



L'athlétisme pour les jeunes

Présentation des entraîneurs des jeunes :

- Melle VENEAU Marie-Christine : Entraîneur régional 1 degré -12ans
- Mme COLONEL Corinne : Entraîneur régional 1 degré -16ans

Horaires :

Mardi 18h30 à 20h00 : Pour les Benjamins (1999 et 1998) et les Minimes (1997 et 1996)

Vendredi 18h30 à 20h00 : Pour les Benjamins et les Minimes

Vendredi 18h30 à 19h30 : Pour les Éveils Athlétisme (2002 et après) et les Poussins (2001 et 2000)

Lieu :

Au stade Raphaël Giraux de Cosne Cours Sur Loire (stade extérieur et salle)

Entraînement aux sauts, courses et lancers :

Les jeunes pratiquent la course (vitesse, haies, et demi-fond), les lancers (javelot, marteau, poids et disque) et les sauts (hauteur, perche, triple saut et perche).

Entraînement sur la piste du stade ou en salle pour faire du renforcement musculaire (abdominaux, pompe etc.).

Les jeunes s'initient à la compétition en faisant des cross l'hiver et des animations d'athlétisme l'hiver et l'été.

Contenu d'une séance d'entraînement :

- Échauffement
- Gamme
- Étirement, abdominaux
- Séance de fractionné ou pyramide (course)
- Travail de sauts et ou de lancers
- En salle (atelier) : parcours, impulsion, hauteur etc.
- Récupération

La tenue vestimentaire :

- Basket
- Short / survêtement
- Vêtement de pluie
- Vêtement de rechange
- Le tee-shirt du club pour les compétitions (caution de 5€)

Le calendrier des compétitions :

- vacances de la Toussaint (possibilité de stage selon catégorie, à vous re-confirmer)
- 07/11 cross de Chevenon
- 21/11 cross des Senets (Nevers)
- 28/11 cross de Cosne
- 09/01 départementaux cross Guérigny
- 05/02 Nevers indoor (concours en salle)

→ Lors du dernier entraînement avec les vacances scolaires : une compétition interne ou un passage de test sera proposé aux enfants.

→ Pour le reste de l'année un calendrier pour sera communiqué début 2011.

Pour information le club organisera 2 à 3 soirées (concours) d'athlétisme pendant l'année (compétition ouverte à tous les licenciés d'athlétisme).

→ La compétition est une sortie club. Le club organise le covoiturage avec les entraîneurs, les membres du bureau et les parents.

Règlement :

Nous demandons aux parents ou accompagnateurs de venir avec les enfants systématiquement jusqu'au local d'athlétisme pour s'assurer que les entraîneurs sont présents ou d'attendre leur arrivés.

Ceci pour la sécurité de vos enfants.

Les entraînements se finissent au plus à tard à 20h, merci de venir chercher vos enfants à l'heure.

Pour rappel il est interdit aux jeunes de quitter le stade sans l'adulte qui vient le chercher.

Les entraîneurs d'athlétisme sont des bénévoles ; non rémunérés.

Invitation :

Le club organise 2-3 soirées d'athlétisme, un cross, un « 6 heures » et la Ronde Cosnoise (3km et 10km).

Les parents sont les bienvenus pour venir nous aider à réaliser ces organisations.

Coordonnées :

Marie-Christine Veneau 06.78.78.39.87 ou 03.86.28.25.17

Corinne Colonel 06.99.09.52.76

Céline Cordelier (présidente) 06.68.25.88.14

Adresse mail du club :

u-s-c-athletisme@wanadoo.fr

Site Internet du club :

<http://cosneathle.free.fr>