

Charte Entraînement TREGUEUX LANGUEUX ATHLETISME

Mise en place d'une charte encadrant les entraînements des différents groupes d'athlètes au sein du Trégueux Langueux Athlétisme. Ce document a pour objectif de cadrer l'ensemble des activités encadrées du club pour permettre à chacun, athlète, entraîneur, parents, ... de connaître ses droits et ses devoirs.

1. ORGANISATION DES ENTRAÎNEMENTS

L'organisation des groupes d'entraînement :

- Par catégorie d'âge de baby (U7) à Minime (U16).
- Par spécialité à partir de la catégorie Cadet (U18)

Des **référénts** coordonnent les groupes pour suivre le projet d'entraînement tout au long de l'année, l'évolution des séances selon la saison, les besoins en termes de moyens humains et matériels.

Groupe	Coordinateur
Coordination technique générale	Jordan STOURM
Ecole d'athlé (de U7 à U12)	Laëtitia BIGOT
Athlé Jeunes (de U14 à U16)	Robert FLOHIC
Athlé compétition (de U18 à Masters)	Marie-Pierre TOUDRET
Running Loisirs	Aurélie ROCABOY / José DIAS
Marche Nordique	Jean-Pierre MARTIN
Sport Adapté & Handisport	Kévin LOZACH
Santé / Condition physique	Sandra JAHAN

Les parents : ils doivent garder leur rôle d'accompagnateur et de soutien. Il leur est demandé de ne pas intervenir dans le cadre de l'entraînement et dans le cadre des compétitions.

Si un parent souhaite encadrer différemment son enfant que le projet proposé au sein du groupe auquel il appartient et du club, il n'est pas nécessaire de se licencier.

Les créneaux d'entraînement :

Les athlètes sont présents sur les créneaux d'entraînement prévus pour leur catégorie.

Pour les catégories JEUNES (de U7 à U16) un pointage est effectué à chaque entraînement. La ponctualité et la présence des athlètes est sous la responsabilité des parents pour les mineurs.

Les horaires doivent être respectés, de début comme de fin pour permettre à tous les groupes de fonctionner dans de bonnes conditions.

Seul l'entraîneur ou le référent peut ponctuellement organiser / modifier un entraînement collectif supplémentaire en fonction de la saison (cross, sauts, lancers, ...). Pour les catégories jeunes (U7 à U15) il n'est pas toléré d'entraînement individuel entre un athlète mineur et un entraîneur. Dans la mesure du possible, ces ajustements d'entraînement doivent associer l'athlète à un autre groupe d'entraînement sur leur créneau.

L'entraîneur :

Si un entraîneur fait le choix de s'investir dans un groupe d'entraînement, il lui est demandé une obligation de moyens : mettre en place les conditions individuelles et collectives favorables au bien-être de chacun des athlètes. Proposer les programmes nécessaires à la préparation des athlètes dans la mesure de ses compétences.

Pour les catégories Jeunes (U7 à U16) l'accent sera mis sur l'éducation athlétique. Le nécessaire respect de leur croissance nous invite à limiter la charge d'entraînement. L'objectif dès le plus jeune âge est de former un athlète motivé, complet, autonome et ce tant qu'il pratique au sein du club. La pratique de toutes les activités athlétiques (demi-fond, sprint, haies, marche, sauts, lancers) est maintenue jusqu'à la catégorie minime incluse, le développement de toutes les ressources, des compétences athlétiques et la cohésion de groupe étant les priorités. Au fur et à mesure de l'avancement dans les catégories (à partir de benjamin et minime), l'entraîneur tend à individualiser les projets en accord avec les envies de l'athlète.

Étant majoritairement bénévoles, les entraîneurs font au mieux pour être présents, si tel n'est pas le cas ils s'organisent pour être remplacés.

2. IMPLICATION DES ATHLÈTES.

Le club assure une prestation encadrée avec des bénévoles formés et diplômés tout au long de l'année. Face à cette obligation que se fixe le club, il est demandé aux athlètes de respecter aussi certaines règles :

Assiduité : le projet d'entraînement est établi par l'entraîneur en lien avec les objectifs de la FFA, ceux du club et les caractéristiques du public concerné. Toutes les séances ont leur importance en termes d'éducation athlétique, de préparation physique, de développement des ressources ou encore d'intégration dans le groupe d'entraînement.

Ponctualité : la séance d'athlétisme s'organise en différents temps avec un échauffement et un entraînement. Il n'est pas concevable que la séance soit perturbée et modifiée aux risques de blesser un athlète. De plus, il est demandé aux athlètes de respecter leur groupe d'entraînement en étant investi pleinement selon leurs capacités.

Communication : les dirigeants, salariés, entraîneurs et référents assurent une communication régulière liée au fonctionnement du club, des compétitions, des programmes d'entraînement par le flux WhatsApp. De la même manière, il est demandé que les athlètes communiquent leur présence, leur état de forme, leurs entraînements si les contraintes personnelles ne leurs permettent pas de s'entraîner collectivement.

COMPÉTITIONS

La pratique de l'athlétisme est une activité de réalisation de performance. Le contenu des séances d'entraînements étant proposé pour le collectif, il se cale sur le calendrier des compétitions. Ces temps de compétition permettent aussi aux entraîneurs d'ajuster l'entraînement au regard des observations faites sachant que chaque athlète s'investit à la hauteur de ses capacités pour réaliser ses meilleures performances.

A titre individuel chaque athlète est libre de participer aux compétitions proposées ou non dans le cadre du calendrier du club, cependant il est demandé aux athlètes de participer à certains événements majeurs dans la mesure de leurs capacités.

Les différents championnats départementaux (en salle, cross-country, estival, marche athlétique) ainsi que les interclubs à partir de la catégorie cadet sont des événements où le club demande la participation du plus grand nombre d'athlètes avec le maillot du club.

Les officiels

La participation aux compétitions du calendrier fédéral est toujours soumise à la participation d'officiels au prorata du nombre d'athlètes. L'équipe d'entraîneurs établit donc un calendrier dans la mesure de la présence aussi des officiels bénévoles.

Toute inscription à une compétition doit donc passer par l'entraîneur et/ou le référent afin de connaître les modalités d'inscription.

LE RUNNING / Marche Nordique

Pour la participation aux compétitions running / marche nordique, un calendrier est proposé pour maintenir une cohésion autour de projets communs ainsi que pour établir les programmes d'entraînement. Les inscriptions aux compétitions sont à la charge des athlètes, pour des déplacements communs le club peut organiser le transport à la demande de l'entraîneur ou du référent du groupe.

Cas particuliers

Certains cas particuliers de compétitions (championnat de France, sélections ...) sont régies par la circulaire financière du club.