

Entraînements :

Face au nombre important d'inscrits depuis quelques années deux entraînements sont programmés:

- Le mercredi après-midi, de 14 heures 30 à 16 heures 30.
- Le vendredi soir, de 16h45 à 19h.

Votre enfant peut pratiquer sur un seul ou sur les deux créneaux, au choix. Cependant, si le nombre d'élèves inscrits sur un même créneau horaire est trop important, et que malheureusement tous ne font pas preuve de sérieux, une sélection des athlètes peut être faite, selon les critères suivants, par ordre de priorité :

- sérieux et motivation lors des entraînements, et volonté de participer aux compétitions,
- assiduité aux entraînements, indépendamment du nombre d'entraînements par semaine,
- qualités sportives.

Cette sélection sera effectuée lors du mois de septembre, et si votre enfant ne remplit pas les critères nécessaires, votre chèque ne sera pas encaissé. Par ailleurs, votre enfant, s'il prévient l'enseignant, peut changer de groupe ou décider de modifier (augmenter ou diminuer) son nombre d'entraînements par semaine.

L'arrivée et le départ de votre enfant ne sont pas encadrés comme dans un cours, à lui d'être rigoureux pour arriver à l'heure et pour rester à la fin de l'entraînement pour aider à ranger le matériel.

Vestiaires :

Les vestiaires disponibles étant à l'autre bout du stade, leur utilisation n'est pas pratique. Il est donc fortement conseillé d'arriver en tenue sportive et de ne pas amener d'objets de valeurs. Il est cependant possible de se changer en début de cours dans les vestiaires du gymnase et de stocker les affaires des élèves, si besoin, dans le bureau des professeurs, au gymnase.

Tenue sportive :

Une bonne paire de chaussures type « running » est conseillée, c'est-à-dire avec une semelle permettant d'amortir les appuis au sol. Pour le reste un jogging classique ou un short sont suffisants. Il est par ailleurs conseillé, uniquement pour le cas où votre enfant s'engage dans une pratique sérieuse et compétitive, de faire l'acquisition d'une paire de chaussures types « pointes d'athlétisme », qui permettent une meilleure accroche au sol. Ces chaussures sont des chaussures avant tout de compétition et ne seront utilisées que sur certains exercices à l'entraînement, en vitesse, en haies ou en saut. Si la piste est mouillée, ce qui arrive régulièrement, les chaussures à pointes permettent malgré tout un entraînement de qualité, tandis que les runnings limitent les possibilités, votre enfant risquant de glisser, certaines activités lui seront interdites. Cependant lorsque la piste est sèche les runnings suffisent pour pratiquer toutes les activités.

L'achat de chaussures à pointes est un investissement qui ne doit donc être envisagé que si votre enfant s'inscrit dans une véritable logique d'entraînement en vue des compétitions. A l'âge de votre enfant, les chaussures d'entrée de gamme en pointes suffisent largement, leur prix est déjà assez élevé, reste bien sûr le design des chaussures de marques... Les pointes à acheter avec les chaussures sont de taille 6 millimètres, 9mm au maximum.

Par ailleurs en compétition il est conseillé, mais non obligatoire, de concourir en short, en cuissard type cycliste, en legging de sport ou en collant d'athlétisme, ceci afin d'optimiser la performance. De même, à l'âge de votre enfant, les vêtements de premiers prix valent bien les autres, si ce n'est le design...

Pour l'hiver, il est fortement conseillé d'avoir une tenue adaptée : vêtements chauds, gants, bonnets, manteau imperméable... Tant que la piste le permet, les entraînements se dérouleront quoiqu'il en soit, à votre enfant d'avoir une tenue adaptée.



Horaires et météo :

L'athlétisme étant une activité extérieure soumise aux aléas climatiques, les horaires des entraînements peuvent varier en fonction des conditions météorologiques. Ainsi, les mercredis après-midis et vendredis soirs les horaires vont évoluer dans l'année :

- de septembre à fin novembre, les entraînements se dérouleront de 14h30 à 16h30 le mercredi et de 16h45 à 19h le vendredi, sauf en cas de très mauvais temps (un crachin n'est pas un très mauvais temps).
- de début décembre à fin février, l'athlétisme passe aux horaires d'hiver, les entraînements se dérouleront de 14h30 à 16h le mercredi et de 16 heures 45 à 18 heures 30 le vendredi. Par contre, si la piste est verglacée ou enneigée, l'entraînement aura lieu en salle dans la mesure du possible le mercredi, et de 17 heures à 18 heures le vendredi. Vous serez informés la veille via le site de l'A.S. et un affichage sera fait sous le préau.
- à partir du mois de mars, l'athlétisme repasse aux horaires d'été, avec des entraînements se déroulant de 17 heures à 19 heures, sauf en cas de très mauvais temps (un crachin n'est pas un très mauvais temps).

Afin de s'entraîner au mieux, dans la mesure du possible nous restons sur les horaires « d'été », tant que les conditions climatiques le permettent.

Quoiqu'il en soit, en règle générale, en cas de changement d'horaire, vous serez informés via le site internet de l'A.S., la veille dans la soirée ou le matin de l'entraînement, en fonction de la fiabilité des prévisions météorologiques, et un affichage sera fait sous le préau dans la journée pour votre enfant. Rares sont les entraînements annulés, et c'est pourquoi il vous est conseillé de regarder les prévisions météorologiques afin que votre enfant ait des vêtements adaptés à une pratique sportive extérieure.

Compétitions :

Il y a au maximum huit compétitions par an, trois en hiver et cinq en été. Ces compétitions se déroulent, sauf pour les deux premières qui n'ont lieu que sur l'après-midi, sur un mercredi entier. Les enseignants de votre enfant seront prévenus. Par ailleurs, si votre enfant ne se sent pas l'âme d'un compétiteur, il peut tout de même faire les déplacements et s'investir d'une autre façon, soit en tant que reporter et/ou photographe pour le site du collège, soit en tant que jeune officiel, pour aider au bon déroulement des compétitions. Le déplacement se fait en car, départ et retour au collège.

Les catégories seront les suivantes :

- benjamines, benjamins : enfants nés en 2005/2006.
- minimes : enfants nés en 2003/2004.
- cadettes, cadets : enfants nés en 2001/2002.

Tous les élèves ne sont pas concernés par toutes les compétitions. Le calendrier prévisionnel est le suivant, sous réserve de modifications ultérieures (*aucune date n'est encore fixée, cette projection est basée sur les années précédentes*), avec les horaires de départ approximatifs du collège :

- 18/10/2017 : compétition de district en extérieur, support de formation pour les jeunes officiels. Priorité à la formation pour les minimes et à la compétition pour les benjamin(e)s.
- 29/11/2017 : championnat départemental en salle par équipe pour les minimes et cadet(te)s, départ 9h30.
- 20/12/2017 : championnat académique en salle par équipe, pour les minimes et cadet(te)s qualifié(e)s, départ 8h30.
- 24/01/2018 : championnat départemental en salle par équipe pour les benjamin(e)s, départ 9h30.
- 14/02/2018 : championnat académique en salle par équipe, pour les benjamin(e)s qualifié(e)s, départ 8h.
- 11/04/2018 : championnat départemental individuel, pour tous, départ 8h30.
- 09/05/2018 : championnat départemental par équipe, pour tous, départ 8h30.
- 16/05/2018 : championnat académique par équipe minimes/cadets, pour les élèves qualifiés, départ 8h.
- 30/05/2018 : championnat académique par équipe benjamin(e)s, pour les élèves qualifiés, départ 8h.

Des informations régulièrement sur le site de l'association sportive du collège. N'attendez pas qu'elles apparaissent sur le site du collège dans la catégorie « blogs », cela peut prendre 24 heures, allez directement à l'adresse suivante :

<http://www.as-jeanlurcat-hr.fr/>

Je reste bien sûr à votre disposition pour toute question, à la fin des entraînements...

M Boudoulec