriser tous les athlètes et les faire progresser. L'indicateur de la progression se fait en compétition, quel que soit le niveau de l'athlète. Ainsi, il est indispensable pour tout athlète BE/MI d'avoir une démarche d'entraînement dans le but de participer à des compétitions.

La plupart des compétitions sont accessibles à tous (sans niveau minimum requis) et certaines compétitions sont par équipe (celles que nous préférons). Chacun trouvera donc son bonheur pour mesurer ses progrès sur les disciplines de l'athlétisme de son choix. C'est aussi au travers des compétitions que se forge l'esprit de groupe et de cohésion auquel le club est attaché.

Il est aussi possible de participer à des compétitions en tant que jeune juge.

Chaque athlète BE/MI s'engage donc à participer à au moins 3 compétitions dans la saison, en tant que juge ou athlète (dont une en saison hivernale). Pour information, une vingtaine de compétitions sont proposées tout au long de la saison.

Déroulement de la saison

La saison des BE/MI se déroule comme suit :

	SEPT/OCT	NOV/DEC	JAN/MARS	AVRIL/JUIN
Débutants	Découverte de toutes les disciplines	Travail des fondamentaux		Travail transversal
Confirmés	Ré-athlétisation Reprise de l'entraînement	Entraînement technique sur les disciplines au choix		Entraînement technique plus approfondi sur des disciplines au choix
Compétition	Compétition par équipe	Compétitions en salle, cross, lancers longs		Compétitions en extérieur, individuelles et par équipe

Les athlètes débutants découvrent l'athlétisme dans un premier temps puis seront intégrés ensuite au même groupe que les confirmés. Les débutants peuvent participer aux compétitions dès le mois de septembre s'ils le souhaitent, ou bien un peu plus tard dans la saison.