



Duc Athlétisme Is sur Tille

Saison 2023/2024

***Courir, Sauter, Lancer, Marcher avec le DUC Athlétisme
En compétition ou pour le plaisir...***

✓ INSCRIPTIONS :

La procédure d'inscription se fait uniquement en ligne.

Rendez vous sur notre site internet : www.duc-is-sur-tille.fr .

Pièces à fournir : via votre compte

- Remplir **ENTIEREMENT** la fiche profil de votre enfant ou de l'adhérent adulte
- Un questionnaire de santé pour les mineurs (le certificat médical n'est plus obligatoire, sauf s'il y a un "oui" dans le questionnaire).
- Parcours prévention santé à valider pour les adultes, dans son espace santé (www.athle.fr/acteur), (le certificat médical n'est plus obligatoire).

✓ TARIF 2023/2024 :

- | | |
|--|------------------|
| ➤ Baby Athlé (2019/2018) et Eveil (2017/2016/2015) | → 110€ /an |
| ➤ Poussins (2014/2013) | → 110€ /an |
| ➤ Benjamins (2011/2012) /Minimes (2009/2010) | → 125€ /an |
| ➤ Adulte running | → 125€ /an |
| ➤ Adulte marche athlétique | → 125€ /an |
| ➤ Adulte marche nordique santé / compétition | → 110€ /125€ /an |

La cotisation comprend le prix de la licence, l'assurance, l'adhésion à l'association. Le règlement est à effectuer en espèces, Chèque à l'ordre du **DUC Athlétisme Is sur Tille** ou en carte bleu via le QR code.



Aide au paiement des cotisations

Pour le règlement de la cotisation, le **paiement échelonné est possible**. Vous pouvez payer en plusieurs fois, même en carte bleu, ou en joignant à votre dossier le montant total de la cotisation (chèque libellé à l'ordre du DUC Athlétisme Is sur Tille), 3 chèques au maximum, avec les dates que vous désirez pour l'encaissement (**début de chaque mois**).

Nous acceptons les **Coupons Sport**, le **pass sport** ainsi que les **Chèques Vacances** et nous pouvons vous faire des attestations de paiement.

Don à l'association

Les dons au profit des associations ouvrent droit à une réduction d'impôt sur le revenu de 66% de la somme versé. Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter notre trésorière, Céline par mail : ducathleisurtille@gmail.com

✓ REPRISE DES ENTRAÎNEMENTS :

Les entrainements pour la marche Nordique reprendront dès le lundi 4 septembre 2023.

Les entrainements pour le running reprendront dès le mardi 5 septembre 2023.

Les entrainements pour l'école d'athlétisme reprendront le samedi 9 septembre 2023.

✓ HORAIRES :

Groupes	Catégorie d'âge	Horaires	Lieux
BABY ATHLE	U7 Enfants nés en 2018 et 2019	Samedis de 10h15 à 11h15	Cosec Ou piste d'athlétisme
EVEIL ATHLETIQUE	U10 Enfants nés en 2017, 2016 et 2015	Samedis de 10h30 à 11h30	Cosec Ou piste d'athlétisme
POUSSINS	U12 Enfants nés en 2013 et 2014	Samedis de 9 h à 10h30	Cosec Ou piste d'athlétisme
BENJAMINS MINIMES	U14 et U16 Enfants nés en 2012, 2011, 2010 et 2009	Mercredis de 13h30 à 15h15*(à partir d'octobre) et/ou Samedis de 10h à 12H15	Cosec Ou piste d'athlétisme
MARCHE NORDIQUE		Lundis de 9h à 10h30 et/ou Mardis et/ou jeudis 18h30 à 20h00 Dimanches 9h à 10h30	Piste d'athlétisme
RUNNING		Mardis et/ou jeudis 18h30 à 20h00 Dimanches 9h à 10h30	Piste d'athlétisme
Marche athlétique		Lundis de 18h30 à 20h00	Piste d'athlétisme

✓ INFORMATIONS GENERALES :

La cotisation couvre :

- 1) L'accès au COSEC et la piste d'athlétisme sur les créneaux du club,
- 2) La licence FFA,
- 3) La couverture d'assurance fédérale,
- 4) Les déplacements et inscriptions pour les compétitions prises en charge par le club et autorisées par la licence,
- 5) Le suivi de l'athlète par un entraîneur compétent.

ASSURANCE

L'assurance comprise dans la licence couvre la responsabilité civile, mais n'ouvre pas droit aux indemnités en cas d'arrêt de travail consécutif à la pratique de votre sport. Si vous souhaitez en bénéficier, il est indispensable de vous doter d'une assurance personnelle, renseignements auprès du club.

Que fait-on au DUC Athlétisme Is sur Tille ?

Une saison chez les Baby Athlé U7 et Eveil athlé U10 (Licence Athlé Découverte)

Découverte des habiletés motrices

Les exercices proposés améliorent le développement moteur des enfants tout en pratiquant un sport selon leurs envies et comme les grands. Il s'agit d'une pratique ludique basée sur des jeux et des parcours de motricité : jeux de lancers (lancer, viser, jeter, rattraper...), jeux de courses et de sauts (marcher, courir, s'arrêter, enjamber, sauter, ...), parcours (s'équilibrer, franchir, se réceptionner...).

Aucune compétition !

Une saison à l'école d'athlétisme chez les Poussins U12 (Licence Athlé Découverte)

Jeux de motricité // Découverte des différentes disciplines avec une approche ludique

Avant le passage au collège, l'essentiel de ce que nous proposons pour ces âges-là est basé sur l'initiation et la découverte de toutes les activités athlétiques en s'appuyant sur des ateliers, des formes jouées, des parcours, des relais... Cependant, votre enfant pourra participer à des animations : en salle, cross ou sur piste. Un calendrier vous sera fourni avec les dates de ces rencontres.

Depuis toujours, les enfants jouent à se confronter et cherchent les situations qui leur permettent de se comparer les uns par rapport aux autres. L'athlétisme, avec sa variété d'épreuves, procure une excellente occasion pour ce type d'interaction. Pour que l'athlétisme soit un moment privilégié de rencontre, les animations sont totalement adaptées aux enfants. Elles ne doivent pas être des modèles réduits des compétitions d'adultes. Cette inadaptation amène souvent une spécialisation précoce totalement contraire aux besoins de l'enfant pour un développement harmonieux et un élitisme précoce défavorable pour la majorité des enfants. C'est pourquoi nous tenons à proposer à vos enfants un athlétisme motivant, accessible et formateur.

Une saison à l'école d'athlétisme chez les benjamins U14 et minimes U16 (Licence Athlé Compétition)

Approche multidisciplinaire et collective des compétitions

Développement des qualités physiques aux pré-ados

Entraînement et début de spécialisation

Pour les benjamins et minimes l'objectif prioritaire reste la motricité. C'est pourquoi nous continuons à explorer toutes les disciplines. Les jeunes peuvent commencer à choisir leurs épreuves mais ils resteront encore sur des épreuves multiples. L'athlétisme est un sport de mesure et d'évaluation, les jeunes pourront s'essayer sur des compétitions. Chaque athlète devra réaliser au moins 2 triatlons et 1 cross au cours de la saison sportive.

La saison se décompose en 2 parties. La saison d'hiver et la saison d'été. En hiver on retrouve 2 types de compétition : les cross qui débutent en novembre pour se terminer fin janvier et les compétitions en salle qui débutent en octobre et se terminent en mars. Pour la saison estivale d'avril à octobre les compétitions se déroulent sur stade en extérieur.

A noter pour l'école d'athlétisme :

Il n'y a **jamais entraînement pendant les vacances scolaires.**

Il est possible de faire **2 essais sur 2 semaines** consécutives.

A l'issue de la séance, nous ne **sommes plus responsables de vos enfants**. Merci de bien vouloir respecter les horaires.

Une saison chez les plus grands

Groupe Running (*Licence Athlé Running → à partir de Cadets – U18*)

- Vous souhaitez reprendre une activité physique après un long arrêt ?
- Vous ne voulez plus courir seul(e) ?
- Vous voulez bénéficier de conseils d'entraîneurs compétents ?

Nous vous proposerons des activités adaptées à vos attentes et à vos capacités (footing, étirements, condition physique, fractionnés, ...) visant à faire débiter ou reprendre la course à pied à des personnes à la recherche de la convivialité et de l'émulation d'un groupe ou à faire progresser des coureurs préparant des courses.

➤ Avec la Licence Athlé Compétition, vous pourrez participer à tous types de compétitions

➤ Avec la Licence Athlé Running, vous pourrez participer à toutes les compétitions Running hors championnats et épreuve d'animation sur piste

Les athlètes souhaitant participer aux Interclubs doivent adhérer à la licence compétition.

Groupe Marche Athlétique (*Licence Athlé Running → à partir de Cadets-U18*)

- Cette discipline s'adresse à des personnes motivées

- La technique n'est pas des plus simples à acquérir, mais largement surmontable.

- Elle possède des avantages similaires à la course à pied et peut s'avérer être une véritable alliée pour votre santé

Groupe Marche Nordique (*Licence Athlé santé → à partir de Cadets – U18*)

- La marche nordique est simple et facilement adaptable.

- Elle s'adresse à tous, quels que soit l'âge et la condition physique.

- C'est une discipline à la fois dynamique et conviviale qui permet notamment la remise en forme.

- Comme la marche athlétique, elle s'avère être une véritable alliée pour votre santé.

- 10 Coachs seront à votre disposition.

➤ Avec la Licence Santé, vous pourrez participer qu'aux entraînements.

➤ Avec la licence compétition, vous pourrez participer aux entraînements et aux compétitions.

Pour tous renseignements complémentaires, vous pouvez nous joindre aux coordonnées suivantes :

ducathleisurtille@gmail.com

Patrick Huertas, Président 06 08 50 71 06

Christelle Deschamps, secrétaire 06 78 44 84 67

Laëtitia Faber, secrétaire 06 81 79 65 72