

# SAISON 2024/2025 SCMC ATHLETISME

## RENTREE 09 SEPTEMBRE 2024

| CATEGORIES  | AGE      | COTISATIONS |
|---|----------|-------------|
| Baby  | 3-5      | 205 €       |
| U10 Eveil Athlétique  | 6-7-8-9  | 205 €       |
| U12 Poussins (nes)  | 10 -11   | 205 €       |
| U14 Benjamins (es)  | 12-13    | 225 €       |
| U16 Minimes   | 14-15    | 225 €       |
| U18 Cadets (tes)  | 16-17    | 255€        |
| Juniors   | 18-19    | 255€        |
| Espoirs   | 20-21-22 | 255€        |
| Séniors   |          | 255€        |
| Vétérans (es)   | >22      | 255€        |
| <b>Renforcement musculaire</b><br>Adulte sans licence Athlé                     |          | 100€        |
| <b>Renforcement musculaire</b><br>Adulte déjà en possession de la licence Athlé |          | 80€         |

Pour les extérieurs de CHATILLON, il faut rajouter 20 euros supplémentaires.

### PAPIERS NECESSAIRES POUR L'INSCRIPTION

Un certificat médical d'aptitude à la pratique de l'athlétisme de moins de 6 mois ou le questionnaire santé pour les licenciés de l'année précédente.

Le bulletin d'adhésion rempli et signé avec **une adresse mail obligatoire** ;

La cotisation à l'ordre du SCMC Athlétisme ;

### CALENDRIER D'ENTRAINEMENT

| jour                                   | LUNDI     | MARDI           | MERCREDI                               | JEUDI         | VENDREDI  | SAMEDI      |
|--|-----------|-----------------|--|---------------|-----------|-------------|
|  | David     | David           | David                                  | David         | David     | David       |
| Baby<br>(limité à<br>10 par<br>groupe) |           |                 | 11h00-<br>12h00<br><br>15h00-<br>16h00 |               |           |             |
| EA                                     |           |                 |  |               |           | 10h00-11h00 |
| PO                                     |           |                 |  |               |           | 11h-12h30   |
| BE - MI                                |           |                 | 16h00-<br>18h00                        |               | 18h-19h30 |             |
| CA-JU-<br>SE-VE                        |           | 18h30-<br>20h30 | 18h30-<br>20h30                        | 18h00-<br>20h | 19h00-21h |             |
| Renforce<br>ment                       | 18h30-20h |                 |  |               |           |             |



**Ce calendrier est susceptible d'être modifié en début de saison.**

### **A) Entraînements :**

Ils ont lieu au stade municipal Guy MOQUET. Le point de rendez-vous est fixé dans la salle d'athlétisme. Les athlètes peuvent ainsi y déposer leur sac et leurs affaires personnelles.

En cas de mauvaises conditions climatiques, les séances peuvent se dérouler soit sur la piste, soit dans les tribunes, soit dans cette salle, soit sur la coulée verte ou dans le bois de Clamart. Si elles se déroulent à l'extérieur, un K-way peut suffire pour effectuer la séance.

### **B) Compétitions :**

Les **compétitions** proposées par le club sont **obligatoires**. Un tableau des compétitions sera affiché au club. Le maillot du club est obligatoire pour celles-ci.

Elles permettent de représenter notre ville par l'intermédiaire du Club, et du travail fourni aux divers entraînements.

Pour les déplacements, le club fera appel si disponibilité à un transport collectif (mairie) ou au volontariat des parents. En aucun cas le club s'engage à emmener les enfants en compétition dans un véhicule particulier des entraîneurs.

### **C) Tenue :**

Une tenue de sport classique est recommandée pour la pratique de l'athlétisme, à savoir une bonne paire de chaussures (des running de préférence), une paire de chaussettes (*il est fortement déconseillé de pratiquer une activité sportive pieds nus dans des chaussures*), un short ou un pantalon de jogging (en fonction du temps), un tee-shirt et un sweat.

Une bouteille d'eau est souvent la bienvenue lors des entraînements, permettant le rafraîchissement et la récupération.

### **D) Généralités :**

L'athlétisme est un sport individuel, ce qui signifie que l'effort est d'abord personnel et volontaire. Les séances peuvent être difficiles (elles sont établies en fonction du niveau de chacun) mais l'investissement doit être réel.

Les entraînements en groupe facilitent l'émulation de chacun, donc facilitent la progression et l'envie.

**Les licences sont envoyées par mail, il faut aller sur le site et valider la licence pour être assuré et faire des compétitions.**

**Bienvenue et bon courage !!**