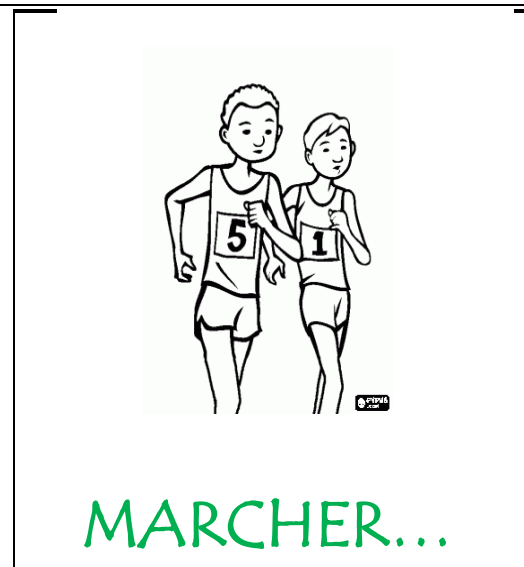
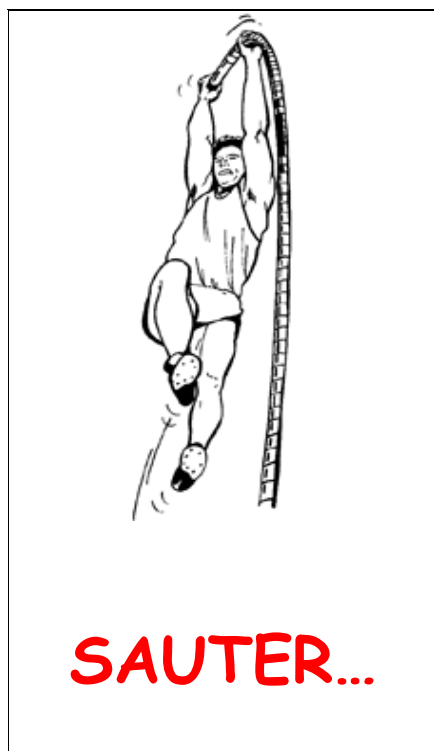
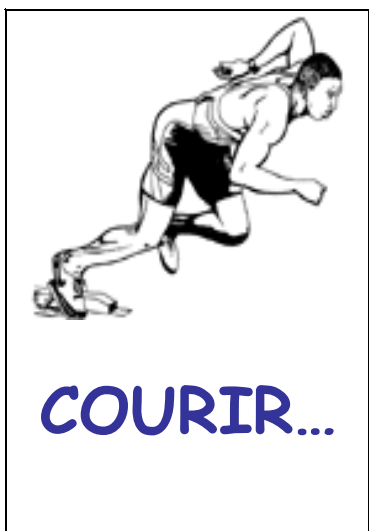


**TU AS ENTRE 5 ET 15 ANS
ET TU AIMES L'ATHLETISME ?**

ALORS VIENS ...



A L'ECOLE D'ATHLE !

SAISON SPORTIVE 2018-2019

Les jeunes athlètes garçons et filles de 5 à 15 ans inscrits à l'ASPTT ROUEN sont accueillis dans le cadre de L'ECOLE D'ATHLETISME



1- L'ENTRAÎNEMENT

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 – relais
- **SAUTS** longueur – triple saut – hauteur – perche
- **LANCERS** poids – javelot – marteau – disque
- **MARCHE** marche athlétique

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 COMPÉTITIONS/ ANIMATIONS

Une compétition c'est un moyen de t'évaluer par rapport à toi-même mais c'est aussi un moyen de **valoriser le club** puisque, quelle que soit ta performance, tu marqueras des points pour ton club. Ta présence aux compétitions, selon tes disponibilités, est donc très importante pour le club et nous comptons sur toi.

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** (d'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 peut être assuré par car ou minibus, dans ce cas les athlètes doivent s'inscrire préalablement au transport.

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 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- INFORMATIONS DIVERSES

Il est demandé aux familles et athlètes :

- de respecter les horaires d'entraînement pour le bon déroulement des séances. Pour les Baby, Eveils athlétiques et Poussins, il est **demandé** aux parents de récupérer leur(s) enfant(s) à la salle à la fin de l'entraînement.

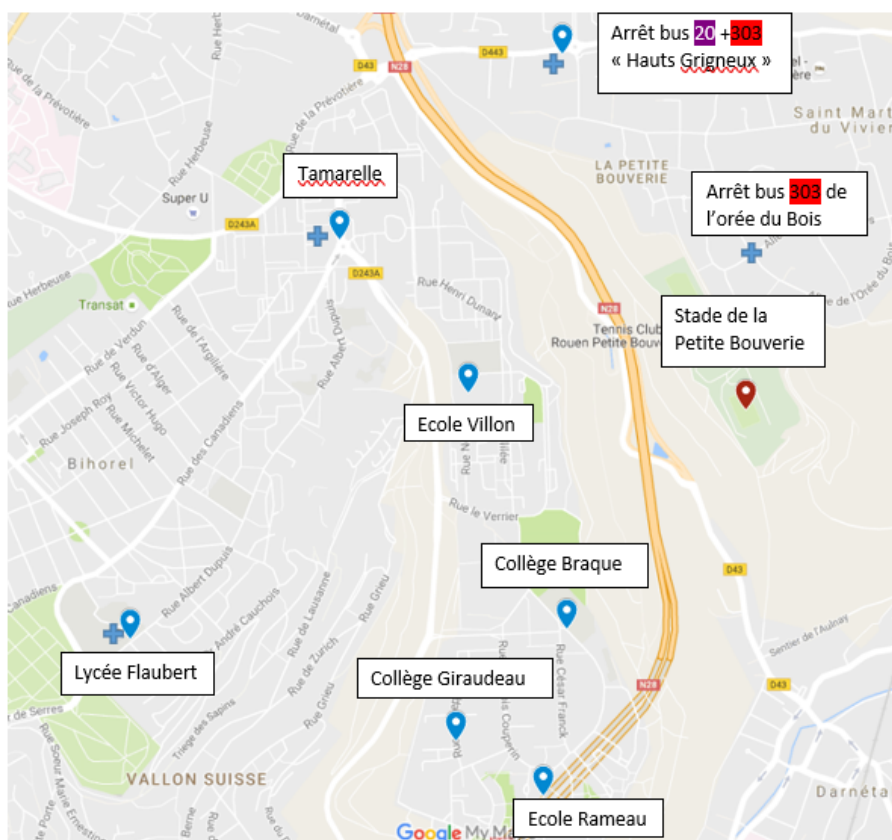
Le club ne pourrait être tenu responsable en cas de problème survenant en dehors des créneaux d'entraînement.

- 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 pour les compétitions **hors agglomération**). 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.

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

- de s'inscrire en amont pour les transports que met en place gratuitement le club. Vous trouverez ci-dessous l'ensemble des informations:-

NAVETTE ASPTT ROUEN ATHLETISME



L'ASPTT Rouen Athlétisme vous propose une navette depuis votre lieu scolaire ou domicile jusqu'au stade :

Lundi, mardi, jeudi et vendredi Transport par réseau astuce

16h51 – 17h10 – 17h46 Lycée Flaubert
16h55 – 17h15 – 17h50 Tamarelle
17h30 – 17h23 – 17h58 Arrêt de l'orée du bois
(accès au stade – 2' pied)
=) Séance de 18h à 20h au Stade de la Petite Bouverie : Adultes

Mardi

17h15 Lycée Rey
17h40 Flaubert
17h45 Tamarelle
17h50 Arrêt de bus 20 : Hauts Grigneux
17h55 Stade
=) Séance de 18h à 20h au Stade de la Petite Bouverie : Adultes

Mercredi

13h30 Villon
13h40 Giraudeau
13h45 Rameau
13h55 Saint Exupéry
=) Séance de 14h00 à 16h00 au Complexe Saint Exupéry : Jeunes / Ecole d'athlétisme

Samedi

14h00 Villon
14h05 Giraudeau
14h10 Rameau
14h10 Braque
14h15 Tamarelle
14h20 Arrêt de bus 20 : Hauts Grigneux
14h25 Stade
=) Séance de 14h30 à 16h30 au Stade de la Petite Bouverie : Jeunes / Ecole d'athlétisme

Renseignements auprès de Mohamed : 06.47.38.33.14

4- INSCRIPTIONS

Les inscriptions peuvent se faire toute l'année. Pour s'inscrire à l'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
- Fournir un certificat médical daté de moins de 6 mois portant la mention « **apte à la pratique de l'athlétisme en compétition** ».
- Régler la cotisation annuelle (voir tableau ci-dessous).
- Remplir et signer la charte de l'école d'athlétisme

LICENCES SAISON 2018 – 2019 du 1^{er} septembre 2018 au 31 août 2019

Catégorie	Code	Année de naissance	Prix
Minimes garçons et filles	Mi	2004 et 2005	145 (+25 euros du maillot compétition)
Benjamins et Benjamines	Be	2006 et 2007	
Poussins et Poussines	Po	2008 et 2009	145 (+10 euros du t-shirt animation)
Éveils Athlétiques garçons et filles	Ea	2010, 2011 et 2012	
Baby	Bb	2013 et 2014	180

*Vous pouvez disposer de dispositifs d'aides au paiement de cette cotisation : règlement par chèque en plusieurs fois, Atout Normandie (2*15 euros), Pass Jeunes 76, CPJ de Rouen et Canteleu.*

5- INFORMATIONS ET ADRESSES PRATIQUES

Coordonnées utiles

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ Secrétariat
18 Rue Maladrerie – 76035 ROUEN ✓ Alexandre MAURICE ✓ Jean Pascal MICHAUD | <p>Secrétariat ASPTT Rouen</p> <p>Responsable de l'École d'Athlétisme</p> <p>Président section Athlétisme</p> | <p>Tel 02 35 12 65 40
info-aspttrouenathle@orange.fr</p> <p>Tel 06 24 60 61 88</p> <p>Tel 06 60 73 64 57</p> |
|--|---|--|

Implantations des lieux d'entraînements :

- ✓ Stade Lemire, site de la Petite Bouverie – Avenue Pierre de Coubertin – 76000 ROUEN
Plateau Nord de Rouen - Proche de Bihorel, Saint Martin du Vivier et Bois Guillaume
- ✓ Halle Saint Exupéry – Boulevard Sant Exupéry – 76000 ROUEN (derrière le CHU)
A proximité du centre-ville et du réseau de transport (Boulingrin par le Téo et le bus)
- ✓ Gymnase Boieldieu – Rue Albert Dupuis – 76000 ROUEN
Plateau nord de Rouen, proche de la Grand Mare et des Hauts de Rouen
- ✓ Gymnase Hess/ Stade Albert Dupré
Centre Sportif Alain Calmat, Avenue Buccholz, 76380 Canteleu

6- HORAIRES ET LIEUX D'ENTRAINEMENT

Détails des entraînements par catégorie saison 2018-2019 :

Pôles Lemire – Saint Exupéry- Hauts de Rouen/ Bihorel et Canteleu:

Baby (années 2013 à 2014) **SUR INSCRIPTION : nombre de places limité !**

Mercredi	16h30 à 17h30 – Halle Saint Exupéry
-----------------	-------------------------------------

Eveil athlétique (années 2010, 2011 et 2012)

Mercredi	14h00 à 15h30 – Halle Saint Exupéry (derrière le CHU de Rouen)
Mercredi	16h30 à 18h00 – Stade Lemire (Petite Bouverie)
Samedi	10h00 à 11h30 – Stade Albert Dupré (Canteleu)
Samedi	14h30 à 16h00- Stade Lemire (Petite Bouverie)

Poussin (années 2008 à 2009)

Mardi	17h30 à 19h00 – Gymnase Boieldieu (Bihorel – Hauts de Rouen)
Mercredi	14h00 à 15h30 – Halle Saint Exupéry (derrière le CHU de Rouen)
Mercredi	16h30 à 18h00 – Stade Lemire (Petite Bouverie)
Vendredi	17h45 à 19h15 – Salle Hess ou stade Albert Dupré (Canteleu)
Samedi	10h00 à 11h30 – Stade Albert Dupré (Canteleu)
Samedi	14h30 à 16h00- Stade Lemire (Petite Bouverie)

Benjamin (années 2006 et 2007)

2 entraînements par semaine sont fortement conseillés !

Mardi	17h30 à 19h00 – Gymnase Boieldieu (Bihorel – Hauts de Rouen)
Mercredi	14h00 à 16h00 – Halle Saint Exupéry (derrière le CHU de Rouen)
Mercredi	15h30 à 17h30 – Stade Lemire (Petite Bouverie)
Vendredi	17h45 à 19h15 – Salle Hess ou stade Albert Dupré (Canteleu)
Samedi	10h00 à 11h30 – Stade Albert Dupré (Canteleu)
Samedi	14h30 à 16h30 – Stade Lemire (Petite Bouverie)

Minime (années 2004 et 2005)

2 entraînements minimum par semaine sont fortement conseillés !

Lundi au Vendredi	18h00 à 19h30 – Stade Lemire (Petite Bouverie) (Dès octobre, sur invitation et selon spécialités)
Mardi	17h30 à 19h00 – Gymnase Boieldieu (Bihorel – Hauts de Rouen)
Mercredi	14h00 à 16h00 – Halle Saint Exupéry (derrière le CHU de Rouen)
Mercredi	15h30 à 17h30 – Stade Lemire (Petite Bouverie)
Jedi	17h30 à 19h00 - Halle Saint Exupéry (derrière le CHU de Rouen)
Vendredi	17h45 à 19h15 – Salle Hess ou stade Albert Dupré (Canteleu)
Samedi	10h00 à 11h30 – Stade Albert Dupré (Canteleu)
Samedi	14h30 à 16h30 – Stade Lemire (Petite Bouverie)

Pour tout renseignement, contactez-nous sur : info-aspttrouenathle@orange.fr

Charte du Club

PREAMBULE :

En prenant ta licence à l'ASPTT Athlétisme, tu vas, de fait, faire partie du club.

Tu pourras donc venir t'entraîner mais tu seras aussi amené à participer à des compétitions.

Une compétition c'est un moyen de t'évaluer par rapport à toi-même mais c'est aussi un moyen de valoriser le club puisque, quelle que soit ta performance, tu marqueras des points pour ton club. Ta présence aux compétitions, selon tes disponibilités, est donc très importante pour le club et nous comptons sur toi.

PARENTS :

Je soussigné Mr, Mme..... père, mère, tuteur ou autre personne exerçant l'autorité sur l'enfant :....., déclare avoir bien pris connaissance des divers points de la Charte de Bonne Conduite de l'Ecole d'Athlétisme de l'ASPTT Rouen.

- Je m'engage à déposer mon enfant à l'heure des séances d'entraînement et à venir le rechercher dès la fin dans l'enceinte du stade.

(Pour les Baby, éveil athlétique et poussins, l'enfant devra obligatoirement être déposé au point de rassemblement des jeunes, et de les récupérer au même endroit à la fin du cours).

- Je m'engage à laisser mon enfant sous la responsabilité des éducateurs le temps des entraînements et de n'intervenir sous aucun prétexte (sport ou autorité).

- **Pour les Benjamins et Minimes** : je m'engage à favoriser la participation de mon enfant aux compétitions

ATHLETE :

- Je dois respecter les autres (athlètes et éducateurs)
- Je dois écouter les éducateurs, faire les exercices et jeux demandés, et respecter leurs décisions
- Je dois respecter le lieu d'entraînement et le matériel
- Je ne dois pas me battre avec les autres, et emprunter leurs affaires
- Je dois aider au rangement du matériel avant de partir
- Je m'engage à participer à au moins 2 compétitions sur la période hivernale dont 1 championnat **et** 2 compétitions sur la période estivale dont 1 championnat, ainsi que 1 triathlon dans l'année.

CLUB :

- Le club assurera un suivi des jeunes en entraînement et en compétition.
- Le club prendra en charge les déplacements collectifs aux différentes compétitions hors agglomération de Rouen

Fait à :

Le :...../...../.....

Signature de la Mère – Père ou tuteur	Signature de l'athlète	Signature du Directeur de l'Ecole Athlétisme
---------------------------------------	------------------------	--

L'ASPTT ROUEN ATHLETISME est un club sportif où on apprend la pratique de l'athlétisme et de la vie en société.