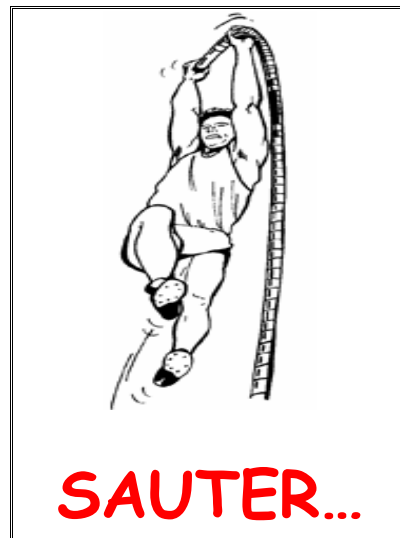
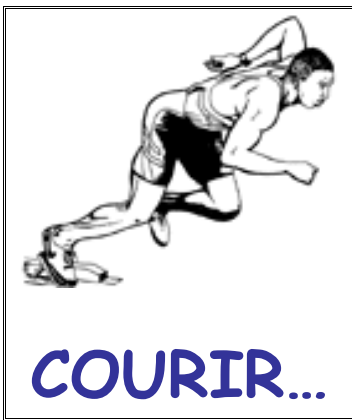




**TU AS ENTRE 8 ET 15 ANS
ET TU AIMES L'ATHLETISME ?**

ALORS VIENS



A L'ECOLE D'ATHLE !

SAISON SPORTIVE 2011 – 2012

**AS ASPTT ROUEN Athlétisme
Secrétariat**

**18 rue Maladrerie
76 035 ROUEN CEDEX 1**

Tel 02 35 12 65 44

**Responsable de l'École d'Athlétisme
Alexandre MAURICE 06 24 60 61 88**

Les jeunes athlètes garçons et filles de 8 à 15 ans inscrits à l'AS ASPTT ROUEN sont accueillis dans le cadre de L'ECOLE D'ATHLETISME

1- L'ENTRAINEMENT

Après un échauffement par groupe de niveau d'âge, les athlètes sont répartis par groupe dans lesquels ils vont apprendre les différentes techniques de :

- **COURSES** sprint – haies – demi-fond – marche – relais
- **SAUTS** longueur – triple saut – hauteur – perche
- **LANCERS** poids – javelot – marteau – disque

L'objectif de l'École d'Athlétisme est d'initier les jeunes athlètes à l'ensemble des disciplines, en alliant conseils techniques et esprit ludique.

Pour l'entraînement, une tenue de sport comprenant une paire de chaussures de sport, une paire de chaussures à pointes (à partir de Poussins), un survêtement, un coupe vent et un short est indispensable. L'hiver, pensez à vous vêtir en conséquence !! Ayez le réflexe de mettre dans votre sac une bouteille d'eau pour chaque séance.

2- LES COMPETITIONS

L'année sportive se décompose en deux saisons : **la saison hivernale** (de novembre à mars) avec compétitions en salle et cross country et **la saison estivale** (de avril à juin) avec compétitions sur piste.

Pour une compétition se déroulant dans l'agglomération rouennaise, les athlètes sont invités à se rendre sur place par leurs propres moyens. Par contre, dans le cas d'une compétition prévue hors agglomération, le transport est assuré par car aux frais du club.

Au début de chaque saison, un **calendrier** des compétitions est transmis aux familles. Il est important de le conserver et de s'y reporter afin de pouvoir organiser vos week-ends !

Puis, quelques jours avant chaque compétition, une **convocation** précisant la nature, le lieu et les horaires est envoyée à domicile par mail ou courrier papier. Le cas échéant, cette dernière est distribuée au stade la semaine précédant la compétition.

Pour les compétitions, même tenue vestimentaire qu'à l'entraînement, avec en plus un change complet, notamment pour les cross... Pensez à apporter votre maillot de club, obligatoire pour certaines rencontres, ainsi que des épingles à nourrice pour les dossards.

3- LES OPERATIONS

- ✓ **Les Challenges** : Un challenges annuels récompensent les meilleurs athlètes : le « Challenge Jeune » proposé par la ligue de haute Normandie les athlètes réalisant les meilleures performances et sur la participation
- ✓ **Les stages** : des stages sont organisés certains week-ends ou durant certaines vacances scolaires, parfois avec d'autres clubs.
- ✓ **Le Meeting International** : un déplacement est organisé chaque année à Liège (Belgique) afin de participer à une rencontre sportive réunissant les meilleurs jeunes européens.

4- LIEUX ET HORAIRES D'ENTRAINEMENT

- ✓ **POLE ROUEN – Stade Marcel Lemire**

Responsable : Alexandre MAURICE

tel 06 24 60 61 88

maurice.alexandre76@orange.fr

Mercredi	14h30– 16h30	Entraînement BG-BF & MG-MF
	16h30 – 18h00	Entraînement EA & PG-PF
Samedi	14h30 – 16h30	Entraînement EA - PF – PG - BG-BF & MG-MF
		(HORS WEEK ENDS DE COMPETITIONS INSCRITS AU CALENDRIER)

- ✓ **POLE CANTELEU – Stade Albert Dupré**

Responsable : Pierre DOMECH

tel -

pierre.domech@etu.univ-rouen.fr

Vendredi	17h30 – 19h00	Entraînement de toutes les catégories
-----------------	---------------	--

- ✓ **POLE Saint-Exupéry (complexe sportif à côté du CHU en centre ville de Rouen)**

Responsable : Adrien DUVAL

tel - 02 35 12 65 44

adriduval@orange.fr

Mercredi	14H15 – 16H00	Entraînement BG-BF & MG-MF
-----------------	---------------	---------------------------------------

- ✓ **POLE HAUTS DE ROUEN (piste et gymnase à côté de l'école VILLON)**

Responsable : Adrien DUVAL

tel - 02 35 12 65 44

adriduval@orange.fr

Samedi	10h30 – 12h	Entraînement PO & BG-BF & MG-MF
---------------	-------------	--

EA : Éveil Athlétique– **PO** : Poussins – **BE** : Benjamins - **MI** : Minimes – **G** : Garçons – **F** : Filles

IMPORTANT ! Il est demandé aux familles et athlètes :

- de respecter les horaires d'entraînement pour le bon déroulement des séances. Pour les EA et Poussins, il est recommandé aux parents de récupérer leur(s) enfant(s) à la salle à la fin de l'entraînement. Le club ne pourrait être tenu responsable en cas de problème survenant en dehors des créneaux d'entraînement.
- de se présenter à l'heure aux rendez-vous fixés pour les diverses compétitions, que ce soit sur le lieu de l'épreuve ou bien sur les rendez-vous organisés pour les transports (généralement place du Boulingrin à ROUEN). Le club ne pourrait être tenu responsable en cas de problème survenant au delà de l'heure de fin de compétition ou de l'heure de rendez-vous fixée pour un retour de compétition (voir sur les convocations).

Pour les Éveils Athlétiques, les familles doivent être obligatoirement présentes sur la compétition à laquelle l'enfant participe.

5- INSCRIPTIONS

Les inscriptions peuvent se faire toute l'année. Pour s'inscrire à l'AS ASPTT Rouen Athlétisme et recevoir sa licence Fédération Française d'Athlétisme, le jeune doit :

- Remplir et faire signer par ses parents le bulletin d'adhésion AS ASPTT ci-joint.
- Fournir un certificat médical daté de moins de 3 mois portant la mention « apte à la pratique de l'athlétisme en compétition ».
- Régler la cotisation annuelle (voir tableau ci-dessous).

LICENCES SAISON 2011 – 2012
du 1^{er} septembre 2011 au 31 août 2012

Catégorie	Code	Année de naissance	Prix
Minimes garçons et filles	MI	1997 et 1998	110 € (+ 25 € pour la première licence club)
Benjamins et Benjamines	BE	1999 et 2000	
Poussins et Poussines	PO	2001 et 2002	110 €
Éveils Athlétiques garçons et filles	EA	2003 et 2004	

6- INFORMATIONS PRATIQUES

Numéros de téléphone utiles

- | | | |
|------------------------------|---|--|
| ✓ Alexandre MAURICE | Responsable de l'École d'Athlétisme | Tel 06 24 60 61 88
alexandre.maurice87@gmail.com |
| ✓ Jean Pascal MICHAUD | Président section Athlétisme | Tel 06 60 73 64 57
jeanpascal.michaud@orange.fr |
| ✓ Lætitia MORICE | Secrétaire section Athlétisme | Tel 02 35 12 65 44
lae.morice@orange.fr |
| ✓ Adrien DUVAL | Secrétaire spécifique jeunes section athlétisme + responsable pôles Saint Ex et HDR | Tel 02 35 12 65 44
adriduval@orange.fr |