Saison 2023 2024

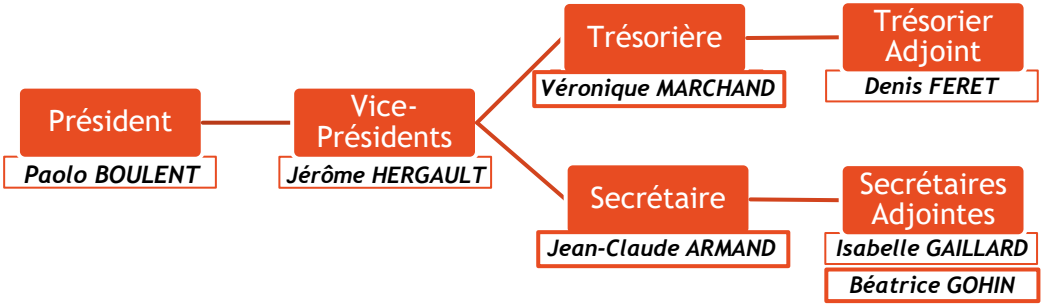
LIVRET D'ACCUEIL

USO Mondeville Athlétisme

USOM MONDEVILLE ATHLÉTISME

Le Club et ses Valeurs

L'USOM Athlé, club sportif de la Ville de Mondeville, est une association loi 1901 régie par un bureau :



Autres membres du bureau : Eugène-Paul (Paulo) BUHOURS, Audrey ARMAND, Léonie et Véronique BOULENT, Claudie DUPRE, Lydie TRESFIELD, Jean-Pierre HERAULT, Bernard MUSUALU, Alexis GOULET et Huguette RENOUF.

4ème Club de Normandie, 2ème du Calvados, l'Entente Athlétique Mondeville Hérouville, entente à laquelle est rattaché l'USOM Athlé avec les clubs d'Hérouville et Troarn, 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. Il accueille aussi le Meeting de Mondeville à la Halle Michel d’Ornano, un évènement labéllisé Européen « World Athletics Indoor Tour Silver » devenu incontournable dans la saison hivernale. Il est organisé le Mercredi 7 Février 2024.

De la Formation…

Equipes EA/PO à l'Animation Kid Athlé USOM-EAMH – 29 Mars 2023

Animation
Kid Athlé

Eveils Athlé
et Poussins

Mondeville

23 Mars 2019

Championnats Départementaux
Benjamins - Minimes
Lisieux - 4 Juin 2023

...Aux Champions !

Léonie BOULENT : 4ème des championnats de France Junior en salle et 6ème des Championnats de France Junior été 2021 du saut en hauteur.

Valentin GONDOUIN : Champion d'Europe par Equipe de Cross 2022-2023. Champion de France 2023 du 10000m

Antoine THORAVAL : 4ème aux Championnats Méditerranéens Espoirs, Vice-Champion de France en Salle sur 60m et 6ème aux championnats de France U23 sur 100m.

Rosalie GUILBERT : Qualifiée aux Championnats de France U18 sur 200m

Yoann LE MOEL : Qualifié aux Championnats de France Elite et Open de France sur la discipline du 400m.

Charlotte JEANNE : Collectif National 4×100 Coupe du Monde des Relais 2017. 5ème aux championnats de France Elite en salle sur 200m

Timeo BAMBOUX : Qualifié et 5ème place à la Finale Nationale des Pointes D'or, Record en Longueur à 6m77 en Minime, Sélectionné à la Coupe de France des Ligues Minimes à la Longueur (4ème) et au 120m (2ème)

Nayah CAUVIN : Championne de France Junior en salle et 4ème au Match Junior International à Liévin du saut à la Perche

Louise BOULENT : 4ème des championnats de France Junior du saut à la perche.

Alexis JACQ : Qualifié aux Championnats de France de Cross Court

Yanis BAHAR : Finaliste du Championnat de France Junior sur 5000m. Record du Calvados Junior

Timothée FRIGOT : Qualifié aux Championnats de France U20 sur 200m et 4X100m

S’entrainer – Catégories de l’Ecole d’Athlé

Les catégories sont définies en fonction de l’année de naissance de votre enfant, cette saison 2023-2024, votre enfant sera en :

Eveils Athlétisme

Né(e)s en 2015, 2016 et 2017	
Entraineurs	Tao LORIOT
Horaires	Mardi de **18h00 à 19h00** *(Accueil à partir de 17h45)*
Lieu	Gymnase Pierre LAFOND

Poussins

Né(e)s en 2013 et 2014	
Entraineurs	Gwénaël TRAVERS--LESAGE Tao LORIOT
Horaires	Jeudi de 18h15 à 19h45
Lieux	Stade Pierre LAFOND et Halle Michel D’ORNANO (Novembre à Avril)

Benjamins

Né(e)s en 2011 et 2012	
Entraineurs	Gwénaël TRAVERS--LESAGE - Tao LORIOT Jérôme HERGAULT (Demi-Fond ½ mardi) Baptiste GUERAND (Détection Perche ½ mardi) Jean-Claude ARMAND (Lancers Vendredi)
Horaires	Mardi et Vendredi 18h30 à 20h00
Lieux	Stade Pierre LAFOND et Halle Michel D'ORNANO (Novembre à Avril)

Minimes

Né(e)s en 2009 et 2010	
Entraineurs	Stéphane BAMBOUX - Emeline LEMARIE Léonie BOULENT - Sebastian LEGATELOIS Vincent SOREL (Demi-Fond Vendredi)
Horaires	Mardi et Vendredi 18h30 à 20h00
Lieux	Stade Pierre LAFOND et Halle Michel D'ORNANO (Novembre à Avril)

« Coordination » de l'Ecole d'Athlé

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 qui sera établie en fonction des stages, 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 pour la pause de midi, afin de se restaurer et de se reposer. Les activités reprennent ensuite à 14h pour se terminer à 17h par un gouter.

Vacances	Eveils Athlétisme Poussins	Benjamins Minimes
De la Toussaint	Mercredi 25 Octobre	Jeudi 26 Octobre
De Noel	Mercredi 3 Janvier	Jeudi 4 Janvier
D’Hiver	Mercredi 28 Février	Jeudi 29 Février
De Printemps	Mercredi 24 Avril	Jeudi 25 Avril

Des Objectifs Différents

➢ 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 !

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 rencontres minimum lors de la saison hivernale (notamment les Championnats Départementaux de Cross et en Salle), ainsi qu'à 2 rencontres minimum lors de la saison estivale (Championnats Départementaux sur piste…).

Les Compétitions Automnales et Hivernales

Jusqu'au 1er novembre, les compétitions ont lieu sur piste, il y aura notamment un premier tour automnal du challenge Equip'Athlé.

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 :

	Triathlons BENJAMINS BE/U14		Triathlon MINIMES MI/U16		
SALLE	GÉNÉRAL	1 course + 1 saut + 1 lancer	GÉNÉRAL		1 course + 1 saut + 1 lancer
	ORIENTÉ	2 courses* (* sprint et haies) +1 concours	ORIENTÉ		
			Sauts	a/	2 concours de Sauts + 1 course
			Courses famille A marche Famille B, Sprint Famille C Haies	b/	2 courses (de familles différentes*) + 1 concours

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

	Triathlons BENJAMINS BE/U14	Triathlon MINIMES MI/U16
PLEIN AIR	GÉNÉRAL 1 course + 1 saut + 1 lancer	GÉNÉRAL 1 course + 1 saut + 1 lancer ORIENTÉ Sauts a/ 2 concours de Sauts + 1 course Lancers b/ 2 concours de Lancers + 1 course Courses famille A demi-fond, marche Famille B, Sprint Famille C Haies c/ 2 courses (de familles différentes*) + 1 concours

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

Les épreuves combinées sont 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 découvertes. Vous pourrez passer la journée avec vos copains, vos copines ainsi que le Jury attitré à votre catégorie lors du parcours proposé !

Les Championnats Individuels

Départementaux	Participation possible pour tous Choix de 1 à 4 épreuves + *Relais (plein air)*
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 mixtes, où tous les licenciés d'une même catégorie peuvent participer, aussi bien en tant qu'athlète, qu'en tant que jeune juge.

- Chaque équipe doit réaliser à minima une performance par famille d'épreuves, la meilleure performance de chaque famille, la performance du relais et la performance du Jeune-Juge rentreront dans le total de points de l'équipe :

- Registres des Epreuves Benjamins :

REGISTRE DES ÉPREUVES ÉQUIP'ATHLÉ Automne/Printemps				
BENJAMINS U14				
GROUPE d'ÉPREUVES	ÉPREUVES F	ÉPREUVES M	N1	N2
COURSES	50m	50m	1	3
	50m haies	50m haies	1	
	1000m	1000m	1	
	2000m marche	2000m marche	1	
SAUTS	Hauteur	Hauteur	1	3
	Perche	Perche	1	
	Longueur	Longueur	1	
	Triple saut	Triple saut	1	
LANCERS	Poids (2kg)	Poids (3kg)	1	3
	Disque (600g)	Disque (1kg)	1	
	Marteau (2kg)	Marteau (3kg)	1	
	Javelot (400g)	Javelot (500g)	1	
RELAIS	4x60m MIXTE		1	1
JEUNE JUGE	Jeune Juge		1	1
Total Cotations U14			14	11

REGISTRE DES ÉPREUVES ÉQUIP'ATHLÉ Hiver				
BENJAMINS U14				
GROUPE D'ÉPREUVES	ÉPREUVES F	ÉPREUVES M	N1	N2
COURSES - LANCERS	50m	50m	1	3
	50m haies	50m haies	1	
	2000m marche	2000m marche	1	
	Poids (2kg)	Poids (3kg)	1	
SAUTS	Hauteur	Hauteur	1	3
	Perche	Perche	1	
	Longueur	Longueur	1	
	Triple saut	Triple saut	1	
JEUNE JUGE	Jeune Juge		1	1
Total Cotations U14			9	7

❖ Registres des Epreuves Minimes :

REGISTRE DES ÉPREUVES ÉQUIP'ATHLÉ Automne/Printemps				
MINIMES U16				
GROUPE D'ÉPREUVES	ÉPREUVES F	ÉPREUVES M	N1	N2
SPRINT - HAIES	80m	80m	1	3
	120m	120m	1	
	80m haies	100m haies	1	
	200m haies	200m haies	1	
DEMI - FOND MARCHE	1000m	1000m	1	2
	2000m	2000m	1	
	3000m marche	3000m marche	1	
SAUTS	Hauteur	Hauteur	1	3
	Perche	Perche	1	
	Longueur	Longueur	1	
	Triple saut	Triple saut	1	
LANCERS	Poids (3kg)	Poids (4kg)	1	3
	Disque (800g)	Disque (1kg250)	1	
	Marteau (3kg)	Marteau (4kg)	1	
	Javelot (500g)	Javelot (600g)	1	
RELAIS	4x60m MIXTE		1	1
JEUNE JUGE	Jeune juge		1	1
Total Cotations U16			17	13

REGISTRE DES ÉPREUVES ÉQUIP'ATHLÉ Hiver				
MINIMES U16				
GROUPE D'ÉPREUVES	ÉPREUVES F	ÉPREUVES M	N1	N2
COURSES - LANCERS	50m	50m	1	3
	50m haies	50m haies	1	
	3000m marche	3000m marche	1	
	Poids (3kg)	Poids (4kg)	1	
SAUTS	Hauteur	Hauteur	1	3
	Perche	Perche	1	
	Longueur	Longueur	1	
	Triple saut	Triple saut	1	
JEUNE JUGE	Jeune Juge		1	1
Total Cotations U16			9	7

❖ Le total sera comparé à la fin du championnat à celui des autres équipes afin de mettre un classement en place.

Les équipes mixtes et aux formats similaires à celle des interclubs, seront composées par les entraineurs afin d'obtenir le meilleur total de points possible.

Cette saison, nous devrons impérativement inscrire une équipe en Niveau N1 (1 Garçon, 1 Fille par épreuve), du fait que le club a un Niveau N1B concernant les Interclubs Adultes. Nous aurons la possibilité de constituer une équipe N2, plus souple concernant la composition d'équipe et le nombre de jeunes par épreuve. L'équipe N1 sera la seule équipe qui pourra prétendre à une finale. 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 Déplacements

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, seront affichées sur les lieux d'entrainements, et vous seront distribuées sous format papier pour les Eveils athlé et les Poussins. Vous pourrez aussi les retrouver sur le Groupe YaEntrainement commun aux deux catégories (renseignez nous une adresse mail si vous ne l'avez pas fait lors de l'adhésion en début d'année).

Les informations de rencontres seront affichées sur les lieux d'entrainements et pourront aussi bien être distribuées sous format papier qu'envoyées par mail. Les informations pour les Stages seront distribuées en version papier pour les Benjamins-Minimes. Il y a également un groupe YaEntrainement commun aux Benjamins et aux Minimes qui vous permettra de retrouver les informations et de renseigner la présence de vos enfants aux entrainements et différentes rencontres (adresse mail nécessaire pour ne rien rater).

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

Pour la saison hivernale 2023-2024 :
https://www.mondeville-athle.com/calendrier.php?saison=39

Pour la saison Estivale 2024 (mis en ligne ultérieurement) :
https://www.mondeville-athle.com/calendrier.php?saison=40

Devenir Jeune Juge et Juge Adulte

Pas de sport sans jurys !

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

Officiel Saut, Officiel Lancer, en passant par Starter, Officiel Course (Arrivées), ou encore Chronométrie Electrique, Ce ne sont pas les Spécialités qui manquent !

Si vous êtes intéressés et souhaitez rendre service au club sur certains week-end, en fonction de vos disponibilités, n'hésitez plus et renseignez-vous !

Le rôle d'Officiel n'est pas seulement à destination des plus grands !

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

De plus, il faut fournir un jeune juge pour chaque équipe inscrite lors des Challenges Equip'Athlé, qui rapportera 5, 20, 30 ou même 40 points selon sa qualification.

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

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

© Gwenael TRAVERS--LESAGE - USOM Athlétisme