

Les catégories

Le changement de catégorie s'effectue tous les ans au 1er novembre.

Catégories à partir du 1er novembre 2014 :

Éveil athlétique 2006/2007/2008

Poussin 2004 / 2005

Benjamin 2002 / 2003

Minime 2000 / 2001

Cadet 1998 / 1999

Junior 1996 / 1997

Horaires des entraînements

Tous les mercredis : 15h30 à 17h - à partir des Poussins 2^{ème} année

Tous les samedis : 9h30 à 11h00 - des éveils athlé aux juniors

Lieu : Stade du Champ Courtin à Melesse



Les numéros de téléphone utiles :

Françoise GRÉHAL (entraîneur) : 06 72 29 80 70

Patricia GRÉNUX (entraîneur) : 06 61 82 66 78

Yvan LÉGALL (entraîneur) : 06 59 72 78 21

Jean-Daniel LÉMERCIER (Président) : 06 34 52 13 83

Les entraîneurs et les dirigeants sont à votre disposition pour répondre à vos questions.

Si vous avez des difficultés par rapport aux horaires ou d'accompagner vos enfants aux compétitions, n'hésitez pas à en parler.



Le Livret d'Accueil des parents des jeunes athlètes

Nous souhaitons que vos enfants s'épanouissent dans le sport, que la pratique de l'athlétisme participe à leur équilibre et leur laisse de merveilleux souvenirs.



Vous trouverez dans ce livret :

- Être parent d'un jeune athlète
- Comment se nourrir
- Les éveils athlétiques, poussins
- La tenue du jeune athlète
- La participation à des rencontres sportives adaptées
- Le sac de sport pour la compétition

Être parent d'un jeune athlète

Votre enfant a souhaité pratiquer l'athlétisme. Vous allez devoir l'accompagner aux entraînements ainsi qu'à plusieurs compétitions dans l'année.

Vous allez partager des moments d'émotion avec lui et devenir son « supporter ».

Les éveils athlétiques et les poussins

La JA Melesse est affiliée à la FFA (Fédération Française d'Athlétisme) et comme le préconise notre fédération, nous proposons à nos jeunes athlètes une pratique de l'athlétisme différente de celle réalisée par les athlètes plus âgés. Nous nous inscrivons dans un processus de développement à long terme.

L'école d'athlétisme propose à vos enfants un éventail de situations amusantes et épanouissantes sur le plan physique, moteur, affectif et social qui leur permettront de développer toutes les compétences et les automatismes nécessaires pour pratiquer en temps et en heure l'athlétisme des grands.

La participation à des rencontres sportives adaptées aux jeunes athlètes

En automne et en hiver :

C'est la saison des cross. Votre enfant doit participer à au moins 2 cross ; c'est un bon entraînement pour développer l'appareil cardio-respiratoire. C'est une épreuve qui demande de la volonté, elle permet à votre enfant de courir avec des camarades de la même catégorie d'âge et d'appréhender la notion d'équipe. Les courses sont courues par catégorie d'âge et démarrent à l'heure indiquée.

Votre enfant doit rester bien couvert jusqu'au

Il existe 3 raisons essentielles à ce choix :

1. La coordination, l'agilité et l'habileté sportive doivent être développées avant 12 ans (avant la croissance rapide)
2. Eviter la lassitude des entraînements répétitifs si votre enfant pratique l'athlétisme pendant de longues années
3. La recherche d'une spécialisation et de performances trop précoces dessert l'avenir athlétique de nos jeunes (lassitude, épuisement, blessure).

moment du départ. 5 minutes avant de courir sur la ligne de départ, il se déshabillera mais pas avant.

Pendant les cross votre rôle de « supporter » prend toute son importance. Après la course, c'est fini et il n'est pas nécessaire de rester jusqu'à la fin de toutes les courses mais il est toujours de tradition au club d'encourager toutes les catégories par des : « Allez la JA ! » et la journée se termine toujours par un goûter gargantuesque partagé dans une ambiance des plus conviviale.

Au printemps :

Votre enfant doit participer à au moins 2 rencontres. Ces compétitions multi-épreuves jusqu'en minime permettent de marcher, courir, sauter, lancer, bref de mettre en pratique les habiletés que votre jeune athlète aura développées lors des entraînements.

C'est également l'occasion de se retrouver entre

Comment se nourrir

Un temps de 3 heures est conseillé entre le dernier repas et l'effort. Exemple : pour une compétition le matin, prendre un petit-déjeuner complet (jus de fruits, céréales, pain, laitage, œuf, jambon, ...), mais ne lui donnez pas d'aliments

copains et copines du club et de partager de bons moments avec votre enfant.

A partir des cadets, la participation aux interclubs est obligatoire. Ces épreuves se déroulent en 2 tours dans le courant du mois de mai et sont l'occasion pour nos jeunes athlètes de défendre les couleurs du club en équipe dans un esprit de dépassement de soi et de convivialité.

qu'il n'a pas l'habitude de manger, il risquerait d'être malade. Pour une compétition en début d'après-midi, prévoir de manger vers 11h avec un repas léger. Pensez à lui faire boire de l'eau pendant et après l'effort : 1 à 2 gorgées tous les ¼ d'heure.

La tenue du jeune athlète

Il faut qu'il soit à l'aise dans ses mouvements ; nous conseillons donc un survêtement, short ou collant en fonction de la saison. Lorsqu'il vient à l'entraînement, le jeune athlète est souvent habillé de manière trop légère. Il faut qu'il puisse se découvrir pendant les activités et se rhabiller en attendant son tour et à la fin de l'entraînement,

afin de ne pas prendre froid. Il faut également de bonnes chaussures de sport avec un amorti et un bon maintien du pied, ainsi qu'une bouteille d'eau.

En hiver, rajouter des vêtements chauds (bonnets et gants).

Le sac de sport pour la compétition

La licence, le maillot du club, 4 épingles à nourrice (pour accrocher son dossard), un change complet (chaussettes, pantalon, coupe-vent et sweat), une

casquette, crème solaire, de l'eau, des fruits secs hiver rajouter des vêtements chauds + bonnet et gants.

