

LIVRET D'ACCUEIL



BENJAMINS/MINIMES



Bienvenue dans la famille de l'ECLA !

Notre priorité, bien accueillir votre enfant !

Chers jeunes athlètes, chers parents,

C'est avec un immense plaisir que nous vous accueillons au sein de l'**ECLA Albi** pour cette nouvelle saison sportive. **Club formateur, convivial et exigeant**, l'ECLA est solidement ancré dans le paysage sportif albigeois et tarnais.

Pour nos jeunes, l'athlétisme est bien plus qu'un sport : c'est une formidable école de vie. Nous mettons un point d'honneur à cultiver la **progression**, le **plaisir** de la pratique, l'**apprentissage** rigoureux, mais aussi la **vie de groupe** et le **respect** mutuel.

Ce livret a été conçu pour vous accompagner tout au long de l'année, vous donner les repères essentiels et répondre à vos questions. Nous vous souhaitons une excellente saison parmi nous !

Le club en bref

ECLA ALBI - Entente des Clubs de l'Albigeois

Adresse : 283 avenue du Colonel Teyssier 81000 ALBI

Président : Pierre-Henri BEDEL

Vice-Présidente : Annie ITRAC

Responsable de l'Ecole d'Athlétisme : Dimitri BOUFFIOUX, salarié.

Lieu d'entraînement : Stadium Municipal d'Albi

Téléphone bureau : 06.10.69.37.17

Téléphone Dimitri : 07.75.24.63.23

Email : ecla.albi@gmail.com

Site web du club : ecla-albi.net

Catégories charnières, les groupes benjamins et minimes correspondent à une phase de découverte approfondie et d'apprentissage technique.

C'est le moment où les jeunes athlètes acquièrent des bases motrices solides, affinent leurs préférences et établissent leurs premières références chronométriques ou métriques en compétition, tout en gardant une approche ludique et pluridisciplinaire.

Projet sportif et éducatif

Nos priorités pédagogiques...

L'essentiel repose sur une vision à long terme du développement de l'athlète.

- ★ **Multidisciplinarité** : Développer toutes les familles de l'athlétisme (courir vite ou longtemps, sauter, lancer). Nous favorisons une formation polyvalente et luttons contre une spécialisation trop précoce.
- ★ **Fondations solides** : Construire patiemment les bases techniques, physiques et mentales nécessaires à la future performance.
- ★ **Savoir-être** : Développer l'autonomie du jeune, le respect du groupe, l'écoute des consignes et le goût de l'effort.
- ★ **Épanouissement** : Valoriser avant tout le plaisir, la régularité, la progression individuelle et l'esprit d'équipe.

L'encadrement et les entraînements

Les entraînements se dérouleront sur la piste d'athlétisme et les annexes du Stadium municipal d'Albi.

Ils se dérouleront sous la responsabilité de Dimitri et Axel tous 2 entraîneurs salariés. d'autres entraîneurs pourront intervenir selon l'importance des groupes

Horaires des séances d'entraînement par catégorie

PLANNING	BENJAMINS (U14) 12-13ans	MINIMES (U16) 14-15ans
LUNDI	18H00-20H00	18H00-20H00
MERCREDI	18H00-20H00	18H00-20H00
SAMEDI	9h30-11h00	11H00-12H30

VACANCES SCOLAIRES :

Durant les vacances scolaires, les entraînements seront maintenus une semaine sur les deux. De plus des stages seront organisés aux vacances de Toussaint et de Pâques.

Assiduité et Sécurité

La ponctualité est indispensable pour le bon déroulement de l'échauffement.

Il est essentiel pour éviter toutes blessures.

Pour des raisons de sécurité, les parents doivent s'assurer de la présence de l'entraîneur avant de déposer leur enfant au stade.

Équipement et tenue

L'athlétisme est un sport de plein air en toutes saisons !!!!

L'athlétisme se pratique en extérieur la majeure partie de l'année. Une tenue adaptée aux conditions météorologiques est donc indispensable.

La check-list du parfait athlète :

- **Chaussures de sport adaptées** : running
- **Gourde d'eau** (personnelle et marquée au nom de l'enfant).
- **Tenue sportive** : short/t-shirt l'été, collant, coupe-vent, bonnet et gants l'hiver.
- **Veste / survêtement** pour ne pas prendre froid après l'effort.
- **Affaires de rechange** si besoin (surtout en période de pluie).
- **Maillot du club** : il est vendu au prix de 30€ et il est obligatoire pour participer aux compétitions.
- **Chaussures à pointes** : prenez conseil auprès des entraîneurs avant de les acheter

La licence : 220€ + 30€ maillot du club

Inscription obligatoire sur le site du club.

Téléchargement de la demande de licence à remplir et remettre au bureau du club ou à l'entraîneur avec le règlement . Si paiement en coupons ANCV ou en plusieurs chèques (4 maximum), les remettre au bureau du club ou à l'entraîneur en précisant au dos le nom de l'enfant et les dates d'encaissement.

A réception, nous ferons la demande de licence auprès de la FFA. Vous recevrez le jour même un mail de leur part vous demandant de valider le parcours santé de votre enfant.

S'en suivra l'envoi de la licence de votre enfant.

Communication club / familles

Une bonne circulation de l'information est essentielle pour la vie du club.

- **Visitez régulièrement le site web :** Les actualités, calendriers, engagement et autres annonces s'y trouveront.
- **Consultez votre boîte mail :** Vous y recevrez vos convocations vous indiquant l'organisation du déplacement, l'horaire de départ du club et ou l'heure de rassemblement sur le lieu de la compétition et tout autre consigne particulière.
- **Communication avec les entraîneurs de votre enfant :** Ils vous indiqueront comment communiquer avec eux (mails, groupe WhatsApp ou téléphone, en respectant leur vie privée après 20H)
- **Absences :** Prévenez les entraîneurs de toutes absences imprévus de votre enfant.

Les compétitions, expliquées simplement

Les compétitions font partie intégrante de la formation de l'athlète.

Elles sont le prolongement de l'entraînement, et permettent d'évaluer la progression de l'enfant

Elles permettent à l'enfant de découvrir plusieurs épreuves et de développer l'esprit d'équipe.

Dans ces catégories, l'objectif n'est pas le titre à tout prix, mais d'apprendre à se situer, de découvrir plusieurs épreuves, de progresser et de vivre l'esprit d'équipe.

Comment j'inscris mon enfant à une compétition ?

Sur le site du club, onglet "engagements compétitions". De plus avant chaque compétition vous recevrez la convocation avec un GOOGLE FORMS qui vous permettra d'engager votre enfant.

Attention, il y aura une date limite d'inscription à respecter !

Très important : les clubs ont l'obligation de fournir un nombre de juges au prorata du nombre d'enfants engagés.

De ce fait, nous solliciterons les parents pour apporter leur aide sur les différents ateliers (tenir le mètre, ratisser,...).

Les différents formats

- **Les compétitions départementales :** Des journées de brassage seront organisées avec toutes les disciplines au programme. Au terme de ces brassages se déroulera le Championnat du Tarn sur qualification.
- **Triathlons et Épreuves Combinées :** compétitions individuelles qui valorisent la polyvalence. L'athlète participe à plusieurs épreuves (ex: une course, un saut, un lancer) avec un classement au cumul de ces épreuves.
- **Compétitions par équipes (ex: Equip'Athlé) :** Le club inscrit des équipes mixte ou non. Chaque performance individuelle rapporte des points au collectif. Un excellent moment de cohésion !
- **Le Championnat Régional :** Compétition individuelle importante de fin de saison, toutes les compétitions en cours de saison peuvent être qualificatives.

Compétitions départementales et régionales :

Les compétitions sont une continuité de l'entraînement pour tous les niveaux. Une quinzaine de compétitions sont possible dans l'année, la participation à un minimum de compétitions individuelles est exigé ainsi qu'un engagement ferme sur les compétitions par équipe.

Souvenez-vous : on n'échoue jamais vraiment en compétition ; on apprend toujours quelque soit le résultat !

Le rôle des parents

Vous êtes les premiers partenaires de la réussite de votre enfant dans sa pratique sportive !

- **Encouragez sans pression.**
- **Valorisez l'effort, l'attitude et le plaisir plutôt que le résultat .**
- **Aidez votre enfant pour la préparation de son sac (maillot du club, 4 épingles, les pointes, vêtements de rechanges, barres de céréales, ...)**
- **Soutenez l'engagement : La régularité (même l'hiver) est la clé de la progression et de la prévention des blessures.**
- **S'impliquer : Le club fonctionne grâce aux bénévoles. Accompagner lors d'un covoiturage, aider à tenir un mètre ruban lors d'une compétition ou encourager l'équipe... votre aide est toujours la bienvenue !**

Les Engagements de l'athlète

Voir La charte bonne condition jointe à la demande d'adhésion.

Les Actions du club :

Réunion de rentrée :

Cette réunion fin septembre aura pour but de vous présenter l'équipe encadrante, vous présenter le calendrier annuel mais aussi répondre à toutes vos questions.

Le loto :

Il aura lieu avant les vacances de février. Un carnet de prévente sera remis à chaque enfant.

Assemblée générale :

Elle aura lieu en janvier, bilan d'activités et remises des récompenses de la saison écoulée.

Foire aux questions (FAQ)

Mon enfant doit-il faire des compétitions tout de suite ?

Non, il n'y a pas d'urgence. Les entraîneurs proposeront les compétitions lorsque l'enfant se sentira prêt techniquement et mentalement. C'est un apprentissage progressif.

Faut-il acheter des chaussures à pointes dès le début ?

Pas nécessairement. De bonnes chaussures de running suffisent pour démarrer. Les pointes (modèle polyvalent pour l'athlétisme sur piste) deviendront utiles plus tard dans la saison. L'entraîneur vous indiquera le bon moment.

Que faire en cas d'absence à l'entraînement ?

Un simple message ou appel à l'entraîneur (via le canal de communication défini en début d'année) permet d'organiser la séance au mieux en connaissant les effectifs.

Comment savoir s'il y a un changement d'horaire ou d'entraînement ?

Toutes les modifications importantes sont communiquées aux familles via les canaux officiels du club (emails, groupes de discussion mis en place par le coach, ou sur le site web du club).

