



# Section Athlétisme Saison 2022/2023

## Courir, sauter, lancer, en compétition ou pour le plaisir !

Vous avez entre les mains le dossier de présentation de l'**Entente Sportive de Sartrouville Athlétisme**, et nous espérons que vous trouverez tous les renseignements nécessaires pour vous donner envie de nous rejoindre sur piste, route ou chemin. Dirigeants et entraîneurs sur le terrain, sont à votre disposition pour vous apporter toute indication complémentaire.

A l'Entente Sportive de Sartrouville Athlétisme, vous pourrez pratiquer les disciplines qui vous conviennent, quel que soit votre objectif : vous maintenir en forme ou participer à différentes compétitions (cross, épreuves en salle ou sur piste, courses sur route, courses nature, trails).

Votre adhésion à l'Entente Sportive de Sartrouville Athlétisme couvre la saison administrative allant du 1er septembre 2022 au 31 août 2023.

### QUE FAIT-ON A L'ENTENTE SPORTIVE DE SARTROUVILLE ?

#### UNE SAISON CHEZ LES « TOUT JEUNES » : ECOLE D'ATHLETISME, POUSSIN(E)S, BENJAMIN(E)S

La saison se décompose en trois parties :

- **La période des cross**, qui débute courant novembre pour finir début janvier par les Championnats Départementaux, voire au-delà pour les meilleurs benjamin(e)s ;
- **La saison en salle** pendant la période hivernale. Elle comprend 2 compétitions et 1 finale réunissant les meilleur(e)s jeunes du département ;
- **La saison sur piste** dès le printemps est constituée de plusieurs compétitions individuelles ou par équipes.

Chaque compétition en salle ou sur piste comporte une ou plusieurs épreuves : courses, sauts, lancers. L'objectif de nos entraîneurs est de faire découvrir toutes les disciplines de l'athlétisme et pas de spécialiser nos jeunes athlètes.

#### UNE SAISON CHEZ LES JEUNES : MINIMES

Catégorie intermédiaire, la saison se découpe également en trois parties : cross, salle, piste. Elles sont rythmées par la participation aux championnats départementaux, qualificatifs pour les championnats régionaux, puis le cas échéant pour les championnats interrégionaux.

#### UNE SAISON CHEZ LES PLUS AGES : CADET(TE)S, JUNIORS, ESPOIRS, SENIORS, MASTERS

Athlé compétition et de loisirs, cette section accueille les athlètes qui souhaitent programmer leur saison sportive en fonction d'un objectif de compétitions défini en accord avec leurs entraîneurs ainsi que ceux qui désirent courir en groupe pour se maintenir en forme et progresser, avec ou sans compétition.

#### UNE SAISON CHEZ LES BENEVOLES

Une association sportive ne peut pas fonctionner sans bénévole et, en particulier, sans juges. Lorsque vous accompagnez votre enfant aux différentes compétitions, rejoignez l'équipe des juges ou l'équipe d'animation afin de permettre le bon déroulement des épreuves sportives.

De même, si vous souhaitez participer à l'organisation des différents événements de la section (cross international en décembre, triades jeunes en mai ou juin, ...), faites-vous connaître auprès des dirigeants ou entraîneurs et rejoignez notre comité organisation.

## MODALITÉS D'ADHESION

Pour adhérer à l'ESS Athlétisme, vous devez remettre **simultanément** à un entraîneur ou un membre du bureau les 3 pièces suivantes :

- Le bulletin d'adhésion joint en annexe, rempli, daté et signé ;
- Le règlement de la cotisation annuelle. Paiements acceptés par chèques (libellé à l'ordre de l'Entente Sportive de Sartrouville Athlétisme), espèces, chèques vacances, coupons sports, bons de service CAF, chèques sport & bien-être, Pass+ et PassSport ;
- **Un certificat médical daté de moins de 3 mois**, établi pour la pratique de l'athlétisme en compétition.
  - **Licencié majeur** : conformément aux dispositions des articles D.231-1-1 à D.231-1-4 du Code du Sport, dans le cas d'un renouvellement de licence par un licencié majeur, la présentation d'un certificat médical d'absence de contre-indication peut n'être exigée que tous les trois ans. Pour cela, le licencié doit attester avoir répondu « non » à l'ensemble des questions du questionnaire de santé prévu à l'article D.231-1-4 du Code du Sport. Le licencié atteste avoir rempli le questionnaire de santé soit en le remplissant en ligne, sur son espace personnel, soit en retournant au Club une version papier du questionnaire de santé (exemplaire type en annexe).
  - **Licencié mineur** : conformément aux dispositions de l'article D.232-1-4-1 du code du sport, dans le cas d'une première prise de licence ou d'un renouvellement de licence par un licencié mineur, la présentation d'un certificat médical d'absence de contre-indication n'est pas exigée. Pour cela, le titulaire de l'autorité parentale doit attester avoir répondu, en compagnie du licencié mineur, « non » à l'ensemble des questions du questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur prévu à l'article D.231-1-4-1 du code du sport. Le titulaire de l'autorité parentale atteste avoir rempli le questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur soit en le remplissant en ligne, soit sur l'espace personnel du sportif mineur, soit en retournant au Club une version papier du questionnaire relatif à l'état de santé du sportif mineur (exemplaire type en annexe).

Vous trouverez ci-après toutes les informations utiles sur les montants des cotisations par catégories d'âge, les horaires et lieux des entraînements ainsi que les coordonnées des entraîneurs et des dirigeants.

### VOTRE COTISATION ANNUELLE COMPREND :

- La délivrance obligatoire de la **licence** de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA),
- L'assurance individuelle liée à la licence de la FFA, qui couvre l'athlète pendant les entraînements et les compétitions,
- Une partie des frais de fonctionnement de l'ESS,
- Les inscriptions aux courses prises en charge par le club durant lesquelles les athlètes doivent obligatoirement porter le maillot du club,

**MAIS ELLE NE COMPREND PAS** l'achat d'un maillot du club, pour les catégories cadet(te)s, juniors, espoirs, seniors et masters, dont le port est obligatoire lors des compétitions « club ».

## QUEL EST LE MONTANT DE LA COTISATION ?

ANNÉES DE NAISSANCE	CATÉGORIES*	1 <sup>ère</sup> INSCRIPTION	RENOUVELLEMENT
Né(e) en 2017	U7 - Baby athlé	145 €	135 €
Né(e) de 2014 à 2016	U10 - École d'athlétisme	145 €	135 €
Né(e) en 2012 et 2013	U12 - Poussin(e)	145 €	135 €
Né(e) en 2010 et 2011	U14 - Benjamin(e)	145 €	135 €
Né(e) en 2008 et 2009	U16 - Minime	160 €	145 €
Né(e) en 2006 et 2007	U18 - Cadet(te)	175 €	160 €
Né(e) en 2004 et 2005	U20 - Junior	185 €	170 €
Né(e) de 2001 à 2003	U23 - Espoir	195 €	180 €
Né(e) de 1989 à 2000	Seniors	195 €	180 €
Né(e) en 1988 et avant	Master	195 €	180 €

M0	1988-1984
M1	1983-1979
M2	1978-1974
M3	1973-1969
M4	1968-1964
M5	1963-1959
M6	1958-1954
M7	1953-1949
M8	1948-1944

\*ces catégories sont valables pour l'ensemble de la saison 2022/2023, elles changeront au 1<sup>er</sup> septembre 2023

A partir du 2<sup>ème</sup> adhérent de la même famille, le montant des cotisations (à partir de la seconde) est diminué de 10 €.

*Exemple : Inscription d'un minime, un junior et un senior d'une même famille : le montant total des adhésions sera de 520 euros (160+185-10+195-10).*

## HORAIRES ET LIEUX DES ENTRAINEMENTS COORDONNÉES DES ENTRAINEURS ET DES DIRIGEANTS

CATÉGORIES	JOURS	HEURES	ENTRAINEURS	DISCIPLINES
École d'athlétisme, poussin(e)s	Mercredi et/ou samedi	14h30-16h30	Responsable : Zohra Graziani 07 81 66 48 74	Course, saut, lancer (Piste Gagarine)
Benjamin(e)s				
Minimes				
Cadet(te)s	Samedi	14h30-16h30	Nuno Graziani 06 29 99 62 90	Sprint, saut, lancer (Stade Gagarine)

Reprise le mercredi 7 septembre 2022

Athlé compétition et Athlé loisir : cadet(te)s, juniors, espoirs, seniors, vétérans Né(e) en 2006 et avant	Lundi	19h00- 20h00/20h30	Nuno Graziani 06 29 99 62 90	Sprint cadets, juniors, espoirs (piste Gagarine)
	Mardi	19h00- 20h00/20h30	Michel Seris 06 24 75 60 55	Demi-fond (fartlek) (Parc Gagarine et Piste Gagarine ou Maison Lafitte)
	Mercredi	19h00-20h00	Sandra Gaignerot 06 21 71 39 59	Préparation physique générale (Gymnase Galois)
	Jeudi	19h00-20h30	Zohra Graziani	Demi-fond (fartlek) Sprint à partir de cadet(te)s (Stade Tobrouk)
	Dimanche	Horaire et lieu de RDV précisé par mail	Michel Seris / Zohra Graziani	Sorties : - Forêt St Germain - Parc de Marly Footing long ou entraînement côtes

Reprise le lundi 5 septembre 2022

LIEUX DES ENTRAINEMENTS	
Stade YOURI GAGARINE : rue de Picardie Rendez-vous devant le local de l'ESS à droite à l'entrée du parc	Stade TOBROUK : rue du bas de la plaine Rendez-vous à l'entrée des vestiaires du stade
DIRIGEANTS	
Présidence : Vincent DUPUIS Trésorier : Jean-Luc JAMMET Secrétaire : Valérie BASOČAK	Vice-président : Jean-Louis LE BERRE Trésorière adjointe : Maria DOS SANTOS Secrétaire adjointe : Michel SERIS
SITE INTERNET ET CONTACT	
Site du club : <a href="http://www.sartrouville-athle.fr">http://www.sartrouville-athle.fr</a> Facebook : <a href="https://www.facebook.com/EntenteSportiveDeSartrouvilleAthletisme">https://www.facebook.com/EntenteSportiveDeSartrouvilleAthletisme</a> E-mail de contact : <a href="mailto:club@sartrouville-athle.fr">club@sartrouville-athle.fr</a> <b>Adresse de correspondance : ESS Athlétisme Vincent DUPUIS – 34 avenue Ronce – 78500 SARTROUVILLE</b> <b>Contact : Vincent DUPUIS 06 81 26 69 08</b>	

## **Règlement intérieur de la section athlétisme (créé et modifiable par le bureau)**

Le présent règlement intérieur fixe un certain nombre de règles, indispensables au bon fonctionnement de la section, au respect mutuel et au maintien en bon état des installations mises à notre disposition et du matériel du club. Chaque adhérent s'engage à le respecter.

### **Art 1 : OBJET ET CHAMPS D'APPLICATION**

Le présent règlement s'applique à tous les adhérents du club et définit notamment les conditions d'utilisation des infrastructures mises à notre disposition.

Il ne se substitue pas au règlement général intérieur de chaque lieu d'activité, ni aux recommandations fédérales et nationales en vigueur que tout adhérent doit également respecter.

### **Art 2 : LOCAUX – INFRASTRUCTURES et MATÉRIEL**

En tout premier lieu, il convient de respecter le règlement intérieur établi par la municipalité. Les locaux sont mis à disposition gratuitement par la municipalité. Il est impératif pour tout adhérent de respecter la propreté des locaux (local ESS, vestiaires, toilettes, tribunes ...).

L'utilisation des infrastructures aux horaires du club est exclusivement réservée aux adhérents du club, à jour de leur cotisation du club, titulaires de la licence assurance fédérale en vigueur.

Le matériel, qui présente un investissement conséquent, est mis à la disposition des adhérents par le club, le plus grand soin doit y être apporté. Tout bris intentionnel de matériel sera sanctionné et le matériel remplacé au frais de l'auteur des dégâts.

### **Art 3 : ENCADREMENT**

Les entraîneurs et initiateurs sont encadrés par un entraîneur diplômé. Ils ont suivi (ou en cours) une formation et leur compétence est reconnue par la Fédération Française d'Athlétisme. Ils sont responsables de tout incident survenu en leur présence. Dans ces conditions, leurs observations et conseils doivent impérativement être respectés.

### **Art 4 : COURS JEUNE**

Le club ne peut engager sa responsabilité qu'à partir du moment où les enfants sont sous la responsabilité des entraîneurs. Les enfants doivent être accompagnés à la porte du local de l'ESS à l'entrée du parc Gagarine. Les parents doivent attendre que les entraîneurs prennent en charge leur(s) enfant(s) avant de quitter les lieux. Les enfants sont repris par les parents au même endroit une fois la séance terminée.

Les accompagnateurs ne peuvent entrer sur la piste d'athlétisme ou le stade, ils doivent rester en tribune ou hors de l'enceinte délimitée par les barrières de la piste.

Pendant les entraînements, les parents doivent s'abstenir d'intervenir auprès des enfants ou entraîneurs et de manifester de manière intempestive.

Les horaires de séances doivent être scrupuleusement respectés et les enfants doivent faire preuve d'assiduité toute l'année.

Il n'est pas imposé de tenue du club pour les entraînements des enfants, toutefois il est recommandé une tenue adaptée : chaussure type running, short ou legging, tee-shirt et casquette en été, auxquels pourront être associés sweat-shirt, survêtement, coupe-vent ou coupe pluie et bonnet en hiver.

Prévoir une petite bouteille d'eau pour chaque entraînement, surtout l'été.

### **Art 5 : COURS ADULTES**

Les adultes sont soumis aux mêmes obligations, à l'exception des mesures concernant les mineurs.

Concernant la participation aux courses organisées par le club, le port du maillot du club est obligatoire pour les adultes.

Le(a) président(e) ou le bureau pourra prononcer l'exclusion définitive de toute personne non respectueuse du présent règlement dans son intégralité.

## Projet sportif 2020/2024 de la section athlétisme

<b>Construire une école de jeunes compétitive et viser la labellisation</b>		
<b>Objectifs</b>	<b>Actions</b>	<b>Indicateurs de réussite des actions</b>
<b>Construire la performance</b>	Dispenser au moins 2 séances hebdomadaires pour au moins 50% des jeunes inscrits	* Participation effective des jeunes aux 2 entraînements hebdomadaires proposés
	Assurer des séances personnalisées pour les jeunes les plus prometteurs	* nombre de jeunes suivant des séances individualisées sur toute l'année
	Organiser l'apprentissage de la compétition	* Participation de ces jeunes à au moins 2 compétitions par an, dont les triades du club * Participation des jeunes au Cross du club
	Encourager l'excellence	* nombre de jeunes en compétition de niveau régional
<b>Cultiver l'adversité et le respect</b>	Augmenter le nombre de licenciées féminines jeunes	* Maintenir au moins 40% de féminines
	Intégration des "grands" jeunes dans l'équipe bénévoles	* Aide des "grands" jeunes dans les entraînements des jeunes
	Organiser des stages jeunes	* Organisation au moins un stage en cours de saison
	Orchestrer une passerelle entre les jeunes et les adultes	* Intégration des Grands Jeunes aux entraînements adultes * Organiser un événement sportif interne mixant les athlètes jeunes et adultes
<b>Assurer la continuation</b>	Maintenir un entraînement par des éducateurs qualifiés	* Viser à avoir deux entraîneurs diplômés
	Améliorer les compétences d'encadrement	* Dispenser une formation "accompagnant" aux parents
	Entrer dans le scolaire primaire et secondaire	* Engager des conventions avec les scolaires

<b>Développer les potentiels des athlètes</b>		
<b>Objectifs</b>	<b>Actions</b>	<b>Indicateurs de réussite des actions</b>
<b>Garantir un entraînement pour tous</b>	Assurer des entraînements hebdomadaires aux compétiteurs	* Planification d'au moins 3 entraînements hebdomadaires
	Mettre en place un apprentissage adapté aux débutants	* Assurer l'encadrement des débutants sur toute la durée de la saison
	Mettre en place de séances individualisées accessibles aux compétiteurs et loisirs	* Assiduité des compétiteurs * Participation des débutants /loisirs
	Organiser des stages adultes	* organiser au moins un stage Adulte en cours de saison
<b>Entretenir l'esprit d'équipe</b>	Programmer une compétition mélangeant Loisirs et Compétiteurs	* 1 compétition organisée
	Favoriser l'implication de tous à l'organisation du Cross du club	* Bénévoles et/ou parents et/ou athlètes du club
	Favoriser l'implication de tous lors des compétitions	* covoiturage adultes/jeunes, parents/athlètes ... * Impliquer parents et adultes en tant que juge des compétitions jeunes
	Fidéliser les débutants et loisirs	* événements de convivialité organisés en cours de saison + barbecue de fin de saison

<b>Encourager la pratique du sport</b>	Inciter les débutants et loisirs à découvrir la compétition	* proposer des compétitions adaptées aux niveau des débutants et loisirs
	Favoriser les inscriptions multiples au sein d'une même famille	* poursuivre la politique tarifaire modulée pour les renouvellements et les familles * proposer un créneau dédié aux parents
	Faire participer les parents à la vie du Club	* Accompagnement des Jeunes en compétition * Participation aux AG afin d'avoir une vision extérieure * Intégration dans l'équipe bénévoles
<b>Faciliter l'engagement bénévole</b>	Inciter les nouveaux licenciés à s'impliquer dans la vie du club	* Un nouveau membre au Bureau en fin de saison * 3 nouveaux bénévoles au moins chaque saison
	Publier régulièrement une liste d'actions (ponctuelles) permettant à chacun de participer	* Encart dédié du site internet mis à jour en fonction des besoins * Participation des nouveaux licenciés à ces actions ponctuelles

<b>Inscrire le club comme membre moteur de la communauté</b>		
<b>Objectifs</b>	<b>Actions</b>	<b>Indicateurs de réussite des actions</b>
<b>Contribution et participation aux évènements marquants de la Commune</b>	La participation aux événements organisés par la Commune	* Participation annuelle au Forum des Associations * Participation à l'organisation de la Frappadigue
	Organiser des événements dépassant le cadre communal	* Poursuivre chaque année, selon possibilités, l'organisation du Cross international du club * Organiser au moins une compétition jeune à Sartrouville
<b>Devenir un moteur dans le sport santé</b>	Proposer une alternative de pratique sportive aux salariés des entreprises de la ville	* Mise en place d'un créneau adapté * Création d'un événement dédié (challenge entreprise lors du Cross annuel)
<b>Elaborer une mixité sociale</b>	Mettre en place des actions de promotion dans les "quartiers" de Sartrouville	* Organisation de sessions de découverte de l'athlétisme * maintenir une politique tarifaire modulée
<b>Développer l'éco-responsabilité au quotidien</b>	Accentuer l'écoresponsabilité dans l'organisation du Club	* Gestion du Bureau et de la communication générale via des documents majoritairement numériques et via le site internet * Favoriser le covoiturage pour tous les déplacements (entraînements, compétitions ...)
	Accompagner les gestes citoyens dans tous les événements	* Mise à disposition et utilisation des sacs de tris sélectifs et de la vaisselle réutilisable sur chaque événement (Cross, triades, barbecue, AG ...)
	Accroître la valeur éco-responsable du Cross international annuel	* Respecter la charte « zéro déchet » * assurer la valorisation et le recyclage des consommables utilisés * Valorisation des produits locaux dans les lots et récompenses

**Ces objectifs guideront nos actions au quotidien pour les prochaines saisons.**