



STADE BORDELAIS
ATHLETISME



LIVRET D'ACCUEIL



Stade Stéhélin
Avenue du maréchal de Lattre de Tassigny
33200 Bordeaux

bordeauxathle@gmail.com





Premier club de Nouvelle-Aquitaine, le Stade Bordelais Athlétisme permet à chacun de s'épanouir dans la pratique athlétique de son choix : compétition sur piste, hors-stade, loisir et santé, découverte pour les plus jeunes, toujours encadré par des entraîneurs sélectionnés, compétents et diplômés de la Fédération Française d'Athlétisme.



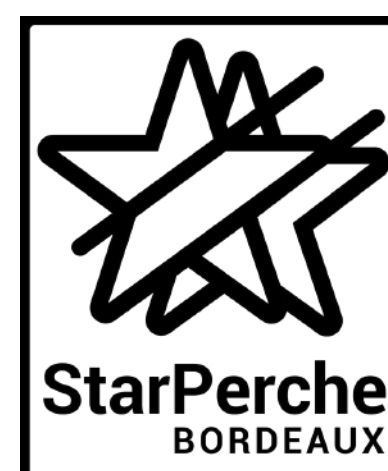
Découvrir l'athlétisme au Stade Bordelais Athlétisme, c'est apprendre le dépassement de soi, le respect des règles et des autres, la combativité, le courage, le partage, l'entraide et la solidarité.

Nous permettons à chaque jeune de progresser avec des entraînements motivants, variés, et adaptés aux caractéristiques de chaque âge, dans le respect du développement de chacun. Courir, sauter, lancer, en toute sécurité et dans la bonne humeur !

Pour peaufiner leurs entraînements, créer une cohésion, nous organisons également des stages (pendant les vacances scolaires) pour les jeunes.



Le club organise des événements sportifs de niveau national avec le Mutuel Ociane Matmut Semi & 10km de Bordeaux en novembre, le Starperche et un meeting en salle en janvier et les meetings de Stéhélin en juin.



<https://www.semi10kmdebordeaux.fr/>

<https://starperche.fr/>





1er Septembre : Changement de catégorie

Septembre

REPRISE



Décembre à Mars

CROSS



SALLE



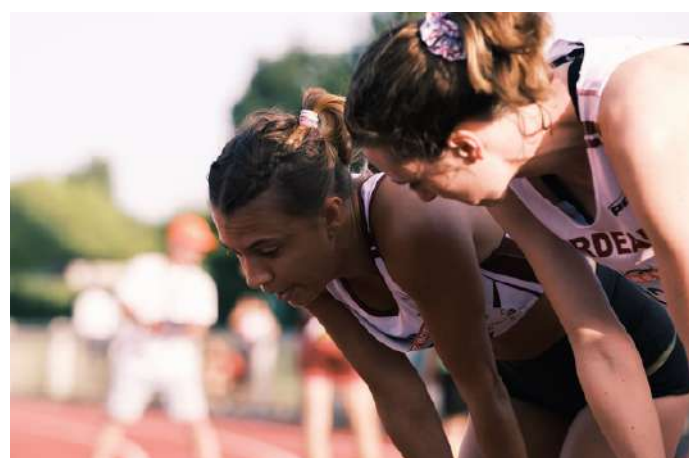
Mars à Juin

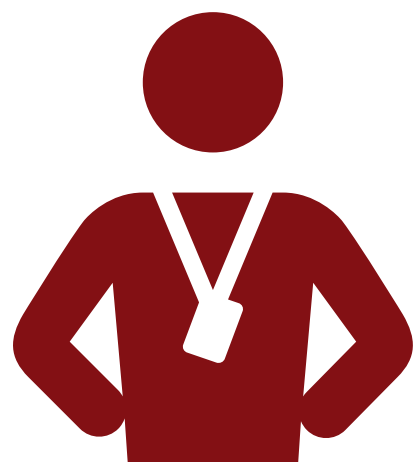
PISTE



Juillet

FIN





Responsable et entraîneurs

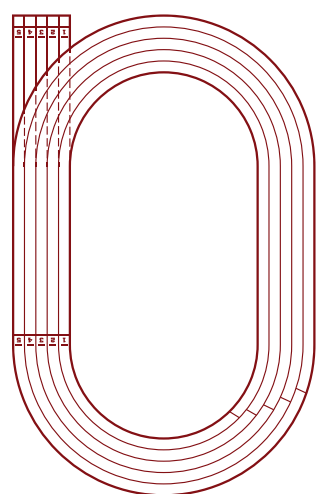
Jean-Daniel MIRRE

Alexandra VALEGEAS, Franck MINBIELLE, Jean-Daniel MIRRE, Marion LOTOUT, Julien ARGOUET et Esteban LANNEAUX



Horaires :

Mercredi 16h - 18h *ET* Vendredi 17h30 - 19h30.



Entrainements : 2fois/sem

Pratique générale.

Travail sur les acquisitions athlétiques fondamentales.

Préparer les compétitions.



Objectifs :

Construire les coordinations spécifiques aux courses, sauts et lancers.
Développer de façon équilibrée les qualités physiques : vitesse, force, endurance, souplesse



Compétitions :

Triatlons généraux (une course, un saut, un lancer), épreuves combinées, pointes d'or, cross, trail, Equip athlé (détails page 13 et 14)

Contact : bordeauxathlejeunes@gmail.com



Responsable et entraineurs

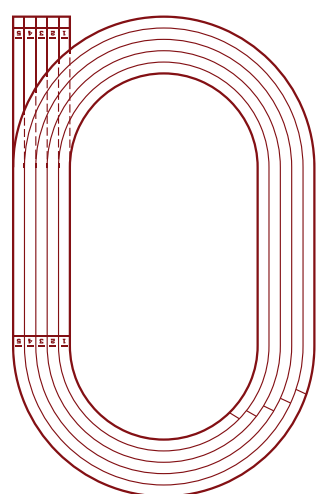
Jean-Daniel MIRRE

Alexandra VALEGEAS, Franck MINBIELLE, Jean-Daniel MIRRE, Marion LOTOUT, Julien ARGOUET et Esteban LANNEAUX



Horaires :

Mercredi 16h - 18h *ET* Vendredi 17h30 - 19h30.



Entrainements : 2fois/sem

Pratique orientée :

50% de travail consacré au développement des acquisitions de base des écoles de course, saut et lancer.

50% de technique et de préparation physique orientée et préventive dans la ou les disciplines choisies par l'athlètes.

Préparer les compétitions.



Objectifs :

Orienter sa pratique vers une famille d'épreuves parmi les courses, sauts, lancers, demi-fond, marche ou épreuves combinées.

Poursuivre une formation technique et physique générale. Avoir un socle de compétence pour être entrainable en spécialité dans la categorie cadet

Compétitions :

Triatlons généraux (une course, un saut, un lancer) ou orientés (2 courses + 1 concours ou 2 concours + 1 course) , épreuves combinées, pointes d'or, cross, trail, Equip athlé, coupe de France des minimes (détails page 13 et 14)



Contact : bordeauxathlejeunes@gmail.com



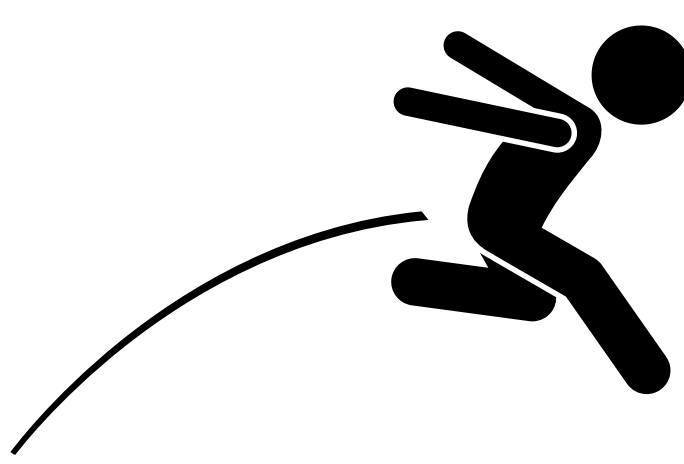
| DISCIPLINES | | BENJAMINS | | MINIMES | |
|-------------|--------------------|-----------------------|------|-----------------------------|------------------------------------|
| | | F | G | F | G |
| COURSES | <i>Sprint</i> | 50m | | 80m, 120m | |
| | <i>Haies</i> | 50m Haies (0,65cm) | | 80m, 200m Haies (0,76cm) | 100m, 200m Haies (0,84cm, 0,76) |
| | <i>Demi-Fond</i> | 1000m | | 1000m, 2000m, 3000m | |
| | <i>Marche</i> | 2000m marche | | 3000m marche | |
| SAUTS | <i>Hauteur</i> | | | | |
| | <i>Longueur</i> | | | | |
| | <i>Perche</i> | | | | |
| | <i>Triple saut</i> | | | | |
| LANCERS | <i>Poids</i> | 2kg | 3kg | 3kg | 4kg |
| | <i>Disque</i> | 600g | 1kg | 800g | 1,250kg |
| | <i>Javelot</i> | 400g | 500g | 500g | 600g |
| | Marteau | 2kg | 3kg | 3kg | 4kg |



Individuelles :

Sous forme de tri athlon (3 épreuves) :

- Triathlon général : 1 course + 1 saut + 1 lancer
- Triathlon orienté : 50m + 50m Haies + 1 concours OU 1 course + 2 concours



- **Championnats** (départemental, régional, national). Tous les athlètes peuvent participer au championnat de Gironde. Les autres championnats se font sur qualification, en fonction des résultats des championnats précédents.

- **Critérium** : épreuves qui ne sont pas des championnats

A noter :

En salle, toutes les épreuves ne sont pas proposées, notamment pour les lancers ou seul le poids est organisé.

Les entraîneurs orienteront les jeunes sur une ou plusieurs disciplines en fonction de leurs profils et du travail réalisé à l'entraînement.

Nous souhaitons une participation de chaque athlète sur au moins 2 cross, (dont le championnat de Gironde); et au minimum le championnat de Gironde en salle.

Pour les compétitions en Gironde, les déplacements ne sont pas assurés par le club, mais pensez au covoiturage entre parents !



Épreuve collective - L'équip Athlé :

- Chaque équipe doit réaliser une performance fille / garçon par épreuves.
- Chaque performance rapporte des points, qui servent ensuite à établir un total par équipe, puis un classement.
- Ce sont les entraîneurs qui composent les équipes. L'équipe est complétée avec des athlètes des clubs de Macau (JSMA) et de St-André-de-Cubzac (SCA). Ces deux clubs sont des sections locales de notre structure sportive.
- L'équipe est complétée par un jeune juge, qui apporte des points à l'équipe en fonction de son niveau (aide juge, jeune juge départemental, régional ou fédéral).
- Il y a deux compétitions d'Equip Athlé (à l'automne et au printemps). Les résultats des deux compétitions entraînent une finale (régionale, inter-régionale ou nationale).
- En 2015, Bordeaux Athlé a remporté la finale nationale chez les minimes filles !





Une formation de “jeune juge” sera mis en place pour tous les athlètes du club.

Les juges sont indispensables au bon fonctionnement des compétitions. Sur certaines compétitions, comme les équip’athlé, il est même obligatoire de présenter des jeunes juges afin de rapporter un maximum de points à son équipe.

Se former en tant que jeune juge, c’est aussi mieux connaître son sport et s’intéresser d’avantage au règlement appliqué lors des compétitions.



Contact : bordeauxathlejeunes@gmail.com



| LICENCE | TARIF |
|---|-------------------|
| <i>Compétition</i> <i>Jeune</i> <i>Loisir</i> <i>Running</i> <i>Marche Nordique</i> | 200 € |
| Licence paiement en 3 fois | 67 € par échéance |
| Licence FAMILLE (tarif réservé au 2è, 3è, 4è... membre de la même famille) | 190 € |
| Licence dirigeant avec compétition | 129 € |
| Licence dirigeant sans compétition | 81 € |



**Marie-Julie
BONNIN**
Perche



Ana DELAHAIE
Marche



Solene NDAMA
Combinées - Haies



Ryan ZEZE
Sprint

