Saison 2020 2021

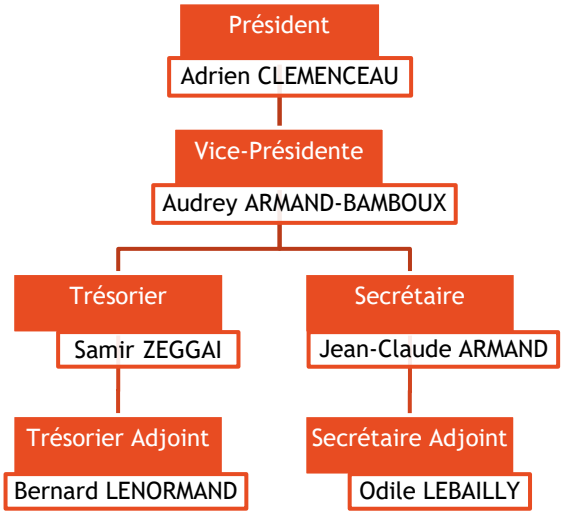
LIVRET D'ACCUEIL

USO Mondeville Athlétisme

USOM MONDEVILLE ATHLÉTISME

LE CLUB ET SES VALEURS

L'USOM Athlé, section sportive Athlétisme de la Ville de Mondeville, est une association sportive régie par un bureau :



Autres membres du bureau : Noureddine BAHAR, Florent BOSCHER, Eugène-Paul BUHOURS, Jean-Pierre HERAULT, Daniele LAURENT, Jérôme LAGUNEGRAND, Jérôme LELONG, Michel RAOULT et Huguette RENOUF.

4ème Club de Normandie, 2ème du Calvados, l'EAMH, entente à laquelle est rattaché l'USOM Athlé, permet à chacun de s'épanouir dans la pratique athlétique de son choix : compétition sur piste, hors-stade, loisir et santé, découverte pour les plus jeunes, toujours encadré par des entraineurs sélectionnés, compétents et diplômés de la Fédération Française d'Athlétisme.

Découvrir l'athlétisme à l'USO Mondeville Athlé, c'est apprendre le dépassement de soi, le respect des règles et des autres, la combativité, le courage, le partage, l'entraide et la solidarité.

Nous permettons à chaque jeune de progresser avec des entraînements motivants, variés, et adaptés aux caractéristiques de chaque âge, dans le respect du développement de chacun.

Courir, sauter, lancer, en toute sécurité et dans la bonne humeur !

Le club organise chaque année des compétitions sportives l'hiver et l'été ; ainsi que le Meeting de Mondeville un évènement national devenu incontournable dans la saison hivernale. Il est organisé le samedi 1er Février 2020.

USOM MONDEVILLE ATHLÉTISME

DE LA FORMATION…

Equipe EA à l'Animation Kid Athlé du Caen AC – 1er Décembre 2018

Animation Kid Athlé

Eveils Athlé et Poussins

Mondeville

23 Mars 2019

Championnats Régionaux
Benjamins - Minimes
Lisieux - 9 Juin 2019

…AUX CHAMPIONS !

Ana EGLER : 3ème aux Championnats de France de Cross, sélectionnée en équipe de France pour les championnats du Monde et Finaliste sur 3000m aux Championnats de France Junior

Geoffrey BRION : Qualifié aux Championnats de France Hiver et été, Record Personnel à 66m76 au Lancer de Javelot

Romane CRUCHON : 4ème aux Championnats de France en salle et extérieur, qualifiée aux Championnats de France Elite sur 200m

Antoine THORAVAL : Finaliste aux Championnats de France en Salle sur 60m, Qualifié aux Championnats de France Elite sur 200m

Aurore GUERIN : Sélectionnée pour les Championnats d'Europe de Cross-Country de Tilburg en Décembre 2018

Meftah SWAIEH : Champion du monde du 10km Marche cette année à Torun, double Médaillé de Bronze sur 3000m et 10km Marche aux Championnats du Monde de Marche en 2017 à Daegu

FLAVIE RENOUARD : 4ème aux Championnats de France sur le 2000m Steeple

Leo FONTANA : Finaliste du 3000m en Salle cette année et 18ème place aux Championnats de France de Cross-Country à Vittel

Charlotte JEANNE : Collectif National 4×100 Coupe du Monde des Relais 2017

Alexis JACQ : Qualifié aux Championnats de France Elite sur 5000m

S'ENTRAINER – LES CATEGORIES D'AGE

Les catégories sont définies en fonction de l'année de naissance de votre enfant.

Voici les catégories de l'école d'athlétisme pour la saison 2020-2021 :

EVEILS ATHLETISME

Né(e)s en 2012, 2013 et 2014	
Entraineur responsable	Céline DAVID 06 29 63 60 73
Entraineurs	Ana EGLER Clément FRACES
Horaires	Mardi de 17h45 à 18h45
Lieu	Gymnase Pierre LAFOND

POUSSINS

Né(e)s en 2010 et 2011	
Entraineur responsable	Gwénaël TRAVERS--LESAGE 07 67 64 35 14
Entraineurs	Céline DAVID Clément FRACES
Horaires	Jeudi de 18h15 à 19h30
Lieux	Stade Pierre LAFOND et Halle Michel D'ORNANO

BENJAMINS

Né(e)s en 2008 et 2009	
Entraineurs	Gwénaël TRAVERS--LESAGE 07 67 64 35 14 Quentin LEREBOURG 07 50 89 71 92
Horaires	Mardi et Vendredi 18h30 à 20h00
Lieux	Stade Pierre LAFOND et Halle Michel D'ORNANO

MINIMES

Né(e)s en 2005 et 2006	
Entraineurs	Stéphane BAMBOU 06 63 82 56 15 Emeline LEMARIE 06 38 48 42 41 Yoann EGLER 06 50 91 10 52
Horaires	Mardi et Vendredi 18h30 à 20h00
Lieux	Stade Pierre LAFOND et Halle Michel D'ORNANO

« Coordinateur » Ecole Athlétisme

Eveils Athlétisme à Minimes	Gwénaël TRAVERS--LESAGE 07 67 64 35 14
Pour tout renseignement complémentaire sur les rencontres ou les stages	

S’ENTRAINER – LES STAGES VACANCES

Lors des petites vacances scolaires, deux stages sont organisés : l’un pour les Eveils Athlétisme – Poussins, l’autre pour les Benjamins – Minimes.

Ouverts aux trois clubs de l’entente, et à 4 collèges concernant les stages Benjamins – Minimes, moyennant une participation de 10€ par inscription, ces stages permettent de se perfectionner sur ses épreuves et de passer une bonne journée de partage avec les autres athlètes ainsi que les entraineurs des trois clubs.

Généralement, les stages se font la deuxième semaine de vacances, le mercredi pour les éveils athlétisme et les poussins et le jeudi pour les benjamins et les minimes.
Les journées de stage débutent à 10h, puis s’arrêtent à 12h afin d’aller manger au Nathaniel’s le midi. Les activités reprennent ensuite à 14h pour se terminer à 17h par un gouter.

Vacances	Eveils Athlétisme Poussins	Benjamins Minimes
De la Toussaint	**Lundi 26 Octobre**	**Mardi 27 Octobre**
De Noel	Lundi 28 Décembre	Mardi 29 Décembre
D’Hiver	Mercredi 3 Mars	Jeudi 4 Mars
De Printemps	Mercredi 5 Mai	Jeudi 6 Mai

DES OBJECTIFS DIFFERENTS

➢ Eveils Athlétisme et Poussins

Marcher - Courir - Sauter - Lancer

Ce sont les gestes fondamentaux de l'athlétisme ! Ce sont aussi des gestes de la vie courante, c'est pourquoi la première approche de l'athlétisme ne sera pas technique mais ludique.

Les jeunes développeront coordination, équilibre, endurance, reflexes, par le bais d'activités multiformes sollicitant toutes les grandes fonctions. Ainsi, les séances seront axées sur la découverte des capacités physiques et des fondamentaux athlétiques.

➢ Benjamins

L'objectif pour les benjamins est de développer les fondamentaux techniques et physiques de l'athlétisme communs aux courses, sauts et lancers, en privilégiant le développement des qualités physiques et habiletés motrices (vitesse, endurance, adresse, souplesse).

➢ Minimes

En minimes, on recherche un perfectionnement des fondamentaux par une approche de plus en plus technique des spécialités.

Pour ces jeunes, on développera l'esprit athlétique et le gout de l'effort, repoussant sans cesse ses limites au fil des résultats et des progrès, tout en pratiquant de manière ludique !

LES RENCONTRES

Tout au long de ses années d'école d'athlétisme, votre enfant pourra participer à différentes rencontres.

○ Eveils Athlé et Poussins :

L'objectif chez les plus jeunes n'est pas de se confronter individuellement aux autres, il est important de garder en tête que l'on « joue » à l'athlétisme à cet âge-là, alors les rencontres auront le même aspect ludique que les entrainements.
Votre enfant pourra donc participer à deux types de rencontres lors de ces années :

Les Kid's Cross qui consistent en un parcours d'endurance de 8 minutes, individuelles ou en équipe, avec des objectifs différents selon les organisations (ramener le plus de pommes possibles…) pour les Eveils Athlétisme ou une course sans classement individuel sur une distance maximale de 1000m pour les Poussins.

Les Animations ou Kid's Athletics qui sont quant à eux une forme de compétition adaptée aux très jeunes athlètes qui se déroule dans un temps maximum de 2 heures. C'est une compétition par équipe sans aucun résultat individuel publié. Chaque équipe se compose de garçons et de filles, qui disputent toutes les épreuves (6 à 10 choisies parmi les 26 proposées).

Les Poussins ont en plus la possibilité de participer à 2 ou 3 triathlons (compétitions chez les benjamins-minimes) vers la fin de la saison.

Nous souhaitons la participation de chaque jeune athlète sur au moins 1 Cross et 3 Animations sur la saison.

○ Benjamins et Minimes :

Chez les Benjamins et Minimes, La saison sportive est divisée en 2 grandes périodes :

- La Saison Hivernale, s'étalant du 1er Novembre à début Avril, qui consiste en une préparation physique pour la pratique des différents cross (qui ont lieu seulement au cours de cette saison), ainsi qu'en l'apprentissage des techniques de courses, de sauts et

de lancer qui seront utilisées au cours des compétitions individuelles en salle (Triathlons, Epreuves combinées ou Départementaux notamment)

- La Saison Estivale qui consiste toujours à l'apprentissage des différentes techniques mais surtout à leur perfectionnement pour mieux aborder les compétitions estivales individuelles ou par équipe.

Nous souhaitons la participation de chaque athlète à 2 compétitions minimum lors de la saison hivernale (notamment les Championnats Départementaux de Cross et en Salle), ainsi qu'à 2 compétitions minimum lors de la saison estivale (Championnats Départementaux sur piste…).

Les Compétitions Automnales et Hivernales

Jusqu'au 1er novembre, date de changement de catégorie, les compétitions ont lieu sur piste, pour les finales par équipe ; ensuite viennent les cross et les compétitions en salle.

Pour les jeunes, les compétitions sont proposées sous divers formats :

- En individuel sur une ou plusieurs épreuves.
- En individuel sur 3 épreuves, c'est-à-dire un « triathlon »
- Par équipe, le challenge « Equip'Athlé »

Les Triathlons, Epreuves Combinées et Championnats Individuels

Durant un Triathlon, un athlète doit participer à 3 épreuves selon les possibilités suivantes :

- Pour les Benjamins :
  - Une Course, un Saut et un Lancer
  - Deux Courses (Sprint ET Haies) et un Concours (Saut ou Lancer) lors des triathlons hivernaux
- Pour les Minimes :
  - Une Course, un Saut et un Lancer
  - Deux Courses (Sprint ET Haies) et un Concours (Saut ou Lancer) lors des triathlons hivernaux
  - Une Course et deux Concours (Sauts ou Lancers)

- 1000m OU Marche, un Concours ainsi qu'une épreuve libre au choix

En salle, le seul lancer possible et proposé est le Lancer de Poids, c'est pourquoi un Triathlon Hivernal est proposé.

Les Epreuves combinées consistent en la **participation à un nombre d'épreuves définies et toutes obligatoires !**

- Généralement 4 épreuves pour les Benjamin(e)s :
  Course de Haies, un saut, un lancer et 1000m

- Généralement 5 à 7 épreuves pour les Minimes :
  Course de Haies, 1 ou 2 Sauts, 1 ou 2 lancers et 1000m

Malgré leur caractère assez spécial, les épreuves combinées restent une bonne expérience à laquelle il faut s'essayer sans hésiter ! Cela permet de participer à des épreuves auxquelles on ne penserait pas forcément et peut amener à de bonnes surprises.

Les Championnats Individuels

Départementaux	Participation possible pour tous Choix de 1 à 5 épreuves
Régionaux	Participation possible si qualification en fonction des minimas
Nationaux	Participation possible pour les Minimes Si qualification en fonction des minimas

Les Championnats par équipe

- Les Challenges Equip'Athlé sont des compétitions par équipe composées de 4 à 6 athlètes.

- Chaque équipe doit réaliser des performances dans les grandes familles d'épreuves de l'athlétisme :
  - Demi-Fond (1000m, 2000m Minimes)
  - Marche (2000m Be ou 3000m Mi)
  - Sprint (50m Be, 80m ou 120m Mi)
  - Haies (50mH Be, 80mH Mif, 100mH Mim, 200mH Mi)
  - Sauts Verticaux (Hauteur ou Perche)
  - Sauts Horizontaux (Longueur ou Triple Saut)
  - Lancer en Translation (Poids et Javelot)
  - Lancer en Rotation (Disque et Marteau)

  Il est important de prendre en compte lors de la constitution des équipes qu'il ne peut pas y avoir plus de 3 athlètes par grande famille d'épreuves.

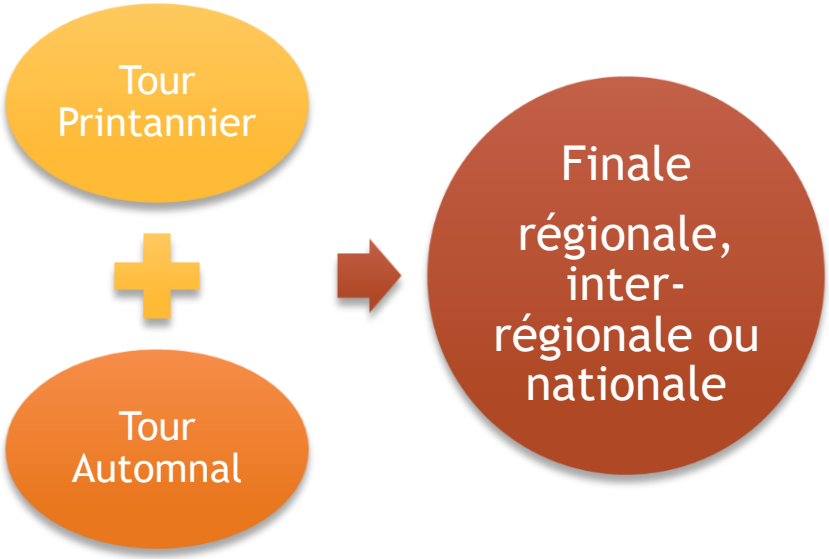
- Chaque performance individuelle réalisée pendant ces championnats rapporte des points qui seront ajoutés à un total par équipe.

- Rentrent aussi en compte les points réalisés par l'équipe au cours du relais 4x60m

- L'équipe est de plus complétée par un jeune juge, qui apporte des points à l'équipe en fonction de son niveau (aide juge, jeune juge départemental, régional ou fédéral).

- Le total sera comparé à la fin du championnat à celui des autres équipes afin de mettre un classement en place.
- Les Challenges Equip'Athlé fonctionnent de la façon suivante :

Le cumul de 2 tours entraine une qualification pour une finale.



Les équipes sont composées par les entraineurs afin d'obtenir le meilleur total de point possible.

Notre but est aussi d'inscrire le plus d'équipes possibles afin de permettre au plus grand nombre et à ceux qui le souhaitent de participer à ces compétitions par équipe. Les Challenges Equip'Athlé sont avant tout un moment de partage et un grand moment des années Benjamins et Minimes.

Il vous sera donc demandé en prévision de ces compétitions de nous préciser si votre enfant sera disponible pour y participer afin de faciliter le travail des entraineurs qui s'occuperont des équipes.

LES DEPLACEMENTS

Pour les Eveils et les Poussins, les déplacements pour les animations et les cross ayant lieu majoritairement dans le département, ils ne sont pas pris en charge par le club, toutefois il est possible d'organiser des covoiturages entre parents.

Pour les Benjamins et les Minimes, seuls les déplacements pour les championnats de cross, en salle, sur piste et par équipe sont assurés par le club soit par le biais de mini-bus ou d'un bus. Pour le reste des compétitions et cross, les déplacements sont à la charge des parents et des covoiturages peuvent être organisés.

LES INFORMATIONS

Les Informations concernant les Kids Athlé, les Kids Cross, vous seront distribuées sous format papier pour les Eveils athlé et les Poussins. Vous pourrez aussi les retrouver sur le Groupe YaEntrainement de la catégorie de votre enfant (renseignez nous une adresse mail si vous ne l'avez pas fait lors de l'adhésion en début d'année).

Seules les informations pour les Stages seront distribuées en version papier pour les Benjamins-Minimes. Les autres informations pour les cross et les compétitions seront communiquées par mail. Il y a aussi un groupe YaEntrainement pour les Benjamins ainsi qu'un autre pour les Minimes (adresse mail nécessaire pour ne rien rater).

Si toutefois, vous n'aviez pas d'accès à internet ou pour toute autre raison valable, vous pouvez tout à fait nous faire la demande afin d'avoir les documents en version papier.

Vous pourrez aussi retrouver le calendrier de chaque catégorie de l'école d'athlétisme sur le site internet du club :

Pour la saison hivernale 2020-2021 :
https://www.mondeville-athle.com/calendrier.php?saison=33

Pour la saison Estivale 2021 (mis en ligne ultérieurement) :
https://www.mondeville-athle.com/calendrier.php?saison=34

DEVENIR JUGE

Pas de sport sans jurys !

Sur certaines compétitions, il est même obligatoire de présenter des jeunes juges et des officiels, formés ou en « aide jury ».

Nous proposons à tous les jeunes qui le souhaitent une formation pour devenir jeune juge d'abord départemental, puis régional et national !

Les dates de formations seront communiquées aux jeunes au cours de la saison.

Vous aussi, parents, vous pouvez devenir officiels !

Le bureau de l'USOM Athlétisme renouvelle son action envers le bénévolat et la participation au sein du club :

Une action bénévole donne le droit à 15€ de réduction sur la licence de l'année suivante (qu'il s'agisse de votre licence ou celle de votre enfant).

CHARTE DU CLUB

La charte sportive permet à chaque membre du club à définir les rôles et devoirs de chacun, ainsi bien pour les athlètes (et parents de mineurs), entraineurs et dirigeants. Adhérer à l'USOM Athlétisme, c'est donc s'engager à respecter l'éthique du club et montrer un comportement exemplaire pendant les périodes d'entrainement et de compétition. Dans les cas de manquement à ses règles, le club se réserve le droit de ne pas renouveler la licence de l'athlète.

L'ATHLETE s'engage à :

- Avoir un comportement et une attitude découlant de l'esprit sportif, c'est-à-dire le respect de soi, de ses partenaires et adversaires, des entraineurs, des jurys et du règlement ; l'absence de violences physiques ou verbales, la tolérance des cultures et de la mixité ;

- Refuser toute forme de tricherie dont le dopage ;

- Être assidu et ponctuel aux entrainements ; prévenir son entraineur en cas d'absence ; participer à l'entrainement de l'échauffement jusqu'à la récupération

- Être en capacité d'acquérir une autonomie dans son échauffement et gestion des compétitions ;

- Respecter les règles d'utilisation du matériel sur les différents sites (Stade Pierre Lafond, Hall d'Ornano) ; garder les locaux propres et respecter le matériel et les équipements ; ranger le matériel après l'entrainement sous la responsabilité de l'entraineur ;

- Participer aux compétitions (notamment les championnats et interclubs, compétitions primordiales pour la pérennité du club) ;

- Promouvoir l'esprit collectif et encourager ses partenaires ;

- Participer à la vie du club (déplacements, stages, soirée du club...).

- Participer à au moins 2 compétitions en hiver et 2 compétitions estivales

L'ENTRAINEUR s'engage à :

- Respecter les orientations générales fixées par le club ;

- Veiller à la sécurité de ses athlètes sur le stade et à l'extérieur ;

- Proposer une mission d'éducation et de formation auprès de ses athlètes ;

- Sensibiliser ses athlètes à l'esprit sportif ;

- Informer ses athlètes des compétitions à venir (notamment championnats et interclubs) ;

- Accompagner et conseiller ses athlètes sur les lieux de compétition ;

- Se donner les moyens de se perfectionner par l'intermédiaire de formations ;

- Participer à la vie du club (déplacements, stages, soirées du club...).

LE DIRIGEANT s'engage à :

- Participer à la vie du club (comité directeurs, déplacements, soirées du club...) ; informe de son absence aux réunions ;

- S'assurer de l'encadrement des athlètes par des entraineurs compétents et respectueux du sport ;

- Sensibiliser à l'esprit sportif l'ensemble de ses membres ;

- Aider au perfectionnement de ses entraineurs et officiels ;

- Prendre en charge les déplacements des championnats et Interclubs en lien avec l'EAMH ;

LES PARENTS s'engagent à :

- Encourager leurs enfants dans le respect de la charte du club ;

- Être ponctuel et assidu pour les entrainements de leur enfant ;

- Encourager leur enfant à participer à au moins 2 compétitions en hiver et 2 compétitions estivales ;

- Respecter les règles et l'autorité de l'entraineur et des dirigeants ;

- Participer à la vie du club (déplacements, stages, soirées du club...)

- dans l'éventualité où ils font jurys à être dédommagés financièrement en fonction de leur grade.

Date et signature de l'athlète (jeune également)

Date et signature des parents

USOM MONDEVILLE
ATHLÉTISME

Ecris ta propre histoire, à toi de jouer

Stade Pierre LAFOND à Mondeville
1 rue de Büddenstedt - 14120 MONDEVILLE

02.31.84.45.31

usomathle@orange.fr

https://www.mondeville-athle.com