BE/MI

BENJAMIN(E)S (2013/2014) ET MINIMES (2011/2012)

PLANNING ET INFORMATIONS 2025-2026

Inscriptions

Afin de garantir un niveau d'encadrement constant et cohérent ainsi que la sécurité des athlètes, le nombre d'inscriptions sera limité. Nous comptons alors sur la responsabilité de chacun pour être impliqué dans sa pratique et ainsi ne pas prendre la « place » d'un athlète qui aurait été plus assidu. **Les places étant limitées, les inscriptions peuvent être mises sur liste d'attente.**

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 entraînement le **mercredi 3 septembre 2025 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 : 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.

BLAGNAC BSC ATHLETISME

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 sont accessibles à tous (sans niveau minimum requis) et certaines 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 d'y participer 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).

Déroulement de la saison

La saison des BE/MI se déroule comme suit :

<table>
<tr><th></th><th>Sept/Oct</th><th>Nov/Déc</th><th>Jan/Mar</th><th>Avril/Juin</th></tr>
<tr><td>Débutants</td><td>Découverte de toutes les disciplines</td><td colspan="2" rowspan="2">Travail des fondamentaux

Entraînement technique sur les disciplines au choix</td><td rowspan="2">Travail transversal

Entraînement technique plus approfondi sur des disciplines au choix</td></tr>
<tr><td>Confirmés</td><td>Ré-athlétisation

Reprise de l'entraînement</td></tr>
<tr><td>Compétition</td><td>Compétition par équipe</td><td colspan="2">Compétitions en salle, cross, lancers longs</td><td>Compétitions en extérieur, individuelles et par équipe</td></tr>
</table>

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.

Nous contacter:
adm.bsca@gmail.com - 05 61 71 60 03

POUR PLUS D'INFORMATIONS

rdv sur notre site internet

WWW.BSC-ATHLE.COM

BLAGNAC BSC ATHLETISME