

# LE LIVRET D'ACCUEIL

## *du Jeune Athlète*



Les jeunes athlètes du Stade Cubzaguais d'Athlétisme

PHOTO

Nom : .....

Prénom : .....

Né(e) le : ...../...../.....

# Tu as choisi de faire de l'athlétisme

Ce livret va t'accompagner et t'aider à te souvenir de certaines choses importantes.

## Bienvenue

Tu es maintenant jeune athlète au Stade Cubzaguais d'Athlétisme, tu fais donc partie d'une équipe. Nous t'avons remis une licence comme à tous les athlètes du club; c'est comme une carte d'identité mais pour ton sport et ton club, elle te permet de participer aux différentes rencontres sportives (cross en hiver et autres rencontres aux beaux jours).

**Tu dois l'apporter avec toi aux compétitions.**

## On compte sur toi

Dans le club, on compte sur toi, si tu t'engages à participer à une rencontre sportive, c'est comme une promesse : il faut la tenir ! Tu dois être présent.

## Les valeurs que l'on veut partager avec toi

Tes entraîneurs et animateurs sont des spécialistes de l'athlétisme. Ils vont t'apprendre à mieux coordonner tes mouvements, à développer ton adresse et à progresser à ton rythme.

Ils te proposeront une multitude de jeux pour te faire découvrir l'athlétisme d'une façon amusante.

Toutes ces activités vont te permettre d'améliorer ta manière de marcher, de courir, de sauter et de lancer.

Tu progresseras en partageant avec tes copains et tes copines les valeurs, les règles et les joies de l'athlétisme.

Tu peux demander des conseils à tes entraîneurs, ils répondront à tes questions. Ils souhaitent que tu te sentes bien dans ton club et que tu aies du plaisir à pratiquer ton sport.

## Les gens qui t'entourent

Parmi les adultes qui t'entourent, il y a des bénévoles, c'est à dire des personnes qui donnent de leur temps pour t'accueillir au stade, t'entraîner, diriger le club afin que tu puisses pratiquer ton sport favori. Il y a également tes parents qui t'accompagnent au stade et aux compétitions ; tous les enfants n'ont pas cette chance.

## Tu respectes les règles

L'athlétisme, comme tous les sports, a ses règles. Elles viennent du passé ou elles ont été décidées par la **Fédération Française d'Athlétisme** : tu dois les respecter car elles ne sont pas là pour t'embêter mais pour te permettre de pratiquer ton sport sans brutalité, en toute sécurité et en respectant tes camarades.

Ton entraîneur te donnera des consignes précises sur la façon de faire un mouvement ou sur la manière d'utiliser le matériel pédagogique afin de ne pas te blesser. Ces règles, tu dois les comprendre et les appliquer pour ta sécurité et celle de tes copains et copines.



# Règles de sécurité sur le stade



Ne jamais traverser les aires de lancers, de sauts et de courses sans bien regarder autour de toi.



Attendre le signal de ton entraîneur avant de récupérer ce que tu as lancé.

## Il faut te souvenir de cela

### L'échauffement

Il est indispensable pour ne pas te blesser. Tu dois préparer ton corps à l'effort, réveiller tes muscles, ton cœur, mettre en route tes articulations.

### La concentration

Même à l'entraînement, avant de faire une épreuve, il faut prendre l'habitude de te concentrer, c'est à dire de ne plus rigoler avec tes copains, penser à ce que tu vas faire, et te dire que tu vas le faire bien.

# Prends soin de toi

## Bon appétit

Pour que ton corps fournisse beaucoup d'énergie à tes muscles et à ton cerveau, il faut bien te nourrir. Il faut manger de tout car aucun aliment ne contient l'ensemble des besoins nécessaire à ton organisme.



Des produits laitiers pour avoir des os solides



Des protéines pour nourrir les muscles  
(viande, poisson, oeufs)



Des féculents pour l'énergie  
(riz, lentilles, pommes de terre, pâtes, pain)



Des légumes verts et des fruits  
pour l'hydratation et les vitamines



Et l'indispensable eau.

## Bonne nuit



Il te faut de longues nuits de sommeil pour bien reconstituer tes forces et grandir.

# Les catégories

En fonction de ton année de naissance tu portes le nom d'une catégorie comme le nom des classes à l'école.

En athlétisme on change de catégorie tous les ans au 1er janvier.

## Tableau des catégories en janvier 2011

Poussins (PO)		si tu es né(e)	en 2000 et 2001
École d'Athlétisme (EA)		si tu es né(e)	en 2002 et après

## Une année d'athlétisme s'organise comme ça

**En automne et en hiver**, c'est la saison des cross : une course longue dans la nature, la distance varie entre 1 kilomètre et 1 kilomètre 200 ; Cette épreuve demande du courage ; elle est très utile pour développer ton cœur et tes poumons. Il faut que tu restes bien couvert jusqu'au moment du départ. Pendant la course, il faut trouver ton rythme. Il est important que tu participes à 2 cross pour ton entraînement, mais également pour courir en équipe avec les copains de ton âge et de ton club.

**Au printemps**, il y a des compétitions amusantes qui te permettront de marcher, courir, sauter, lancer, bref de mettre en pratique les habiletés que tu auras développées lors des entraînements et de partager un bon moment de sport avec tes copains de club et tes parents.

# Ma tenue d'athlète



Il faut être à l'aise dans tes mouvements pour faire du sport. Choisis donc des vêtements adaptés (survêtement-short-collant) en fonction de la saison. Lorsque tu viens à l'entraînement, il faut que tu puisses te découvrir pendant les activités et te rhabiller entre les jeux, en attendant ton tour, et à la fin de l'entraînement.

Il te faut également de bonnes baskets avec un amorti et une bonne tenue du pied. Ne confond pas avec les « baskets de ville, » très à la mode en ce moment, mais mal adaptées au sport.

Pense à toujours avoir une bouteille d'eau.

## Mon équipement pour les compétitions en hiver

Dans mon sac de sport, je mets : ma licence, 4 épingles à nourrice pour attacher mon dossard, le maillot de mon club, un coupe-vent, des mouchoirs en papier, des gants bien chauds, des chaussures type après ski, des vêtements de rechange, de l'eau, des fruits secs ou frais.

## Mon équipement pour les compétitions en été

Dans mon sac de sport, je mets : ma licence, 4 épingles à nourrice pour attacher mon dossard, le maillot de mon club, un sweat-shirt, un coupe-vent, mon short, une casquette, de l'eau + + + (bois régulièrement de l'eau), des fruits secs ou frais.

*Nous te souhaitons la bienvenue  
dans notre club et nous espérons te voir  
tous les mercredis partager avec nous  
notre passion pour ce si beau sport.*



5 Allées de Verdun  
33240 Saint André de Cubzac  
Tél. 09 63 07 75 56

