



SATUC TOULOUSE ATHLE

LIVRET D'ACCUEIL

SECTION JEUNES

Pour les nouveaux adhérents

**Document à rapporter lors
de la journée porte ouverte
du 10 septembre 2022**



Benjamins - Minimes

2022-23

**Vous avez choisi d'inscrire
votre enfant à l'Athlétisme.
Nous en sommes ravis.**



L'ÉCOLE ATHLÉTISME

Benjamins - Minimes

Bienvenue au SATUC TOULOUSE ATHLE

Responsable des écoles d'athlétisme :

Laurent Pochat

07 49 29 65 46

Mail laurent.pochat@satuc.fr

Responsables des benjamins-minimes:

Martin Menevis

Martin 07 83 22 80 43

Mail : benjamins-minimes@satuc.fr

Entraîneurs :

Severine Sabatier, Paul Abadie, Martin Menevis, Paul Cau, Jean Abadie, Lucie Legeindre
Elyas Drahonnet, Adam Drahonnet, Laurent Pochat, Alice Lecornet, Marielle Zayana,
Dorian Djibri

HORAIRES : mardi et vendredi de 18h30 à 20h30

LES RÈGLES

Le SATUC TOULOUSE ATHLE est un club formateur et tourné vers la compétition.

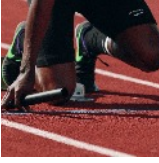
L'assiduité aux entraînements comme aux compétitions sont des règles claires pour le club, auxquelles devront adhérer athlètes et parents s'ils souhaitent s'inscrire au SATUC.

C'est un leitmotiv qui devra être approuvé par les athlètes et les parents, c'est pourquoi, ce document devra nous être remis signé afin de valider l'inscription.

L'OBJECTIF

L'objectif du club, pour la section jeune, est de permettre à votre enfant de pratiquer l'Athlétisme dans les meilleures conditions possibles au SATUC. Notre but est de l'aider à progresser selon ses capacités dans le meilleur esprit sportif, et dans toutes les disciplines de l'Athlétisme.

Nous souhaitons que les athlètes qui choisissent le SATUC s'engagent dans une véritable dynamique sportive.



SATUC TOULOUSE ATHLE

L'ENTRAÎNEMENT

L'Athlétisme est un sport composé de disciplines variées qui se complètent bien. Jusqu'à la catégorie minime incluse, l'apprentissage des gestes techniques se fait globalement, c'est-à-dire en pratiquant des sauts, des courses et des lancers sans restriction aucune (si ce n'est matérielle). Nous pensons qu'à cet âge il n'est pas souhaitable de se limiter à une seule discipline. Ensuite, en Cadet les athlètes peuvent se spécialiser selon leurs goûts et leurs aptitudes tout en conservant de la pratique dans d'autres disciplines pour les besoins de l'équipe (interclubs).

De même l'entraînement requiert une bonne condition physique, faute de quoi on accumule fatigue, blessure et baisse des progrès (surtout en hiver). Par conséquent, tous les athlètes s'entraînent en endurance et ils participent à des cross. C'est une bonne occasion de mettre à l'épreuve sa capacité de dépassement de soi et sa combativité, qualités qui ne doivent pas faire défaut en Athlétisme et qu'il faut cultiver.

Nous vous demandons de bien vouloir accompagner votre enfant et de venir le reprendre au niveau de l'entrée de la salle.

Merci de respecter les horaires :

- De début pour permettre un échauffement en commun,
- De fin pour éviter que votre enfant ne prenne froid et par respect pour les entraîneurs qui s'occupent de lui

Nous vous demandons de bien vouloir prévenir en cas d'absence de votre enfant un des responsables.

Nous proposons un planning qui permet aux jeunes athlètes de pratiquer la plupart des activités de l'athlétisme. Deux rotations par entraînements et changements des groupes et rotations à chaque vacance scolaire. Les groupes sont composés en fonction des qualités, souhaits et affinités de chacun, mais aussi en fonction des moyens humains, techniques, et de la place que l'on a sur le stade.

Nous demandons aux athlètes de respecter les groupes dans lesquels ils sont affectés.

Pour les minimes, nous proposons un entraînement supplémentaire pour ceux qui veulent pratiquer un peu plus dans une discipline :

- 1/2 Fond/lancer/saut en longueur/saut à la perche/sprint. Mise en place dès le mois de novembre.



L'ÉQUIPEMENT DE VOTRE ENFANT

Il est important de prévoir une paire de chaussures running adaptées à l'Athlétisme.

1. A tous les entraînements prévoir :
 - un short ou cuissard
 - une veste de survêtement et/ou un sweat (l'anorak ou le manteau ne sont pas adaptés à la pratique de l'Athlétisme)
 - une paire de chaussures à pointes
 - une bouteille d'eau (0,5 litre) avec son nom (prévention pandémie)
 - Une montre
2. En fonction des conditions météo, penser en plus à :
 - un coupe-vent ou un k-way
 - un bonnet et des gants
3. Pour son confort, il est conseillé :
 - D'avoir des vêtements de rechange pour repartir propre et sec
 - D'avoir une serviette de toilette et du gel douche pour prendre une douche après l'entraînement (vestiaires SATUC)

Nous demandons aux athlètes qui s'engagent au SATUC d'être présents aussi souvent que possible. Sans assiduité il ne peut pas y avoir de progression dans l'entraînement.

Un athlète qui ne respecte pas les consignes et/ou entraîneur et qui ne montre pas d'envie lors des entraînements se verra suspendu temporairement des entraînements après un appel aux parents.

LES COMPÉTITIONS

Faire de l'Athlétisme ne peut pas se concevoir sans participer à des compétitions. Les efforts consentis à l'entraînement trouvent leur aboutissement dans les cross, les concours (lancers, sauts) ou les courses. Les résultats obtenus sont indispensables pour moduler l'entraînement et le faire évoluer de façon profitable pour l'enfant.

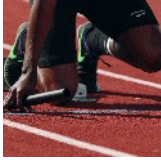
Ces compétitions permettent aux athlètes de se donner un but à atteindre et de finaliser leur pratique sans tomber dans les excès de la « championnite ». L'absence d'échéance de ce type, limite la progression en Athlétisme et à long terme altère la motivation. C'est un sport individuel qui se pratique en équipe. Lors des compétitions, un classement individuel est établi, mais également un classement par équipe où chacun apporte ses points.

Il est également important de savoir que le club est classé à la fin de chaque saison en fonction des points obtenus par tous les athlètes. Pour marquer des points, chaque athlète doit réaliser une performance (même modeste) deux fois. Ce classement compte dans la capacité du club à obtenir des subventions, des sponsors, c'est à dire des moyens supplémentaires pour les athlètes.

C'est pour cela que nous demandons à chaque athlètes de participer au minimum au championnat de cross départemental et 4 compétitions au cours de l'année (dont l'équip'athlé). Elles se déroulent le samedi ou le dimanche.

Un calendrier sera communiqué dès que possible pour vous permettre d'anticiper et d'intégrer ces compétitions dans votre organisation familiale. Il sera indiqué les compétitions obligatoires (cross départemental, équip'athlé) Une convocation vous sera envoyée électroniquement la semaine précédant la compétition en précisant les horaires.

La plupart des déplacements se font en voiture. Sur les convocations nous demandons aux parents d'indiquer leur disponibilité. Merci de nous tenir au courant chaque fois pour que nous puissions anticiper et prévoir un nombre suffisant de voitures.



SATUC TOULOUSE ATHLE

A noter que pendant les compétitions, les parents doivent donner un coup de main (chronométrage, aide-juge...), mais l'encadrement technique et le suivi des athlètes sur le terrain est sous la responsabilité des entraîneurs.

Le club fournira pour les nouveaux athlètes un débardeur SATUC lors de la première compétition. Il est obligatoire de le porter durant les compétitions avec un short ou un cycliste. Prévoir quatre épingles à nourrice pour accrocher le dossard.

Il faudra prendre le sac de sport avec les vêtements, les chaussures à pointes et la bouteille d'eau comme à l'entraînement pour l'échauffement et la récupération.

Les athlètes qui ne souhaitent pas participer aux compétitions comme athlète pourront le faire en tant que juge.

Nous ferons un point précis à la fin de la saison hivernale, et un athlète qui n'aura pas respecté la règle se verra après deux suspensions, exclu définitivement des entraînements.

Nous organiserons une compétition interne (hors quotas) le samedi 1er octobre 2022 et nous comptons sur la présence des parents pour nous aider dans l'organisation.

DIVERS

- Une réunion parents, jeunes et entraîneurs sera organisée le vendredi 23 septembre
- **Journée portes ouvertes le 10 septembre au stade Daniel FAUCHER de 9h à 16h.** Ce sera l'occasion de rencontrer les entraîneurs et de tester les capacités physiques de l'athlète.
- **Boutique SATUC :** Une gamme de vêtement aux couleurs du club est disponible sur le site (short, cuissard, survêtement, etc.).
- **STAGES SPORTIFS.** Nous avons la volonté d'organiser un stage d'athlétisme pour les benjamins/minimes afin de préparer la saison estivale durant les vacances de paques.
- **L'Assemblée Générale du SATUC est fixée en généralement en mars.** Il est important d'y assister. On y présente le bilan financier et sportif. Une partie des membres du comité directeur peut être élue. C'est l'occasion de discuter tous ensemble de la politique du club et de traiter vos questions diverses.

En s'inscrivant au SATUC chaque jeune athlète ainsi que leurs parents prennent connaissance des modalités de fonctionnement décrites dans ce livret qui pourront être expliquées, discutées et adaptées si cela est nécessaire. Elles constituent une Charte et en adhérant au SATUC chacun s'engage à la respecter.

Si vous ou votre famille désirez participer à la vie du club (Dirigeant, entraîneur, jury, ...) Mieux connaître l'Athlétisme, contactez-nous.

Bonne saison sportive.

Nom & prénom de l'athlète :

Signature de l'athlète

Signature des parents



SATUC TOULOUSE ATHLE

11 allée Camille SOULA, 31400 TOULOUSE,

info@satuc.fr

www.satuc.fr