E S Falaise Athlétisme 2024/2025

https://falaise-athletisme.sportsregions.fr // *esfathl@yahoo.fr*

Règlement intérieur 2024/2025

Entraîneurs >>>>> Blouin Bernard, Coupé Jean-Marie, Amélie Hamelin, Cyril Clémenceau, Jean Poirier, Nicolas Leclerc, JB Durieux … Tous sont diplômés FFA. Le club est labellisé FFA. Prix : 120€ pour tous (assurance comprise)

Entraînements : lieux et horaires

Samedi : stade Henri Moulin et gymnase de la Crosse
EA / Po : samedi matin (voir avec Amélie Hamelin « amelie.hamelin2@orange.fr »)
Autres catégories de 14h30 à 16h15
Un entraînement peut être supprimé en cas de compétition dans l'une ou l'autre des catégories. Vérifier sur les calendriers que vous pouvez obtenir auprès des entraîneurs ou sur le web.
Mardi : stade Henri Moulin et gymnase de la Crosse. Horaires : 17h45 à 19h25 à partir de Benjamin(e)s
Jeudi : à définir avec les entraîneurs « jeunes » après la rentrée (pour Mi, Ca et Ju … en demi-fond notamment) // footing ouvert à tous chez les adultes.
Prise en charge des jeunes athlètes : s'assurer de la présence de l'entraîneur au stade. Fin de séance : respecter l'horaire et venir à proximité du local ou à la salle pour d'éventuelles infos de la part des entraîneurs.

¤¤

Vie du club

Des bénévoles consacrent plusieurs heures de leur temps libre chaque semaine : en entrant dans le club, chacun a le devoir moral de les soutenir en proposant son aide de temps en temps pour assurer un déplacement ou un quota jury lors des compétitions. Une compétition nécessite plusieurs dizaines de juges de tous les clubs : n'hésitez pas à proposer votre aide pour assister les juges diplômés qui vous guideront. Renseignez-vous !
En fin de saison (juillet), le club organise une compétition sur route qualificative championnat de France des 10km. La participation des parents est indispensable pour réussir cette journée qui permet de se rencontrer, de doter (ou renouveler) les différentes catégories du matériel nécessaire aux activités. Si vous connaissez un éventuel «partenaire» pour cette course, n'hésitez pas à contacter le bureau.
Matériel : une paire de chaussures running avec amorti est préconisée. Les chaussures à pointes sont souhaitables pour les cross dès benjamin(e)s : 9mm ou 12mm en cross, mais pas plus de 6mm en salle ou sur piste (choisir un modèle polyvalent cross/piste confortable). Le club mettra quelques paires de pointes à la disposition des athlètes.

Compétitions : les jeunes doivent y participer le plus régulièrement possible. Un calendrier est distribué dès que les dates sont fixées par le comité, la ligue ou la fédération (https://www.athle.fr/index.aspx). Ce calendrier est aussitôt en ligne sur le site du club que vous devez consulter régulièrement. Les résultats y sont également disponibles. Mettez ces adresses dans vos favoris >>> http://falaise-athletisme.sportsregions.fr/ et utilisez le courriel du club >>> esfathl@yahoo.fr // jeanpoirierjp@yahoo.fr // Page Facebook du club : https://www.facebook.com/esf.athl

Conduite attendue (charte) : les athlètes doivent comprendre que la compétition nécessite un entraînement régulier d'un volume minimum de 3 séances par semaine à partir de minime/cadet si on souhaite progresser ! Cela signifie 2 entraînements minimum au club + 1 footing personnel par semaine. Rester en dessous de ce volume «condamne» à demeurer dans le domaine loisir-santé, domaine intéressant, mais qui n'est pas l'objectif premier du club pour les catégories jeunes (jusqu'à junior). Les athlètes donnent une image positive du club auprès des autres clubs : c'est   « l'esprit club ». Chacun doit respecter ses copains et ses adversaires et bannir les moqueries ou les mots blessants.

Eau : venir avec sa bouteille d'eau personnelle pour éviter le gaspillage.

Maillot club : il est vendu 20€ (10€ pour les jeunes jusqu'à espoirs). Obligatoire en championnat officiel.

Engagements : participer au co-voiturage pour un remboursement. Aider lors des organisations du club.

BONNE SAISON A TOUS ! **COUREZ, SAUTEZ et LANCEZ** …. vite, loin et fort.

ESF Athlétisme club labellisé FFA