



L'athlétisme au CSL en Ludique-Benjamin

5-6 ans Ludiques
7-8 ans Benjamins

Horaires des entraînements :

Mardi et Jeudi :

***17h00-18h15** au Stade Josy Barthel jusqu'à Toussaint et en été

***17h00-18h00** au gymnase Rue d'Ostende à partir de Toussaint

* **Nouveau groupe des 2011 du mercredi -17h00-18h00 gymnase Clausen -39**
Montée de Clausen à partir de Toussaint

Prévoir un sac **avec une bouteille d'eau**, (les enfants la prennent avec eux sur le terrain) un k-way et un jogging long pour les entraînements extérieurs. Il est important que les enfants portent une tenue de sport afin de pratiquer dans de bonnes conditions. (chaussures d'intérieur obligatoires pour le passage en salle, marquez les affaires de vos enfants y compris gourdes).

Inscription et examen medico-sportif:

Pour les enfants qui auront 7 ans dans l'année, il faut prendre RDV pour faire un examen médico-sportif.

Il existe plusieurs centres d'examen (voir le site www.sports.lu). Pour la Ville de Luxembourg, il se situe à l'INS (Institut National du Sport) 66, rue de Trèves L-2630 – Luxembourg : (+352) 247-83413. Le certificat sera envoyé par l'INS au club. Si l'enfant a déjà passé le médico pour un autre sport, faire juste une demande de transfert du certificat vers le CSL.

Cet examen sera valable pour tous les sports nécessitant un contrôle médical, au Luxembourg, pendant plusieurs années. Il est obligatoire pendant l'année de calendrier au cours de laquelle le sportif atteint l'âge de 7, 12, 15, 18 ans.

Cotisation pour la licence :

Le montant de la licence est de 125€, deuxième enfant 75€, à partir du troisième enfant 50 € par personne/ entraîneur c'est 25€/ enfants des entraîneurs c'est 50% du tarif

Compte du club : BCEE IBAN LU16 0019 1000 1609 1000

CCPL IBAN LU81 1111 0331 2245 0000

Mettre le nom de l'enfant et son année de naissance

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**. Il est vivement conseillé de plastifier le dossard pour le protéger. Ce dossard doit être porté pour les cross. Il n'est pas nécessaire pour les autres compétitions.

Déroulement des entraînements :

L'entraînement est assuré par des bénévoles qualifiés qui ont commencé en apportant leur aide et qui ont suivi les formations de la FLA.

Nous commençons par l'appel afin de vérifier les présences. Les enfants sont répartis par année de naissance et par couleur. Pour cette phase, nous avons besoin de deux parents

volontaires pour chaque séance : un pour cocher la liste, un pour mettre les singlets de couleur.

La séance elle-même commence par un échauffement, donc il faut essayer de respecter l'heure de début de l'entraînement afin que les enfants puissent faire l'échauffement.

Merci de faire passer vos enfants aux toilettes avant de commencer (nous avons aussi besoin de parents pour les accompagner pendant la séance : cela peut être les mêmes parents qui font l'appel).

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 demandons aux parents de ne pas rester sur le stade. Les enfants sont déposés à l'entrée du stade (appel) et repris à l'entrée du stade. Merci d'être ponctuel à la fin de la séance.

Compétitions :

Il existe 2 sortes de compétitions : des cross et des Kids Cup

Le t-shirt ou le singlet du club est obligatoire pour les deux. Nous vous informerons par mail de la date à partir de laquelle vous pourrez les acheter auprès du club. (25€)

Cross : il s'agit de courses de 500 à 700m en pleine nature. Chaque club du pays organise son cross il y en donc 8 dont le championnat organisé en 2018 par le CSL. Il est obligatoire de participer à au moins 1 cross dans la saison. Les enfants doivent venir 1h avant le départ de la course, afin d'effectuer un échauffement et une reconnaissance du parcours. Pour le cross, il est nécessaire d'avoir :

*la tenue du club (singlet chez Peters Sports 4 r. des Joncs - Bât. 19, 1818 Howald Tel :36 06 50 ou tee-shirt auprès du club à 25€)

*le dossard au nom de l'enfant

*des chaussures adaptées. Si possible, les enfants doivent porter des chaussures à pointes (« spikes ») avec des pointes de 9mm.

Kids Cup : il s'agit d'épreuves par équipe mixtes garçons et filles, ludiques et benjamins se déroulant en 3 à 4h constituées de plusieurs ateliers permettant de découvrir les épreuves de l'athlétisme.

Il y a plusieurs compétitions par saison. Nous vous communiquerons les dates et les lieux par mail. Les inscriptions se feront par retour de ce même mail. Le calendrier des compétitions est aussi consultable sur le site de la FLA www.fla.lu calendrier ou kids.

Programme saison (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

Bourse d'échanges chaussures et tenue :

Nous avons instauré un système de prêt et d'échange de chaussures et de tenue du club. Chaque personne ayant des spikes ou un maillot du club trop petit est invitée à le 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. Même principe pour les tenues du club.

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.

Récompenses :

Les enfants reçoivent tous une récompense après les compétitions, il n'existe aucun classement individuel à cet âge. Nous organisons un challenge interne au club qui repose sur la participation.

Participation minimum aux compétitions pour rester affilié:

Ludiques : 1 cross et 1 kids cup

Benjamins : 2 cross et 2 kids cup

Les entraîneurs :

Les entraîneurs référents responsables du groupe ludiques benjamins

Delphine : teulier@yahoo.fr, entraîneur diplômé catégorie C Tel : 661 290 776

Michel : michel.capron@clearstream.com formé kids athlétics Tel : 621 3742 31

Armelle : formé Kids athlétics

Catherine : formé Kids athlétics

Renilde : formé kids athlétics

Laurence : coach sportif

Toutes les communications se font par mail, si vous n'avez reçu aucun message jusqu'à présent contactez :

Coordinatrice

Stéphanie Dauch

srdauch@yahoo.fr

Tel : 621 729 010

Site du club : www.cslath.lu

Site de la Fédération pour le calendrier et les résultats : www.fla.lu

Lien facebook <https://www.facebook.com/groups/274542119258599/> CSL Athleten

Trainer Interaktiv