



PARENTIS SPORT ATHLETISME

www.parentissportathle.fr

BENJAMIN U14 - MINIME U16 - CADET U 18
JUNIOR U20 - ESPOIR U23 - SENIOR

Contacts et présentation de l'équipe

Entraîneurs : Jean-Pierre COLLE, Philippe MATELOT, Éric ROUSILLON, Liam DELATRE
Etienne DOARE, Julien CAROCO

Contact : Jean-Pierre COLLE

Mail : parentis.sport.athle@outlook.com ☎ 07 89 54 55 11

WhatsApp Club : Parentis.Sport.Athle

WhatsApp : entraînement-compétition - Parentis.sport.athle.entrainement

Secrétariat licences : Aurélie Ratton ☎ 06 86 77 90 61

Président : Pierre-Olivier Warnet : ☎ 07 60 81 62 88

L'objectif sportif du club

Section benjamins, minimes

Permettre à votre enfant :

- De pratiquer l'Athlétisme dans les meilleures conditions
- De l'aider à progresser selon ses capacités dans le meilleur esprit sportif, et dans toutes les disciplines de l'Athlétisme (courir, sauter, lancer, marcher).
- Développer les fondamentaux techniques et physiques dès la catégorie Benjamin
- De perfectionner les fondamentaux par une approche plus technique dès la catégorie minime.
- De s'engager dans une véritable dynamique sportive, de respect et de solidarité

Nous sommes un club formateur avec pour finalité la compétition.

L'assiduité aux entraînements comme l'assiduité aux compétitions sont des règles claires qui doivent permettre à votre enfant de progresser et de prendre du plaisir.

Structure des entraînements

Après un temps d'échauffement de 30 minutes environ (échauffement en commun ou du moins en groupe de valeur) 2 rotations dans deux disciplines différentes.

L'Athlétisme est un sport composé de disciplines variées qui se complètent bien.

C'est en pratiquant toutes ces disciplines que votre enfant pourra se développer de manière harmonieuse. Il n'est pas souhaitable de se limiter à une seule discipline.

Les spécialisations apparaissent naturellement et progressivement en cadet-junior.

Nous demandons l'assiduité, le respect des groupes dans lesquels les athlètes sont affectés, **le respect des horaires**. Prévoir son sac de sport avec tous les équipements nécessaires (eau, chaussures à pointes, survêtement) et plus selon les conditions météo.

Planification des entraînements

L'entraînement requiert :

- Une bonne condition physique, une bonne hygiène de vie (bonne nutrition, bonne hydratation, bon sommeil).
- N'oublions pas qu'en période de croissance le jeune athlète peut avoir des carences en vitamines ce qui amène fatigue et blessures. Un respect absolu des consignes d'échauffement est obligatoire car **bien échauffé, jamais blessé**.
- Nous proposons un planning qui permet aux jeunes athlètes de pratiquer la plupart des activités de l'athlétisme. Les groupes sont composés en fonction des qualités, souhaits et affinités, et selon les moyens techniques, matériels, humains dont nous disposons.

La saison se déroule en 2 périodes distinctes (avec au milieu le stage de Pâques) :

- La première période qui va de septembre (quadrathlon de Bazas) à fin février englobe les cross, les compétitions en salle et EQUIP athlé. Tous les athlètes s'entraînent en endurance durant cette période et participent au cross qui est une excellente préparation pour les compétitions estivales en stade. C'est une bonne occasion de mettre à l'épreuve sa capacité à se dépasser, tester sa combativité, qualités essentielles en athlétisme et qu'il faut cultiver.
- La deuxième période va d'avril à fin juin avec les compétitions en stade qui donnent le verdict du travail de l'année.

Des entraînements supplémentaires peuvent être planifiés, toujours en respectant les consignes du coach afin que la planification soit bien dosée. La base est de 2-3 entraînements par semaine pour les benjamins, 3-4 entraînements par semaine pour les minimes.

Nous aidons le jeune athlète à acquérir **l'Esprit Athlétique**.

Les compétitions

La compétition constitue un aboutissement dans notre démarche pédagogique. Il s'agit pour l'athlète de réinvestir tout ce qui a été vu à l'entraînement et elle seule vient donner du sens au travail régulier fait par les athlètes tout le long de l'année. Elle met en lumière des qualités comme l'exigence, la rigueur, le sérieux et elle constitue aussi un temps de partage avec les autres athlètes autour de nouvelles sensations. Il est normal de stresser à l'approche d'une compétition, mais ce stress ne doit pas engendrer la peur de se confronter aux autres. Ce qui compte c'est de donner le meilleur de soi-même pour prendre du plaisir et apprendre à mieux se connaître.

Notre but est également de rendre vos enfants autonomes sur le stade, tant dans la gestion de la journée (horaires, disciplines, repas, échauffement) que de l'attitude à avoir sur un stade. Bien entendu, nous sommes présents derrière eux pour corriger les manquements qui peuvent se produire et les supporter et encourager.

L'Athlétisme est un sport individuel qui se pratique en équipe. Lors des compétitions un classement individuel est établi, mais également un classement par équipe où chacun apporte ses points. Le club est classé, à la fin de chaque saison, en fonction des points obtenus par tous les athlètes. Dès que le calendrier sera connu il vous sera communiqué sur le groupe **WhatsApp** et sur le site www.parentissportathle.fr pour vous permettre de l'intégrer dans votre organisation familiale. Pendant les compétitions, les parents peuvent donner un coup de main, mais l'encadrement technique et le suivi des athlètes est sous la responsabilité des entraîneurs. Prévoir sac à dos complet pour chaque compétition. N'oublions pas que **l'Athlétisme est un sport à maturité tardive.**

Section Cadets- Juniors-Espoirs

Après cette période de 4 ans (benjamin-minime) vient la période des cycles d'entraînement de 4 semaines dans un plan annuel ou les échéances sont déterminées à l'avance. Les différentes compétitions (salle - stade) permettent de valider ou de modifier ce plan, le but étant d'atteindre son pic de forme à partir de mi-juin. La spécialisation occupe 90% de l'entraînement. Pour les décathloniens ou heptathloniennes l'ensemble des disciplines est bien sûr travaillé.

En **cadet, junior, espoir, senior**, 4-5 entraînements semaine en période hivernale où le foncier est de rigueur et après le stage de Pâques en fonction des compétitions le rythme est de 3 ou 4 entraînements semaine avec beaucoup de spécifique.

Reprise des entraînements lundi 8 septembre

ENTRAINEMENTS

Pour la période du 08 septembre au 18 octobre

Lieu des entraînements sur le groupe WhatsApp

Benjamin U14 – Minime U16

Lundi : 17h15 - 19h

Mercredi : 14h30 - 16h

Samedi : Cugnes 10h - 12h ou Morcenx : 14h30 - 17h

Cadet-Junior- Espoir

Lundi : 17h15 - 19h Mardi : 17h15 - 19h

Mercredi : 16h30 - 18h Jeudi : 17h15 - 18h

Vendredi : groupe musculation salle

Samedi : Cugnes 10h -12h ou Morcenx 14h30 – 17h

Dès que les travaux du stade seront terminés les entraînements se dérouleront au stade Mirtin.

Benjamin U14 – Minime U16

Lundi : **Benjamin - Minime** 18h - 19h30

Mercredi : **Benjamin** : 14h30 - 16h **Minime** : 16h30 - 18h

Samedi : Cugnes 10h - 12h ou Morcenx 14h30 - 17h

Cadet-Junior- Espoir

Lundi : 18h-19h30 Mardi : 18h-19h30

Mercredi : 16h30-18h Jeudi : 18h- 19h30

Vendredi : groupe musculation

Samedi : Cugnes 10h - 12h ou Morcenx 14h30 - 17h ou stage

Pour le groupe demi-fond Philippe Matelot peut organiser des séances nature selon besoin.