

# BIENVENUE AU F.C.H.A



## PETIT MOT D'ACCUEIL

Bienvenue au FC Hannut Athlétisme !

Afin de répondre à toutes les questions que vous pourriez-vous poser, nous avons rassemblé en quelques pages toutes les informations dont vous avez besoin pour prendre un bon départ ... Alors, à vos marques !!!

## QUI ?

Le FC Hannut Athlétisme est composé d'un conseil d'administration (comité), d'officiels, d'entraîneurs et d'athlètes.

### Le Comité

Président	: Noël Legros
Vice-présidents	: Carole Stordeur / Michel Chanet
Secrétaire	: Nathalie Peigneux
Secrétaire adjointe	: Bernadette Bartholomeeusen
Trésorier	: Freddy Peigneux
Directeur technique	: Michel Heusicom
Webmaster	: Xavier Toussaint
Administrateurs	: Véronique Evrard
	: Dimitri Fauville
	: Yves Doneux

### Les entraîneurs

Mathieu Magoche / Carole Stordeur	: benjamin(e)s
Jules Plumier / Florence De Cock	: pupilles
David Paquay	: minimes
Bastien Lejeune	: sprint et concours (à partir de cadets)
Raphaël Mazy	: sprint et concours (à partir de cadets)
Yves Doneux	: sprint (à partir de cadets)
Jules Plumier	: haies (à partir de cadets)
Roger Igo	: demi-fond / fond (à partir de cadets)

Michel Heusicom : demi-fond / fond / Start to Run (à partir de cadets)  
Joseph Mazy : initiation à l'athlétisme pour adultes et préparation physique générale

### Les athlètes

Pour la saison 2010-2011, le FCHA comptait environ 250 licenciés.

Les catégories 2011 - 2012 (à partir du 1er novembre 2011) se répartissent comme suit :

Benjamin(e)s: nés en 2003 - 2004 - 2005 (7 ans accomplis)  
Pupilles : nés en 2001 - 2002  
Minimes : nés en 1999 - 2000  
Cadet(te)s : nés en 1997 - 1998  
Scolaires : nés en 1995 - 1996  
Junior(e)s : nés en 1993 - 1994  
Senior(e)s : nés entre 1977 et 1992 (1990 - 1991 - 1992 Espoir)  
Masters : à partir de 35 ans (date anniversaire)

Le passage d'une catégorie à une autre se fait à partir du 1er novembre de chaque année sauf pour la catégorie masters où le passage se fait le jour des 35 ans.

## QUAND ?

Il n'existe pas de trêve en athlétisme. Ce sport se pratique toute l'année.

### Les entraînements

Les entraînements se déroulent sur la piste du Stade Lucien Gustin ou en nature. Une salle est également à disposition des athlètes (accompagnés) au premier étage du bâtiment du club. On y fait de la musculation mais aussi des entraînements en cas de trop mauvais temps. Les entraînements se déroulent selon l'horaire suivant :

Jour	Heure	Discipline	Entraîneur
Lundi	18h00 - 20h00	Haies	Jules
	19h00 - 21h00	Sprint	Yves
Mardi	18h30 - 20h00	Fond - Demi-fond	Michel
	18h30 - 20h00	Concours	Raphaël
Mercredi	17h30 - 19h00	Benjamins	Mathieu / Carole
	17h30 - 19h00	Pupilles	Jules
	17h30 - 19h00	Minimes	David
	17h30 - 19h00	Sprint et concours	Bastien /Raphaël
	18h00 - 20h00	Haies	Jules
Jeudi	18h30 - 20h00	Fond - demi fond	Roger / Michel
	18h30 - 20h00	Préparation physique générale	Joseph
	18h30 - 20h00	Fond/demi-fond/ Start to run (suivant session)	Michel
	18h30 - 20h00	Sprint	Yves
	18h30 - 20h00	Sprint	Yves
Samedi	10h00 - 12h00	Benjamins	Mathieu / Carole
	10h00 - 12h00	Pupilles	Florence
	10h00 - 12h00	Minimes	David
	10h00 - 12h00	Sprint et concours	Bastien / Rphaël
	10h00 - 12h00	Haies	Jules
	10h00 - 12h00	Sprints	Yves
	10h00 - 12h00	Fond - demi fond	Roger / Michel
	10h00 - 12h00	initiation à l'athlétisme pour adultes et prép. physique générale	Joseph

## Les compétitions

Une année athlétique débute le 1er novembre et se termine le 31 octobre

- Saison hivernale : du 1er novembre au 31 mars. Durant cette période, on pratique le cross-country et/ou l'athlétisme en salle (à partir de cadets).
- Saison estivale : du 1er avril au 30 octobre. On pratique l'athlétisme sur piste.

La plupart des compétitions ont lieu le weekend (principalement le dimanche)

## COMMENT ?

L'équipement nécessaire à la pratique de l'athlétisme est traditionnel.

Aux entraînements, se munir de :

- une bonne paire de chaussures
- une paire de spikes (pour les 'anciens'. Pour les nouveaux, à voir avec l'entraîneur)
- un short / collant court
- un t-shirt
- un vêtement de pluie
- une bouteille d'eau

Pour les moments de fraîcheur :

- un survêtement
- un pantalon de training ou un collant
- des gants / un bonnet / une écharpe

Il est toujours conseillé de s'entraîner 'léger' et de se rhabiller plus chaudement pendant les pauses ou après l'entraînement.

Aux compétitions, se munir de :

- même équipement que ci-dessus +
- dossard (+ épingles)
- maillot du club (obligatoire à partir de cadets)
- selon l'heure, un casse-croûte, un fruit, une barre céréale... ( !!! prendre le repas au moins 2h avant la course)

## QUOI ?

Les plus jeunes :

De manière générale :

L'enfant doit bouger le plus possible dans les situations les plus variées possibles (-> dans le but d'améliorer ses facultés d'ADAPTATION).

Nous insistons sur le caractère multidisciplinaire et décourageons la spécialisation. Chaque discipline a son importance dans la formation physique et mentale de nos jeunes. Les entraîneurs et moniteurs veillent à la promotion d'un esprit sain parmi les jeunes.

L'athlétisme est certes un sport individuel mais la camaraderie, l'entraide et les encouragements se doivent d'être présents. La compétition est importante afin que l'enfant puisse se mesurer non seulement par rapport aux autres, mais surtout vis-à-vis de lui même.

Concrètement :

L'hiver :

- pour les benjamins : travail de l'endurance et préparation aux cross
- pour les pupilles : idem benjamins + préparation physique générale légère
- pour les minimes : idem benjamins + préparation physique générale

## L'été :

Découverte puis apprentissage des différentes disciplines de l'athlétisme :

1. Les courses : sprint :      60m pour les benjamins et pupilles  
   80m pour les minimes  
   60m haies ou 80m haies  
   relais
  
2. Les sauts : Longueur  
                         Hauteur  
                         (Perche)
  
3. Les lancers :              Balle (benjamin(e)s)  
   Javelot (pupilles et minimes)  
   Poids  
   Disque

## Les plus grands :

### Cadets/scolaires :

Deux éléments apparaissent fondamentaux pour garantir la persistance dans la pratique des adolescents : le plaisir et le sentiment de progresser.

Pour y parvenir, l'entraîneur doit veiller dans cette phase à :

- rechercher un équilibre entre le "jeu" et "l'entraînement";
- tenir compte des motivations du jeune à la pratique de son sport ;
- trouver des formes de pratique permettant de concilier l'entraînement par spécialité et l'envie d'être avec les copains ;
- retarder la spécialisation si l'athlète aime pratiquer plusieurs disciplines;
- préserver à l'entraînement des critères d'évaluation "personnelle" des progrès techniques ou de performance réalisés par l'athlète.

C'est une période de pré-spécialisation sur un panel d'épreuves complémentaires réparties en groupes de disciplines (vitesse - endurance - sauts - lancers - épreuves multiples)

A partir de juniors :

L'athlète décide s'il veut se spécialiser dans une ou plusieurs disciplines

## POURQUOI ?

C'est à l'enfant/au jeune à répondre à cette question le plus tôt possible.

La philosophie du club est de faire les choses sérieusement sans se prendre au sérieux. L'athlétisme doit rester un PLAISIR !!!!

Extrait de la LBFA (ligue belge francophone d'athlétisme) :

### L'ATHLE :

C'est facile, tu n'as besoin que d'une paire de basket et d'un short

C'est pas cher et c'est près de chez toi

C'est fun, tu te feras plein de copains

C'est l'ambiance assurée, un club c'est familial, on y fait la fête entre amis

C'est du sérieux, tu seras bien encadré, les moniteurs sont diplômés

C'est bon pour ta santé, tu développes ton corps

C'est faire des compétitions par équipe ou individuelles pour se situer par rapport aux autres

Il n'y a pas de triche, c'est le verdict du chrono ou du décamètre qui compte

C'est un sport propre

Ce sont des valeurs, le respect de soi et de ses adversaires

C'est apprendre à se comporter en champion dans le sport comme dans la vie

C'est du physique, il faut bosser pour progresser

C'est apprendre à se connaître et se dépasser

Il y en a pour tous et pour tous les niveaux

C'est aussi côtoyer des stars, assister au Mémorial Van Damme, regarder les Jeux Olympiques

## QUELQUES REGLES A RESPECTER

- Ne traverse jamais la piste sans regarder à droite et à gauche. Un choc avec un athlète en pleine course peut s'avérer dangereux.
- Ne rentre jamais dans le bâtiment du club avec tes spikes, ceux-ci abîment le revêtement de sol.
- Lorsque tu effectues un lancer (poids, javelot, disque..), vérifie toujours que personne n'est dans la trajectoire. Les engins de lancer ne sont pas des jouets !!
- Echauffe-toi dans les couloirs extérieurs et laisse les couloirs intérieurs libres pour ceux qui sont en séance de course.

Pour le reste, amuse toi et prends du plaisir !!!

## LES COMPETITIONS : FAQ

### PISTE

- Quand dois-je arriver à une compétition sur piste ?  
=> l'idéal est d'arriver environ 1 heure avant le début de l'épreuve (ce qui laisse le temps à l'athlète de s'inscrire et de s'échauffer)
- Dois-je m'inscrire ?  
=> Oui. L'athlète doit se rendre au secrétariat du club organisateur et remplir une petite fiche d'inscription. La fiche doit être rentrée au minimum 30 minutes (voire 40 minutes dans certains clubs) avant l'épreuve. Pour certaines compétitions (ex. circuit de l'amitié), il est possible de s'inscrire en ligne. Il suffit simplement de payer l'épreuve le jour de la compétition.
- Quand dois-je m'échauffer ?  
=> entre 30 et 45 minutes avant l'épreuve (selon les besoins de chacun)
- De quel équipement ai-je besoin pour mon épreuve ? (voir aussi chapitre 'Comment ?')

=> Du dossard, du maillot du club (t-shirt pour les benjamins, pupilles, minimes) et des spikes (pointes de +/- 6mm)

- Dois-je placer mon dossard sur ma poitrine ou dans le dos ?

=> le dossard se place dans le dos pour les courses allant jusqu'à 400m. Au delà, le dossard doit se placer sur la poitrine.

=> Pour les concours, il n'y a pas de règle précise, mais il est conseillé de le placer devant afin de faciliter le travail des officiels.

## CROSS

- Quand dois-je arriver à un cross ?

=> l'idéal est d'arriver environ 1 heure avant le début de l'épreuve (ce qui laisse le temps à l'athlète de s'échauffer)

- Dois-je m'inscrire ?

=> Non. L'athlète doit simplement remplir la petite carte blanche de cross (à demander à son entraîneur) et l'attacher à son dossard

- Quand dois-je m'échauffer ?

=> entre 30 et 45 minutes avant la course (selon les besoins de chacun)

- De quel équipement ai-je besoin pour mon épreuve ? (voir aussi chapitre 'Comment ?')

=> Du dossard, du maillot du club (t-shirt pour les benjamins, pupilles, minimes) et des spikes (pointes de +/- 11mm, selon l'état du terrain)

- Dois-je placer mon dossard sur ma poitrine ou dans le dos ?

=> le dossard se place devant pour les cross

## CHAMPIONNATS

Vérifier les modalités avec son entraîneur.

## MODALITES

L'âge minimum pour pouvoir s'inscrire au FCHA est de 7 ans accomplis.

### Démarches administratives

Les nouveaux membres doivent :

1. remplir une carte d'affiliation (rose pour les filles et beige pour les garçons)
2. faire remplir par le médecin un certificat médical
3. effectuer le paiement de la cotisation annuelle.

Les documents sont disponibles au secrétariat du club.

Les anciens membres doivent :

1. faire remplir par le médecin un certificat médical
2. effectuer le paiement de la cotisation annuelle.

Les documents remplis doivent être remis au secrétariat du club.

### Cotisation

La cotisation annuelle donne droit :

- à l'accès aux entraînements (entraîneurs, locaux, achat de matériel, ...).
- à l'assurance annuelle
- à la licence annuelle : obtention d'un dossard permettant de participer aux compétitions
- à l'inscription gratuite lors des compétitions piste organisées par le FCHA

Le prix de la cotisation 2011- 2012 s'élève à :

- **120** Euros
- **95** Euros pour le deuxième membre d'une même famille
- **80** Euros pour les troisième et quatrième membres d'une même famille

- **gratuit** pour le 5<sup>ème</sup> membre d'une même famille

et est à verser au numéro de compte : BE33 3400 8532 2046 (asbl Football club hannutois athlétisme) en mentionnant en communication le nom de l'athlète pour lequel la cotisation est versée.

Aucune demande dossard ne sera introduite auprès de la L.B.F.A. sans le paiement de la cotisation.

## NOUS CONTACTER

Coordonnées du FCHA :

Stade Lucien Gustin  
Rue d'Avernas  
B-4280 Hannut

Noël Legros - Président  
E-mail : [noel.legros@skynet.be](mailto:noel.legros@skynet.be)

Nathalie Peigneux - Secrétaire  
E-mail : [nathalie\\_peigneux@hotmail.com](mailto:nathalie_peigneux@hotmail.com)

Adresse générale  
E-mail : [info@hannutathletisme.be](mailto:info@hannutathletisme.be)

Site internet : [www.hannutathletisme.be](http://www.hannutathletisme.be)  
Blog news : [www.hannutathle.blogspot.com/](http://www.hannutathle.blogspot.com/)  
Blog photos : [hannutathlephoto.blogspot.com/](http://hannutathlephoto.blogspot.com/)