



Le Blanc Sports



LIVRET D'ACCUEIL

Saison 2023-2024

**Courir - Sauter - Marcher - Lancer - Loisir - Compétition –
Découverte – marche nordique**



Bienvenue au Blanc Athlétisme

Contact : leblancathle@yahoo.com

Informations : <http://www.leblancathle.fr>

Réseaux : le blanc athlétisme sur facebook // twitter : @leblancathle //

Le mot du président,

Chers Parents, chers Athlètes, vous allez vous inscrire ou inscrire votre (vos) enfant(s), au Blanc Athlétisme.

L'athlétisme est à la base même de toutes les disciplines sportives. L'athlétisme développe des valeurs de respect, de rigueur, de régularité et de goût de l'effort. C'est en cela que ce sport est exigeant, mais, qu'il soit ludique ou compétitif, il est naturellement vecteur de pédagogie, de plaisir, de dépassement de soi et de cohésion sociale.

L'athlétisme regroupe différentes disciplines :

>les compétitions sur stade : dès le CP.

>les courses sur route (du 5km au 24heures)

>les trails

>la marche nordique,

Pour chacune de ces disciplines, le Blanc Athlétisme met à la disposition de vos enfants et de vous-même des infrastructures, des équipements performants. De plus, pour chaque discipline, le club dispose d'un encadrement de qualité, avec des entraîneurs diplômés de la FFA, en somme toutes les conditions réunies pour un épanouissement total. Vous et vos enfants pourront bénéficier d'un suivi personnalisé si nécessaire suivant vos objectifs ludiques ou compétitifs.

Le LBA possède la labellisation FFA, véritable reconnaissance du professionnalisme du club. Cette professionnalisation, c'est l'avenir du Club ; elle vous permet de pratiquer votre sport favori et de participer aux compétitions. Cependant, une licence «Loisirs» à coût plus modique vous est également proposée afin que vous puissiez utiliser les équipements du stade et bénéficier des conseils des entraîneurs sans objectif de compétition.

Surtout, n'hésitez pas à venir essayer de courir avec nous pour garder la forme. Je rappelle que le blanc athlétisme n'est pas qu'un club pour les enfants et adolescents et que nous avons aussi besoin d'adultes de tous les niveaux.

>Quasi tout le groupe adulte a reçu une formation FFA pour la prise en charge des coureurs hors stade débutants.

>Chacun peut progresser à son rythme sans aucune obligation de résultats.

>Aucun adulte qui court n'est "pistard" à la base (sauf notre président), mais nous nous servons de la piste pour nous améliorer. Sinon tout le monde fait de la course sur route, des trails, etc.....

>Nous avons des créneaux (autres que le mardi) qui peuvent permettre des entraînements plus personnalisés pour les débutants.

Il ne faut surtout pas avoir peur de venir essayer, ça ne coûte rien et vous pourrez juger par vous même.

Le Président

Cyrille BAPTISTE

Le Blanc Athlétisme et son comité directeur :

Président : Cyrille Baptiste

Cyrille pratique l'athlétisme depuis de nombreuses années. D'abord adepte de la piste il court actuellement sur route et cross. Il est également entraîneur hors stade 1er degré

Vice Président : Bernard Renaux

Véritable pilier du club depuis des années, Bernard est moniteur régional d'athlétisme, juge arbitre fédéral et juge course hors stade. Il a également suivi une formation pour la marche nordique.

Trésorier : Alain Chancel

Il a d'abord débuté la course à pied sur route et le triathlon puis suite à un intermède professionnel il s'est remis à la course à pied il y a une dizaine d'années.

Trésorier Adjoint : Laurent Moreau

Spécialiste des cross et des trails il est également très performant sur les courses sur route du 10km au marathon. Il est également entraîneur hors stade premier degré

Secrétaire : Cyril Bonnin

Après avoir fait longtemps du cyclisme, il s'est essayé à la course sur route et les compétitions d'athlétisme (cross ou stade)

Responsable communication : William GARNIER

Nouvel arrivant au club, William court essentiellement sur trail.

Membres : Alain MICHEL (a suivi la formation d'entraîneur et juge régional saut), Aurélien GUIDAULT (entraîneur premier degré athlétisme jeunes), Max RACON (en formation pour premier degré athlétisme jeunes), Guy LEROY (entraîneur jeunes), Yoan CHARLUET (athlète), Katia CHARLUET (athlète), Tatiana BONNIN (athlète), Marie-France GUIDAULT, Cécile PONCHON (athlète).

Le Blanc Athlétisme en quelques dates :

1920 : début de l'athlétisme au sein de l'US Le Blanc

1977 : création du stade du Blanc

1990 : création de Le Blanc Athlétisme avec l'Indre AC

1996 : création de la course du Blanc

2003 : création de la course de Ruffec (depuis 2012 dans la nouvelle version orientée course nature)

2009 : réfection de la piste du Blanc à 4 couloirs

2015 : création de la course de Migné

Le Blanc Athlétisme en quelques chiffres :

1 : participation à Berlin au championnat d'Europe handisport sur 100m et 200m de notre ancienne licenciée Alice Métais.

2 : participations d'Alain Chancel aux mondiaux masters à Lyon et dernièrement à Malaga.

5 : participations (en moyenne) aux France sur route ou cross chaque année,

12 : les records de l'Indre au Blanc détenu par Sandrine RETAUD, Grégory Racary, Alice LAURANDEAU, Victorien DUPRAT, Faustine GUILLOU et Alexandre BONNIN

126 : licenciés 2022-2023

Le Blanc Athlétisme et ses organisations :

L'épreuve phare qui regroupe un nombre croissant de coureurs est sans nul doute la course des 2 viaducs : un 10km qualificatif pour les France organisé en décembre de chaque année.

Originale, cette course prend son départ sur le grand viaduc et se termine sur le stade d'athlétisme des Ménigouttes.

Pour suivre toute l'actualité de la course, un site dédié : <https://coursedes2viaducs.jimdo.com/>

Nous apportons également notre soutien technique à la course nature à Migné en juillet organisée par l'US Migné et la ville de Migné.

Ponctuellement, nous organisons également des compétitions sur piste et les départementaux de cross en alternance avec les autres club de l'Indre.

Un club ne peut marcher sans bénévoles. C'est pourquoi le LBA est toujours à la recherche d'adhérents intéressés pour participer à l'organisation de ses manifestations.

Il en est de même pour toutes les compétitions où le besoin de jury est important. Il est possible de se former ou bien simplement d'aider de temps en temps (licenciés - parents - etc.)

Ne pas hésiter à se renseigner auprès du secrétariat

HORAIRES DES ENTRAINEMENTS

CATEGORIES * 2023 - 2024	ANNEES DE NAISSANCE/AGE **	ENTRAINEMENTS
Eveils Athlétiques Licence Athlé découverte	2015 à 2017 (6 à 8 ans)	Mercredi de 16h30 à 17h30
Poussins Licence Athlé découverte	2013 et 2014 (9 à 10 ans)	Mercredi de 17h30 à 19h00
Benjamins Minimes Cadets Juniors Licence Athlé Compétition	2011 et 2012 (11 à 12 ans) 2009 et 2010 (13 à 14 ans) 2007 à 2008 (15 à 16 ans) 2005 à 2006 (17 à 18 ans)	Mardi et Vendredi de 17h30/18h00 à 19h30
Cadets à Masters Demi-fond // fond // trail	2008 et avant (15 à 99 ans)	Mardi et Vendredi de 17h30/18h00 à 19h30
Cadets à Masters Activité remise en forme Licence Athlé running	2008 et avant (15 à 99 ans)	Mardi et Vendredi de 17h30/18h00 à 19h30
Cadets à Masters Activité marche nordique Licence Athlé running	2008 et avant (15 à 99 ans)	Mardi et Vendredi de 17h30/18h00 à 19h30

* Catégorie valable à partir du 1er septembre 2023

Le planning évoqué ci-dessus est un minimum. Nous disposons également d'autres créneaux qui peuvent être utilisés suivant le nombre de participants ou de volontaires.

Si vous êtes intéressés par la pratique de la course à pied mais que les horaires ne vous conviennent pas, n'hésitez surtout pas à nous en parler, nous pourrions peut-être trouver des solutions d'accompagnement à votre pratique. Par exemple si vous souhaitez courir durant l'entraînement de vos enfants mais que vous n'osez pas courir tout seul ou toute seule, n'hésitez pas à nous en parler et nous essaierons de vous accompagner.

Quelques autres exemples :

- >des sorties nature sont organisées chaque dimanche par le club
- >chaque soir (ou presque) des sorties sont également organisées sur route
- >en cas de mauvais temps, le club dispose d'une salle de musculation

Les 3 premières séances sont gratuites. Par la suite, vous devrez fournir un certificat médical et la fiche d'inscription pour pouvoir continuer. Toute personne non licenciée (c'est-à-dire n'ayant fourni ni le certificat, n'ayant pas rempli le bulletin d'inscription et n'ayant pas réglé la licence) avant les vacances de la Toussaint ne pourra être accueilli sur le stade durant les entraînements avant tout pour des problèmes d'assurance.

Les différentes catégories / programme-objectifs

Eveil Athlétique : 6 à 8 ans

>Licence Athlé découverte

Programme et objectifs:

- * Pratique générale autour des actions de courir, sauter, lancer.
- * Développement harmonieux autour des aptitudes physiques de base, axées sur la coordination générale sous toutes ses formes.
- * Préparation aux rencontres en s'amusant.

Poussins et poussines : 9 à 10 ans

>Licence Athlé découverte

Programme et objectifs : Découverte et observation

- * Exploration des gestes du registre de l'athlétisme : courses, sauts, lancers.
- * Développement large des aptitudes physiques de base.
- * L'activité sera générale et prioritairement axée sur la coordination.

Benjamins et Benjamines : 11 à 12 ans

>Licence Athlé compétition

Programme et objectifs : Apprentissage

- * Découverte des gestes techniques des courses, des sauts, des lancers.
- * Développer des fondamentaux de l'athlétisme communs aux courses, sauts et lancers : placements justes et propres à chaque épreuve.

Minimes : 13 à 14 ans

>Licence Athlé compétition

Programme et objectifs:Perfectionnement

- * Développer des fondamentaux par une approche technique des spécialités.
- * Développer l'esprit athlétique, repousser sans cesse ses limites au fil des résultats et des progrès.
- * Approche multidisciplinaire et collective des compétitions, développement des qualités physiques utiles aux pré-ados.

Cadets/juniors/espoirs : 15 à 20 ans

>Licence Athlé compétition

Programme et objectifs: Spécialisation

Se perfectionner dans les orientations techniques choisies. La PPG (préparation physique générale) sera orientée afin d'atteindre son meilleur niveau.

Cadets au Masters "fond et trail" hors stade

>Licence Athlé compétition

Programme et objectifs:

Les entrainements sont destinés à des personnes désirant faire de la compétition sur route ou trail avec pour objectif d'améliorer ses performances ou de finir une compétition dans de bonnes conditions. Ces athlètes bénéficient de conseils et de plans d'entraînement personnalisés au regard de leur performance et des tests VMA pratiqués. Ils sont suivis par un entraîneur diplômé. Avec cette licence, l'athlète peut participer aux championnats et compétitions inscrits au calendrier officiel FFA. Les pratiquants obtiennent des points au classement FFA selon leurs performances.

Cadets au Masters section marche nordique

>Licence Athlé santé running

Programme et objectifs:

Sous la responsabilité d'un entraîneur diplômé, cette section ouverte à tous permet de découvrir et de pratiquer ce sport loisir qui va vous faire oublier les petits soucis quotidiens et avoir un effet très bénéfique sur votre condition physique. Sortie en groupe et exercices avec bâtons. *Cette pratique est en sommeil faute de membre, dès qu'il y aura des personnes intéressées, nous pourrons la relancer.*

Cadets au Masters section running loisir

>Licence Athlé santé running

Programme et objectifs:

Sous la responsabilité d'un accompagnateur expérimenté, cette section vise à faire débiter ou reprendre la course à pied à des personnes à la recherche de la convivialité et sous l'émulation d'un groupe ou à faire progresser des coureurs préparant des courses en bénéficiant de conseils en fonction des objectifs de chacun(e) (footing, étirements, sortie nature).

Seules les courses sur route hors championnats sont possibles.

Les principaux évènements durant la saison 2023/2024

Les dates importantes :

>Cross de Fontgombault : samedi 11 novembre (à confirmer)

>Course des 2 viaducs : dimanche 10 décembre 2023

>Trail des Mousses : samedi 6 avril 2024

>Course nature de Migné : dimanche 21 juillet 2024 (à confirmer)

Les compétitions sont importantes pour le club : cela donne des points FFA au club. Plus le club a de points et plus le club est bien classé au niveau national. De plus, cela influe également sur le montant des subventions.

Il est primordial de participer a quelques courses essentielles durant l'année : cross, compétition sur piste. Le club met à votre disposition des encadrants et en retour nous vous encourageons à participer ou faire participer vos enfants (suivant votre licence) à différentes compétitions. C'est un juste retour pour l'implication des bénévoles du club dans l'encadrement.

Dernier point, nous sommes à la recherche d'encadrants pour les jeunes. En effet, nous ne sommes pas assez nombreux pour pouvoir faire face à d'éventuels absences de nos éducateurs. Nous sommes un club qui accueillons toutes les catégories d'âge (pas seulement les adultes) et autant il est facile d'entraîner les adultes, autant il est plus contraignant d'encadrer les jeunes.

Donc si vous êtes intéressés ou si vous connaissez des gens qui seraient intéressés, n'hésitez surtout pas à nous contacter, nous vous fournirons tous les détails. A titre d'information, il y a des formations à effectuer et au final vous obtenez un certificat. Attention, c'est du bénévolat mais cela permet d'avoir une expérience dans l'encadrement.