



## Être minime au CSL L'athlétisme au CSL

Années de naissance concernées saison 2019-2020 :  
2005-2006 catégorie Minimes

### Horaires des entraînements :

#### Mardi et Jeudi :

\*18h00-19h30 au Stade Josy Barthel (horaires peuvent évoluer selon le groupe du jeune athlète)

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 adolescents 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 :

Toute séance d'athlétisme commence par un échauffement, donc il faut respecter l'heure de début de l'entraînement afin que les adolescents puissent faire l'échauffement.

Durant les séances, nous allons initier peu à peu les adolescents 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 jeune athlète.

Il est demandé aux adolescents de respecter les règles de l'entraînement (respect des autres et des consignes des entraîneurs, respect de la discipline). Chaque jeune athlète doit faire en sorte de ne pas déranger les autres qui souhaitent approfondir leur apprentissage (notamment en respectant les espaces des ateliers en salle durant l'hiver). Nous nous réservons le droit de refuser temporairement un jeune athlète 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'athlète (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 adolescents 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).

**A noter** : pour toute compétition sur piste (hiver et été), à partir de la catégorie minime, il faut passer signer la feuille de présence à la chambre d'appel au minimum 60mn avant le début de l'épreuve. Sans cette signature, la participation ne sera pas possible.

En début de saisons (hivernales et estivales), l'entraîneur et le jeune athlète doivent déterminer ensemble quelles sont les compétitions cibles (date et épreuves).

Cross: il s'agit de courses en pleine nature de +-2500m.

Les adolescents 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 poids) et 2 courses (60m et 800m). Attention : il faut participer aux 2 week-end pour être classé.

**A noter** : à partir de minimes, certaines compétitions sont liées à des sélections : interclubs jeunes, championnat de relais, Coupe des Dames, Coupe du Prince. La sélection sera faite par la direction sportive du club, en concertation avec les entraîneurs de chaque groupe, dans l'intérêt du meilleur résultat attendu, tout en essayant de faire participer le plus possible d'athlète. Chaque athlète peut bien entendu en discuter avec son entraîneur.

La participation de chaque sélectionné est importante pour le résultat d'ensemble du club. Il faut signaler le plus tôt possible à l'entraîneur l'impossibilité de participer à une de ces épreuves.

Championnat des Jeunes: A partir de minime, des titres de champion du Luxembourg sont décernés. Il est important de participer à ces championnats dans les épreuves décidées avec l'entraîneur.

Coupe des jeunes: Il s'agit d'une compétition d'épreuves multiples. Chaque athlète doit participer à une course, un saut et un lancer. L'addition des points obtenus dans chaque épreuve donne le résultat final. Un classement individuel et un classement par équipe sont effectués.

### **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.

### **Récompenses**

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

Le club remet également des récompenses liées aux performances à l'assemblée générale du club.

### **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

Salle (Coque Luxembourg) : Laaf Meeting 20/12/19

Salle (Coque Luxembourg) : Regio 1 5/1/20

Salle (Coque Luxembourg) : Regio 2 11/1/20

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

Cross 5: 19/1/20

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

Match jeune international (sur sélection de la FLA): 2/2/20

Salle (Coque Luxembourg) : Regio 3 8/2/20

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.

**Minimes** -> \*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.  
\*participation à la Coupe des Jeunes  
\*participation à toute sélection du club (interclubs jeunes, championnat de relais, Coupe des Dames, Coupe du Prince)  
\*participation aux championnats des Jeunes

## **Les entraîneurs**

Jean-Sébastien Dauch : [jsdauch@yahoo.fr](mailto:jsdauch@yahoo.fr)

Rachid Malki : [coachrachid@hotmail.com](mailto:coachrachid@hotmail.com)

Asmir Mirascic : [Asmir.mirascic@gmail.com](mailto:Asmir.mirascic@gmail.com)

Johnny Parada : [johnnycosta3@hotmail.com](mailto:johnnycosta3@hotmail.com)

Mohamed Djazouli :

## **Coordinateur minimes**

Grou Georges : [georges@greenart.lu](mailto: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.