

## Les Catégories

Le changement de catégorie s'effectue tous les ans au 1er septembre.

Catégories à partir du 1er septembre 2022 :

<b>BA = Baby athlétique :</b>	2017 / 2018
<b>EA = Eveil athlétique :</b>	2014 / 2015 / 2016
<b>PO = Poussin :</b>	2012 / 2013
<b>BE = Benjamin :</b>	2010 / 2011
<b>MI = Minime :</b>	2008 / 2009
<b>CA = Cadet :</b>	2006 / 2007
<b>JU = Junior :</b>	2004 / 2005

## Horaires des entraînements

<b>Tous les mercredi :</b>	De 14h00 à 15h00 pour BA (au Dojo)
<b>Tous les mercredi :</b>	De 15h30 à 17h00 pour EA/PO et BE/MI/CA/JU
<b>Tous les vendredis :</b>	De 17h30 à 19h00 pour EA/PO et BE/MI/CA/JU

**Lieu :** Stade Municipal à Lesparre Médoc, devant les tribunes (sauf BA). Après l'entraînement, vos enfants vous attendront aux pieds des tribunes.

Votre présence (ou décharge écrite) sera obligatoire pour qu'ils quittent le stade.

## Les numéros de téléphone utiles :

Lionel Béziers :	06 70 54 04 74	Président / Entraîneur
Emilie Roux :	06 51 69 64 57	Entraîneur / Secrétaire
Sybille Garcia:	06 81 73 47 38	Entraîneur

Les entraîneurs et les dirigeants sont à votre disposition pour répondre à vos questions.

Si vous avez des difficultés par rapport aux horaires ou d'accompagner vos enfants aux compétitions, n'hésitez pas à en parler.

# Le Livret d'Accueil des parents des jeunes athlètes



**Nous souhaitons que vos enfants se sentent  
bien dans notre club,  
que la pratique de l'athlétisme leur apporte  
beaucoup de joie,  
qu'elle participe à leur équilibre et leur laisse  
de merveilleux souvenirs.**

## Vous trouverez dans ce livret :

- ◆ Etre parent d'un jeune athlète
- ◆ Les Eveils athlétiques, poussins
- ◆ La participation à des rencontres sportives adaptées
- ◆ Comment se nourrir
- ◆ La tenue du jeune athlète
- ◆ Le sac de sport pour la compétition



## ♦ ETRE PARENT D'UN JEUNE ATHLETE

Vous êtes maintenant l'heureux parent d'un jeune athlète de l'Athlé Lesparre Médoc.

Vous allez devoir accompagner votre enfant aux entraînements ainsi qu'à plusieurs compétitions dans l'année.

Vous allez partager des moments d'émotion avec lui et devenir son supporter.

## ♦ LES EVEILS ATHLETIQUES, POUSSINS

L'Athlé Lesparre Médoc est affilié à la FFA (Fédération Française d'Athlétisme) et comme le préconise notre Fédération, nous proposons à nos jeunes athlètes une pratique de l'athlétisme différente de celle réalisée par les athlètes plus âgés.

Nous nous inscrivons dans un processus de développement à long terme de nos athlètes.

L'école d'athlétisme propose à vos enfants un éventail de situations amusantes et épanouissantes sur le plan physique, moteur, affectif et social qui leur permettront de développer toutes les compétences et les automatismes nécessaires pour pratiquer en temps et en heure l'athlétisme des grands.

### Il existe 3 raisons essentielles à ce choix :

1 – La coordination, l'agilité, l'habileté sportive doivent être développées avant 12 ans (avant la croissance rapide)

2 – Eviter la lassitude des entraînements répétitifs si votre enfant pratique l'athlétisme pendant de longues années (ce que l'on souhaite ardemment)

3 – La recherche d'une spécialisation et de performances trop précoces dessert l'avenir athlétique de nos jeunes (lassitude, épuisement, blessure)

## ♦ LA PARTICIPATION A DES RENCONTRES SPORTIVES ADAPTEES AUX JEUNES ATHLETES

### En automne et en hiver:

C'est la saison des cross. Votre enfant doit participer à au moins 2 cross : c'est un bon entraînement pour développer l'appareil cardio-respiratoire. C'est une épreuve qui demande de la volonté, elle permet à votre enfant de courir avec des camarades de la même catégorie d'âge et d'appréhender la notion d'équipe. Les courses sont courues par catégorie d'âge et démarrent à l'heure indiquée.

Votre enfant doit rester bien couvert jusqu'au moment du départ. 5 minutes avant de courir sur la ligne, il se déshabillera mais pas avant.

Pendant les cross, votre rôle de «supporter» prend toute son importance.



Exemple : «Allez Pierre!» c'est bien ! Si vous avez un trou de mémoire pour le prénom : «Allez l'Athlé Lesparre».

Dès la course fini, il n'est pas nécessaire de rester jusqu'à la fin de toutes les courses, sauf si vous adorez crier «Allez l'Athlé Lesparre».

### Au printemps:

Votre enfant doit participer à au moins 2 rencontres. Ces compétitions multi-épreuves permettent de marcher, courir, sauter, lancer, bref de mettre en pratique les habiletés que votre jeune athlète aura développées lors de entraînements.

C'est également l'occasion de se retrouver entre copains et copines du club et de partager de bons moments avec votre enfant.

## ♦ COMMENT SE NOURRIR

Un temps de 3 heures est conseillé entre le dernier repas et l'effort. Exemple : pour une compétition la matin, prendre un petit-déjeuner complet (jus de fruits, céréales, pain, laitage, œuf, jambon, etc..), mais ne lui donnez pas d'aliments qu'il n'a pas l'habitude de manger, il risquerait d'être malade.

Pour une compétition en début d'après -midi, prévoir un déjeuner vers 11h avec un repas léger. Et de l'eau pendant et après l'effort : 1 à 2 gorgées tous les quarts d'heure.

## ♦ LA TENUE DU JEUNE ATHLETE

Il faut qu'il soit à l'aise dans ses mouvements ; nous conseillons donc un survêtement, short ou collant en fonction de la saison. Lorsqu'il vient à l'entraînement, le jeune athlète est souvent habillé de manière trop légère. Il faut qu'il puisse se découvrir pendant les activités et se rhabiller en attendant son tour et à la fin de l'entraînement, afin de ne pas prendre froid.

Il faut également de bonnes chaussures de sport avec un amorti et un bon maintien du pied, ainsi qu'une bouteille d'eau.

En hiver, rajouter des vêtements chauds (bonnet et gants).

## ♦ LE SAC DE SPORT POUR LA COMPETITION

La licence, le maillot du club, 4 épingles à nourrice (pour accrocher le dossard), un change complet (chaussettes, pantalon et sweat), une casquette, crème solaire, de l'eau, des fruits secs ou frais et en hiver rajouter des vêtements chauds plus bonnet et gants.

