STADE BORDELAIS
ATHLETISME

LIVRET D'ACCUEIL

Stade Stéhélin
Avenue du maréchal de Lattre de tassigny
33200 Bordeaux

bordeauxathle@gmail.com

STADE BORDELAIS ATHLETISME

LE CLUB

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 entraineurs 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 !

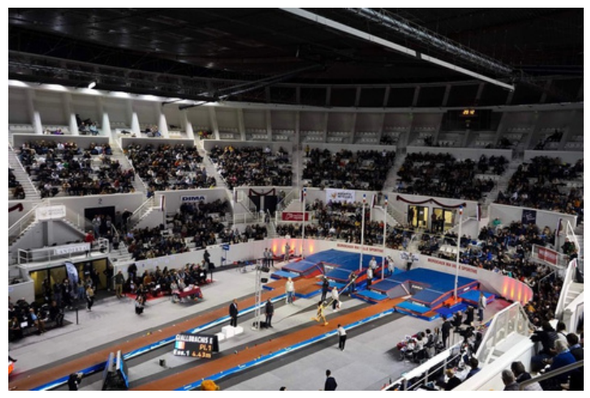
Pour peaufiner leurs entrainements, créer une cohésion, nous organisons également des stages (pendant les vacances scolaires) pour les jeunes.

Le club organise des évènements 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.

MUTUELLE OCIANE matmut SEMI & 10KM DE BORDEAUX

https://www.semi10kmdebordeaux.fr/

StarPerche BORDEAUX



https://starperche.fr/

Stade Stéhélin
Avenue du maréchal de Lattre de tassigny
33200 Bordeaux

bordeauxathle@gmail.com

STADE BORDELAIS
ATHLETISME

UNE SAISON D'ATHLÉTISME

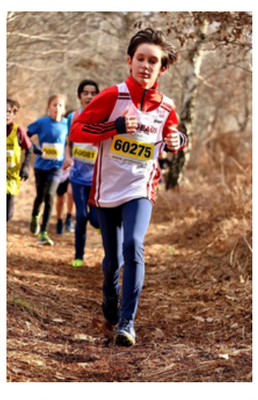
1er Septembre : Changement de catégorie

Septembre

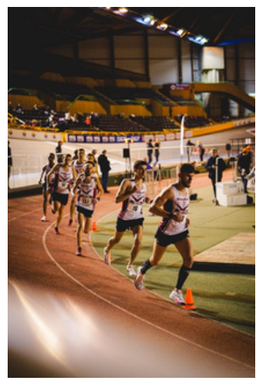
REPRISE

Décembre à Mars

CROSS



SALLE



Mars à Juin

PISTE

Juillet

FIN

Stade Stéhélin
Avenue du maréchal de Lattre de tassigny
33200 Bordeaux

bordeauxathle@gmail.com

STADE BORDELAIS
ATHLETISME

U14 - BENJAMINS (12-13 ANS)

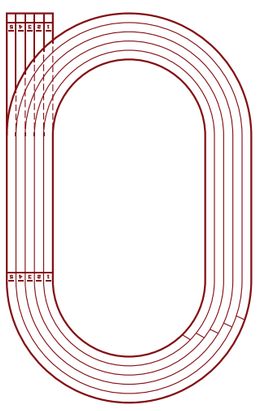
Responsable et entraineurs

Jean-Daniel MIRRE

Alexandra VALEGEAS, Franck MINBIELLE, Jean-Daniel MIRRE, Marion LOTOUT, Julien ARGOUET, Esteban LANNEAUX, Salomé GRATEL et Jonathan FONTAINE.

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 :

Triathlons 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

Stade Stéhélin
Avenue du maréchal de Lattre de tassigny
33200 Bordeaux

bordeauxathle@gmail.com

STADE BORDELAIS
ATHLETISME

U16 - MINIMES (14-15 ANS)

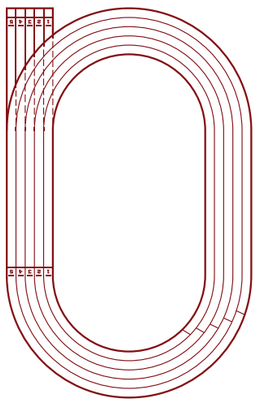
Responsable et entraineurs

Jean-Daniel MIRRE

Alexandra VALEGEAS, Franck MINBIELLE, Jean-Daniel MIRRE, Marion LOTOUT, Julien ARGOUET, Esteban LANNEAUX, Salomé GRATEL et Jonathan FONTAINE.

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 :

Triathlons 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

Stade Stéhélin
Avenue du maréchal de Lattre de tassigny
33200 Bordeaux

bordeauxathle@gmail.com

STADE BORDELAIS
ATHLETISME

ÉPREUVES U14 - U16

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

Stade Stéhélin
Avenue du maréchal de Lattre de tassigny
33200 Bordeaux

bordeauxathle@gmail.com

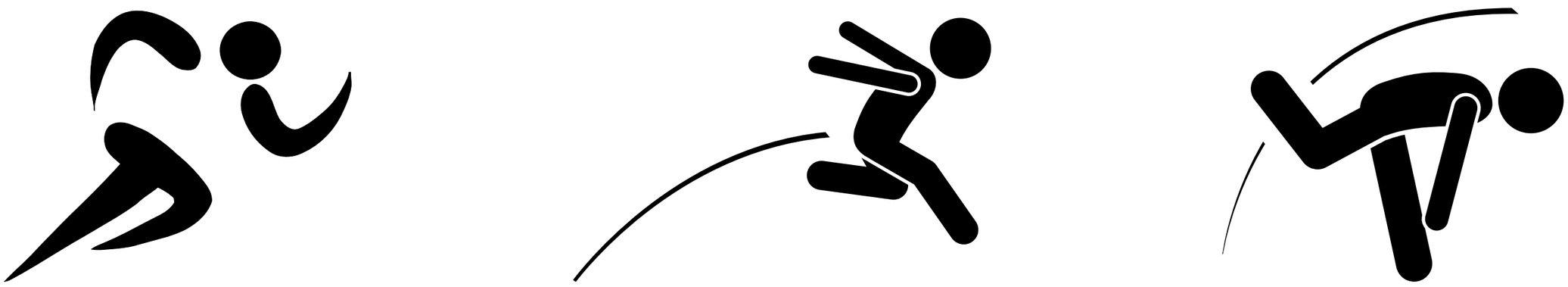
STADE BORDELAIS
ATHLETISME

COMPÉTITIONS U14 - U16

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

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 !

Stade Stéhélin
Avenue du maréchal de Lattre de tassigny
33200 Bordeaux

bordeauxathle@gmail.com

STADE BORDELAIS
ATHLETISME

COMPÉTITIONS U14 - U16

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 entraineurs 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 entrainent une finale (régionale, inter-régionale ou nationale).

- En 2015, Bordeaux Athlé a remporté la finale nationale chez les minimes filles !

Stade Stéhélin
Avenue du maréchal de Lattre de tassigny
33200 Bordeaux

bordeauxathle@gmail.com

STADE BORDELAIS
ATHLETISME

FORMATION JEUNE JUGES

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 connaitre son sport et s’intéresser d’avantage au règlement appliqué lors des compétitions.

Contact : bordeauxathlejeunes@gmail.com

Stade Stéhélin
Avenue du maréchal de Lattre de tassigny
33200 Bordeaux

bordeauxathle@gmail.com

STADE BORDELAIS
ATHLETISME

ANNEXES
LICENCES

LICENCE	TARIF
Compétition *Jeune* *Loisir* *Running* *Marche Nordique*	210 €
Licence paiement en 3 fois	70 € par échéance
Licence FAMILLE (tarif réservé au 2è, 3è, 4è… membre de la même famille)	200 €
Licence dirigeant avec compétition	129 €
Licence dirigeant sans compétition	81 €

Stade Stéhélin
Avenue du maréchal de Lattre de tassigny
33200 Bordeaux

bordeauxathle@gmail.com

STADE BORDELAIS
ATHLETISME

ILS ONT PORTÉ
LES COULEURS DE L'ÉQUIPE DE FRANCE

Stade Stéhélin
Avenue du maréchal de Lattre de tassigny
33200 Bordeaux

bordeauxathle@gmail.com

STADE BORDELAIS
ATHLETISME

ILS ONT PORTÉ
LES COULEURS DE L'ÉQUIPE DE FRANCE

Thomas MARQUES DE ANDRADE
800m

Stade Stéhélin
Avenue du maréchal de Lattre de tassigny
33200 Bordeaux

bordeauxathle@gmail.com

STADE BORDELAIS
ATHLETISME

VIVRE L'HISTOIRE
ET CONSTRUIRE CELLE DE DEMAIN

Stade Stéhélin
Avenue du maréchal de Lattre de tassigny
33200 Bordeaux

bordeauxathle@gmail.com