



## Être débutant au CSL L'athlétisme au CSL

Années de naissance concernées saison 2019-2020 :  
2009-2010 catégorie Débutants

### Horaires des entraînements :

#### Mardi et Jeudi :

\*17h00-18h30 au Stade Josy Barthel

Prévoir toujours un sac avec une gourde d'eau et un k-way.

Pendant l'hiver prévoir une tenue pour l'extérieur et une pour l'intérieur avec **2 paires de baskets différentes** (une propre pour la salle). Il est important que les enfants portent une tenue de sport adaptée afin de pratiquer dans de bonnes conditions.

#### Samedi (en hiver):

\*10h30-11h45 au Bambesch (entraînement facultatif d'aérobic pour le cross)

Rendez-vous devant la place de jeux à l'entrée de la forêt.

### Dossard :

Une fois la licence enregistrée par la fédération d'athlétisme, le club recevra un dossard au nom de l'enfant que nous lui remettrons à l'entraînement. Attention : le dossard est donné pour plusieurs années. Ce dossard doit être porté à toutes les compétitions.

### Déroulement des entraînements :

Nous commençons par un échauffement, donc il faut respecter l'heure de début de l'entraînement afin que les enfants puissent faire l'échauffement.

Durant les séances, nous allons initier peu à peu les enfants aux 3 grandes familles de disciplines de l'athlétisme : les courses, les sauts et les lancers. Nous essayons au maximum d'apporter une attention particulière à chaque enfant.

Il est demandé aux enfants de respecter les règles de l'entraînement (respect des autres et des consignes des entraîneurs, respect de la discipline). Chaque enfant doit faire en sorte de ne pas déranger les enfants qui souhaitent approfondir leur apprentissage. Nous nous réservons le droit de refuser temporairement un enfant à l'entraînement en cas de non-respect répété des règles.

Nous demandons aux parents qui restent sur place pendant l'entraînement d'aller dans les tribunes et non sur le stade (herbe ou piste) par sécurité pour tous les athlètes.

### Compétitions

Pour toutes les compétitions, il est nécessaire d'avoir :

\*la tenue du club : singlet ou tee-shirt (auprès du club à 25€) et short chez Peters Sports (4 r. des Joncs - Bât. 19, 1818 Howald Tel :36 06 50) ou short noir neutre (sans logo autre que la marque textile)

\*le dossard au nom de l'enfant (possibilité d'avoir un dossard provisoire le jour des compétitions au secrétariat si le dossier est déjà envoyé à la fédération et que le dossard définitif n'est pas encore disponible)

\*des chaussures adaptées. Si possible, les enfants doivent porter des chaussures à pointes (« spikes ») avec des pointes de 9mm à 12mm selon les conditions météorologiques pour les cross et des pointes de 6mm pour les compétitions sur pistes (Tageblatt).

Cross: il s'agit de courses en pleine nature de +-1000.

Les enfants doivent venir 1h avant le départ de la course, afin d'effectuer un échauffement et une reconnaissance du parcours.

Tageblatt indoor: s'étend sur 2 week-end à La Coque et comprend 2 disciplines techniques (longueur et hauteur) et 2 courses (50m et 800m). Attention : il faut participer aux 2 week-end pour être classé.

8 Tageblatts outdoor: Ils ont lieu aux stades des différents clubs et comprennent aussi une discipline technique (longueur, hauteur ou balle) et une course (50m, 1000m ou 800m). Parfois ils sont suivis de relais 4x50m ou 3x800m qui sont importants pour l'esprit d'équipe et le classement du club.

### **Bourse d'échanges spikes**

Nous avons instauré un système de prêt et d'échange de chaussures. Le club peut louer des spikes aux athlètes. Chaque personne ayant des spikes trop petites est invitée à les donner au club. Ainsi nous constituerons peu à peu une collection mise à disposition des athlètes. Le principe sera le suivant : tout athlète ayant donné une paire de spikes trop petite est prioritaire pour l'octroi d'une paire à sa taille.

### **Financement du club et aide des parents :**

Pour fonctionner, le club a besoin d'organiser ou de participer à diverses manifestations (ING Marathon, Urban Trail, cross, ...) pour en retirer des subsides. A ces occasions, le club a besoin d'aides. Chacun peut aider selon ses disponibilités.

Le club est en partie subventionné par rapport au nombre de compétitions réalisées par enfant.

Si un parent souhaite aider à l'entraînement, le club est en constante recherche de bonne volonté. Les autres entraîneurs les prendront en charge pour les former peu à peu, même sans connaissance d'athlétisme.

### **Récompenses**

Il existe différents classements pour chaque type de compétitions, la saison de cross est récompensée par Peters Sport. Les Tageblatt indoor et Tageblatt outdoor sont récompensés par le journal Tageblatt. Chaque athlète récompensé individuellement se doit d'être présent lors de la remise des récompenses.

Le club réalise aussi un challenge avec récompense à l'assemblée générale, ce classement tient compte autant des résultats que des présences aux compétitions.

**Programme saison hivernale 2019-2020** (prévision, programme définitif à consulter sur le site fla.lu)

Cross 1: 10/11/19

Cross 2: 24/11/19

Cross 3: 1er/12/19

Cross 4: 15/12/19

Tageblatt indoor 1 La Coque (Luxembourg) : 12/1/20

Cross 5: 19/1/20

Tageblatt indoor 2 La Coque 2 (Luxembourg) : 26/1/20

Cross 6: 9/2/20

Championnat cross 7 : 1er/3/20

### **Communication entre les parents et le club**

La majorité des communications se passent par mail (envoi d'un lien pour s'inscrire aux compétitions ou aux différentes manifestations). Vérifier bien sur les fiches d'inscription que l'adresse mail mentionnée (ou les 2 adresses mail maximum) est la bonne.

### **Participation minimum obligatoire pour rester affilié**

L'athlétisme est un sport de mesure : mesure avec le chrono ou le mètre et par rapport aux autres. Cela n'est possible qu'en participant à des compétitions.

**Débutants** -> \*minimum 5 compétitions durant l'hiver (cross et indoor). Les compétitions à privilégier sont les 2 Tageblatt Indoor, le cross du CSL et le championnat de cross.  
\*faire 4 Tageblatt à l'extérieur (dont au moins un sprint, une course de demi-fond, un saut et un lancer)

### **Les entraîneurs**

Carmela Esposito: espositocarmela@hotmail.com

Jessica Klein: jessica.klein@live.fr

Mickaël Balin: mickaebalincsl@gmail.com

Jean-Sébastien Dauch: jsdauch@yahoo.fr

Johnny Parada: johnnycosta3@hotmail.com

Petter Carr : pettercarr@yahoo.fr

### **Coordinateur Débutants-scolaires**

Grou Georges : georges@greenart.lu

**Site du club** : [www.cslath.lu](http://www.cslath.lu)

Site de la fédération athlétisme pour le calendrier et les résultats : [www.fla.lu](http://www.fla.lu)

Lien Facebook <https://www.facebook.com/groups/274542119258599/?fref=ts> pour suivre l'actualité du club.