



NOTE D'INFORMATIONS E2A

CATEGORIE BENJAMINS ET MINIMES SAISON 2022/2023

1-Le club E2A-Entente Angevine Athlétisme

L'Entente Angevine Athlétisme créée le 01/01/2014 est un club amateur d'athlétisme affilié à la fédération française d'Athlétisme. Toutes les disciplines de courses, marche, sauts et lancers sont représentées par nos athlètes. Le club évolue en Nationale 1B et est classé 1^{er} club départemental, 4^{ème} régional et 15^{ème} club national.

2-rappels sur la licence compétition BE et MIN

CF. Charte et Règlement du club que vous avez signé sur le bulletin d'adhésion

En prenant la licence COMPETITION jeunes :

Mes devoirs :

Je m'engage à participer de manière active et constructive aux entraînements (assiduité et motivation). Si j'ai opté pour une licence compétition, je m'engage à participer dans la saison :

- pour la catégorie Minime : **au minimum à 5 compétitions dont 2 cross**

Cross du courrier de l'Ouest (11 novembre)

Cross départemental (8 janvier 2021)

Championnats départementaux en salle (période hivernale) début Décembre

Championnats départementaux sur piste (période estivale) Avril

Championnats par équipe (Equip'athlé) Avril-Mai

- pour la catégorie Benjamin : **participation fortement souhaitée au minimum à**

Cross du courrier de l'Ouest (11 novembre)

Cross départemental (8 janvier)

Championnats départementaux en salle (période hivernale) Début Décembre

Championnats départementaux sur piste (période estivale)Avril

Championnats par équipe (Equip'athlé) Avril-Mai

Je m'engage aussi à suivre la formation pour l'obtention du diplôme de jeune juge.

Je m'engage également à respecter les décisions du ou des responsables techniques ainsi que celles des entraîneurs, notamment si ces derniers estiment que je ne réponds pas aux exigences de ce règlement intérieur.

Mes droits : Accès à un encadrement compétent, à du matériel adapté, à des infrastructures de qualité et à la prise en charge des déplacements aux compétitions hors département.

Les entraîneurs (bénévoles ou salariés) délivrent des séances d'entraînements et non des cours obligatoires. Les entraîneurs s'attendent à encadrer des jeunes motivés et amoureux de leur sport. Le jeune athlète a choisi son activité, il doit donc en résulter une motivation perceptible par les entraîneurs.

3-Programme de l'année

Objectifs : faire évoluer et progresser votre enfant à son rythme vers de meilleures performances. Pour cela, nous demandons de la régularité aux entraînements et la participation aux compétitions. Nous

rappelons aussi que chaque enfant est maître et responsable dans ses progrès. Aussi, nous sommes attachés à la progression et pour cela l'assiduité est essentielle.

4-Programmation de l'année :

Le travail en début d'année est principalement orienté sur du renforcement physique et de l'aérobic, avec les cross comme objectif. Par la suite, et progressivement il y'a un travail plus spécifique de spécialité mais toujours général. Les disciplines par spécialité et les gestes globaux sont principalement acquis au moment des compétitions.

5-Organisation : (MIN=Minimes/BE= Benjamins)

Pour les benjamins, 2 créneaux d'entraînements sont proposés. Pour les minimes, 3 créneaux d'entraînements sont proposés parmi lesquels l'athlète en choisit au moins 2. En fonction de son vécu athlétique et de sa motivation, il pourra également intégrer un groupe d'entraînement de spécialité pour un 3^{ème} entraînement.

Si pour une raison de double activité ou autre, l'enfant ne peut suivre les 2 entraînements, donnez cette information à l'entraîneur référent.

Entraînements généraux

Les minimes : Au stade Mikulak, les mardis et jeudis de 18h à 20h. Au stade de Frémur les mercredis de 18h à 20h et les vendredis de 18h à 20h avec Mr Deglise Thomas. (Arrivé en Octobre)

Les benjamins : Au stade Mikukak, les mercredis de 16h à 18h et les vendredis de 18h à 20h avec Mr Briand Sébastien. Au stade de Frémur, les mercredis de 16h à 18h et les vendredis de 18h à 20h avec Mr Vallée Romain et Mr Clemenceau Matéo.

Entraînements spécialité

- Une séance supplémentaire sur une spécialité au choix pour l'athlète Minimes les autres jours de la semaine hors entraînement général selon disponibilité de l'entraîneur de spécialité.
- Une séance optionnelle pourra être proposée sur les spécialités sauts horizontaux et verticaux ainsi que Lancer les samedis matins au Stade Mikulak aux catégories Benjamins et Minimes.

Entraînement maintenu pour les minimes durant les vacances scolaires (sauf cas particulier). Entraînement possible pour les benjamins durant les vacances scolaires avec des horaires adaptées (organisation de stage) (voir avec l'entraîneur).Organisation de stages sur périodes des vacances scolaires (dates à définir) avec les autres sections de l'E2A.

Médical: Si votre enfant a des problèmes physiques (blessures, fatigue, ...), merci de prévenir afin que l'entraîneur adapte les entraînements de façon individuelle. En cas de consultation d'un médecin, ne pas hésiter à demander des séances de kiné pour permettre un rétablissement sans phénomène de déséquilibre et de compensation.

En cas d'absence, prévenir l'entraîneur !

6-Compétitions

Pour les compétitions, un maillot E2A est à porter obligatoirement sur chaque compétition. Les déplacements en compétitions/regroupements/stages se font en commun via des transports proposés et mis à disposition par l'E2A ou via du covoiturage. La composition des équipes pour les compétitions par équipe sera composée d'athlètes E2A.

Pour une compétition, l'athlète devra se munir de :

- Tenue(s) adaptée(s) aux conditions climatiques
- Maillot de club
- Chaussures à pointes (taille 6mm sur piste athlétisme et 9 à 12mm pour les cross). L'achat de ses chaussures à pointes est possible chez notre partenaire Endurance Shop, 7 place du Pilon à Angers (remise [sur présentation de la licence E2A](#)). Les pointes seront utilisées en compétition ainsi qu'aux entraînements sur certaines activités (sur piste ou pelouse) principalement en période de compétition. Leur entretien est important et est de la responsabilité de l'athlète.
- Licence
- Bouteille d'eau et encas (voire pique nique)

Pour les déplacements communs et leurs organisations, il vous sera demandé d'indiquer :

- Mode de transport de votre enfant (collectif ou individuel) sur l'aller et le retour

Si des parents souhaitent venir via le déplacement commun, ils doivent également en faire part auparavant. Les places seront bien entendu prioritairement attribuées aux athlètes, juges et entraîneurs mais s'il y a du reste de la place, vous serez les bienvenus.

7-Licences

Attention vous devriez recevoir votre licence par mail ! Si ce n'est pas le cas, merci de nous l'indiquer rapidement.

8-Communication

La prise de contact s'effectue par mail pour les infos sur les compétitions et les engagements. Il est demandé une réponse à ces mails qu'elle soit positive ou négative, afin d'être sûr que l'information est passée auprès de vous et a été prise en compte. Cette partie est gérée par :

Deglise Thomas pour les minimes : coordonnées en attente(arrivée en Octobre)

Merceron Clement pour les minimes : 06 46 83 69 94 clement.merceron.e2a@gmail.com (jusqu'en Octobre)

Sébastien Briand pour les benjamins : 06 51 80 32 80 e2a.athle.jeune@gmail.com

Il ne faut pas hésiter à nous parler des éventuels soucis ou incompréhension que remonteraient vos enfants. Le dialogue est important pour ne pas rester sur des préjugés. Tout problème à des solutions.

09-Jeunes juges

Dans le cadre de leur formation athlétique et afin de mieux connaître les disciplines, nous demandons à ce que chaque jeune participe à une formation de jeune juge. Celle-ci comporte une partie théorique ainsi que la participation à 3 compétitions en tant que juge. A l'issue des parties théoriques et pratiques, un diplôme de jeune juge départemental est décerné. Par la suite, votre enfant pourra, s'il le souhaite, poursuivre cette démarche pour passer les échelons de niveau régional puis fédéral. Les modalités et les dates de formations ne sont pas encore définies. Appel à volontariat des parents pour faire les formations de juges et/ou donner un coup de main sur les compétitions « à la maison » (compétitions qui ne peuvent avoir lieu sans juge).

10-Le parcours de l'Athlète Benjamins/Minimes (Extrait FFA)

<p>BENJAMINS 12 À 13 ANS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Découverte des gestuelles techniques des courses, des sauts, des lancers ● Développement équilibré des qualités physiques (vitesse, force, endurance, souplesse, coordination) à travers les activités techniques 	<ul style="list-style-type: none"> ● 100% général Préparation aux compétitions et matchs (jouer à s'entraîner) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mise en place de triathlons variés (une course, un saut, un lancer), tout au long de la saison sur la gamme la plus large possible d'épreuves ● Possibilité d'épreuves combinées ● Pointes d'or. Challenge Equip'Athlé 	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 à 3 séances, voire plus (1h15 à 1h30) 
<p>MINIMES 14 À 15 ANS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Orientation vers une famille : courses, sauts, lancers, épreuves combinées ● Intégration de la Préparation Physique Générale Organisation de l'entraînement 	<ul style="list-style-type: none"> ● 50% sur la famille Option ● 25% sur chacune des 2 autres familles. ● Préparation aux compétitions et matchs (apprendre à s'entraîner) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mise en place de triathlons variés (classique, technique et spécial) vers les épreuves individuelles (épreuves combinées comprises) ● Pointes d'or. Challenge Equip'Athlé ● Divers challenges par équipe 	<ul style="list-style-type: none"> ● 3 à 4 séances (1h30 à 2h) 

Les Liens utiles

L'Entente Angevine Athlétisme

www.e2a.run

L'Athlétisme en Maine et Loire

49.athle.com

La Fédération Française d'Athlétisme

www.athle.fr