



## **NOTE D'INFORMATIONS SAISON 2020/2021**

### **CATEGORIES EVEIL ATHLETISME ET POUSSINS**

#### **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<sup>er</sup> club départemental, 4<sup>ème</sup> régional et 15<sup>ème</sup> club national.

#### **2-Communication**

Le référant EA/PO (Mr Briand Sébastien) communiquera les invitations aux compétitions et diverses informations et recevra les réponses uniquement par mail.

**Merci de communiquer les adresses mails lors de l'inscription.**

Stade J et R Mikulak (ex Lac de Maine) : **sebastien.briand.e2a@gmail.com** Tel : 0651803280

Les entraîneurs :

Mr Briand Sébastien : Stade J et R Mikulak (ex Lac de Maine) le mercredi 14h30/16h

Mr Schall Benjamin : Stade de Frémur le mercredi 14h30/16h

Mr Faucheux Denis : Stade de Frémur le vendredi 18h/19h30

**Prévenir** des absences si possible (avant midi le mercredi, sinon SMS !)

#### **3-Présentation de l'année sportive :**

##### **3-1 Les dates importantes à retenir :**

Des lors que les dates des rencontres Kids athlé seront fixées vous recevrez le calendrier par mail. L'an dernier, 5 kids athlé et 3 cross ont été organisées durant la saison.

Veuillez dès à présent réserver la date du 11/11 pour le traditionnel cross du courrier de l'ouest.

##### **3-2 Déroulement de l'entraînement**

**Objectifs** : Améliorer les qualités physiques athlétiques dans un esprit collectif et ludique

**Séances** : Accueil dans les tribunes, échauffement ludique puis 4 ateliers variés de coordination, saut, lancer, course, retour au calme / étirements.

Toute l'année basée sur des jeux athlétiques dans le but d'axer sur l'endurance, la coordination, l'habileté, la motricité, l'équilibre, la vitesse, les impulsions, le placement du corps et des segments.

Avec une attention particulière aux poussins en fin d'année pour leur permettre une entrée en catégories benjamins avec plus d'autonomie.

## 4-Tenue

Adaptée aux conditions météo (prévoir des gants et leggings pour cet hiver) (possibilité de se mettre à l'abri soumise au nombre d'athlètes présents au stade). En cas d'intempéries, la séance se déroulera dans les tribunes ou dans la salle (sous les tribunes).

- Prévoir un coupe vent pour se couvrir après l'effort, de l'eau.
- Des baskets « Running » en bon état (à lacets si possible)

## 5-Fonctionnement

1 seule séance d'athlétisme par semaine en période scolaire. Les séances d'athlétisme ne seront pas dispensées pendant les vacances pour les éveils et poussins.

**Frémur** : l'accueil se fait en haut des marches aux abords de la piste. En cas de pluie, le repli s'effectue dans le local E2A.

**Mikulak** : L'accueil se fait dans les tribunes. En cas de pluie, le repli s'effectue dans la salle 3 couloir sous les tribunes.

## 6-Compétitions




Les rencontres EA/PO se déroulent le mercredi sous la forme de Kid's athlé : 6 épreuves de 14h à 16h30, une équipe de 4 athlètes de même catégories réalisent 6 épreuves diverses (saut, course de sprint, endurance, lancer...) un parent est nommé pour suivre l'équipe et tenir la feuille de route. Un classement final est établi en fonction du total de points de l'équipe.

- Importance de participer aux compétitions kids'athlé, maillot club obligatoire (cohésion)
- Besoin de parents aux kids'athlé pour tenir les feuilles de route
- Un calendrier sera transmis par mail
- Déplacement individuel sur cross du courrier de l'ouest, cross départemental ou groupés (bus E2A) sur kids athlé de Tiercé
- Les déplacements en bus partiront toujours du stade du stade Mikulak.

## 7-Comportement, sécurité

Toute l'équipe est en veille permanente sur le comportement des enfants pendant les séances. En cas de problèmes, les parents seront avertis, d'où importance de voir les parents après l'entraînement. Nous prévenir si votre enfant à un souci physique ou de santé pour adapter la séance. Aussi, merci d'emmener et chercher votre enfant aux tribunes (stade Mikulak). Si des enfants sont autorisés à partir seul au parking (bien cocher « OUI » sur l'autorisation parentale)

### LE PARCOURS DE L'ATHLÈTE

CATÉGORIE	OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ DU PRATIQUEUR	FONDEMENT DU TRAVAIL	FORME DE RENCONTRES/COMPÉTITION	QUANTITÉ HEBDOMADAIRE
<b>BABY ATHLÉ</b> 2 à 5 ANS	• Découverte et consolidation des actions motrices primaires : se déplacer, tourner, sauter, sauter, sauter, grimper, courir, sauter, lancer, etc... • Découverte des coordinations	• 100% général • Exercice le plus large possible des découvertes motrices (explorer l'environnement)	• Pas de rencontres, uniquement des jeux dans le club	• 1 séance (45 min) 
<b>ÉVEIL ATHLÉTIQUE</b> 7 à 9 ANS	• Pratique générale autour des actions de course, sauter, lancer • Développement harmonieux autour des aptitudes physiques de base, jet sur la coordination générale avec toutes ces formes	• 100% général Préparation aux rencontres (5 semaines)	• Épreuves Kid's Athlétiques 7 / 8 / 9 ans • Kid's Cross • Parc'Est	• 1 séance, sans 2 (1h en club) 
<b>POUSSINS</b> 10 à 11 ANS	• Exploration des gestes de base de l'athlétisme - Courses - Sauts - Lancers • Développement large des aptitudes physiques de base L'athlète sera généraliste et généralement sera sur la combinaison	• 100% général Préparation aux rencontres (avec : découverte des règles de l'athlétisme)	• Épreuves de Kid's Athlétiques 10-11 ans • Affirmance de Kid's, d'épreuves multiples et de traditions en fin des saisons hivernales et estivales Kid's Cross et sans en ligne • Parc'Pous	• 2 séances, sans plus (1h à 1h15) 

### Les Liens utiles

L'Entente Angevine Athlétisme

[www.entente-angevine-athle.fr](http://www.entente-angevine-athle.fr)

L'Athlétisme en Maine et Loire

[49.athle.com](http://49.athle.com)

La Fédération Française d'Athlétisme

[www.athle.fr](http://www.athle.fr)