



STADE VERTOIS ATHLETISME

Club labellisé Fédération Française d'Athlétisme

Site internet - <http://www.club-sva.fr>

Page Facebook – Stade Vertois Athlétisme

SAISON 2022/2023

Propose :

- **une animation athlétique aux enfants de 7 à 11 ans :**

Le samedi de 14 H 45 à 16 H 15, **Gymnase Roger BAMBUCK à Vert le Petit**

- **des entraînements et compétitions pour les enfants à partir de 12 ans :**

Entraînement de 18 H 30 à 20 H, le mercredi soir à la piste d'athlétisme du Stade BOBIN à Bondoufle et le vendredi soir au Gymnase Roger BAMBUCK à Vert le Petit.

Participation aux compétitions (Cross-Country ou piste) le samedi ou le dimanche

- **un rassemblement pour les coureurs de fond (piste, route, trail)**

Le lundi soir à 19 H à Vert le Petit, le mercredi soir à 18 H 30 à Bondoufle, le vendredi soir à Vert le Petit et le samedi ou le dimanche matin au parc de Mennecy.

- **une section « Loisirs Running » pour les adultes**

Le lundi soir à 19 H, **Gymnase Roger BAMBUCK à Vert le Petit**

Jogging de 40 à 50 minutes suivi d'une séance de PPG (préparation physique généralisée)

- **une section « Marche Nordique » pour les adultes**

Le lundi soir à 19 H – 20 H 30, **Gymnase Roger BAMBUCK**, sortie d'une heure

Le jeudi soir 19 H – 20 H 30, **Gymnase Roger BAMBUCK**, entraînement technique

Participation facultative à des regroupements de clubs ou compétition le samedi ou dimanche.

Renseignements aux horaires d'entraînements ou par téléphone :

Pierre MARQUES 06 80 93 71 81

ECOLE D'ATHLETISME - POUSSINS - BENJAMINS – MINIMES – CADETS – JUNIORS - ESPOIRS

(enfants nés de 2016 à 2002)

Le club de VERT LE PETIT a maintenant 19 ans d'existence. Il est affilié à la Fédération Française d'Athlétisme et compte 145 licenciés.

Viens nous rejoindre, tu découvriras de nombreuses épreuves comme les courses, les sauts et les lancers, dans une ambiance conviviale.

L'athlétisme, c'est le sport de base qui va développer ta force, ta vitesse, ta détente.

Notre club t'accompagnera vers des compétitions en cross, en salle et sur piste.

Pour cette saison 2022/2023, le programme est le suivant :

- **Entraînement le samedi après-midi de 14 H 45 à 16 H 15 au Gymnase pour les catégories Eveil Athlétique, Poussins et Benjamins 1.**
- **Entraînement le mercredi soir sur la piste du Stade BOBIN à Bondoufle de 18 H 30 à 20 H et le vendredi soir de 18 H 30 à 19 H 45 au gymnase à partir de benjamins 2.**
- **Entraînement supplémentaire pour le ½ fond le week-end sur Vert le Petit ou au parc de Mennecy.**

D'une manière générale, nous pourrions plus particulièrement préparer les épreuves suivantes :

- | | |
|--------------------------|---|
| - les courses de vitesse | le sprint, les haies et le relais |
| - les courses de fond | 1000 m et cross-country |
| - les sauts | le triple bond, la longueur, la hauteur |
| - les lancers | le javelot, le poids, le marteau |

Du mois d'octobre à février, nous participerons à 3 ou 4 cross-country et à 2 compétitions en salle.

De mars à juin, les enfants de l'école d'athlétisme participeront à des « plateaux » (1 fois par mois) dans lesquels ils pourront participer au maximum à 3 épreuves.

Les benjamins, minimes, cadets, juniors, espoirs participeront à des épreuves individuelles et par équipe (interclubs). Un stage est prévu au mois d'avril (en fonction du nombre de participants)

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Cotisations :

Elle s'élève à **100 €** pour les catégories jeunes jusqu'à 20 ans et les licences loisirs Running et Marche Nordique (95 € pour la 2^{ème} licence, 90 € pour la 3^{ème}, etc ...).

Elle s'élève à **130 €** pour une licence Compétition à partir de senior en Running et Marche Nordique.

Un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition, ou du sport en compétition, daté de moins de 6 mois est obligatoire pour les plus de 18 ans.

Equipements :

Short, t-shirt, survêtement, « basket » pour l'entraînement. (Attention prévoir une paire propre pour la pratique dans le gymnase)

Des chaussures à pointes sont recommandées pour le cross-country, et les compétitions sur piste.

Maillot du club vendu : 15 €, Coupe-vent 25 €, Veste Club 60 €

Entraînements :

Enfants Ecole d'athlétisme – Poussins – Benjamins 1

Le premier entraînement aura lieu le samedi 11/09/2022 à 14 H 45 au gymnase de Vert le Petit

Benjamins 2 - Minimes - Cadets – Juniors - Seniors

Le premier entraînement aura lieu le mercredi 7/09/2022 à 18 H 30 sur la piste de Bondoufle (sous réserve de disponibilité du stade) ou à Vert le Petit.

Adultes demi-fond et fond :

Rassemblement le lundi soir 19 H avec le groupe Loisirs, le mercredi et vendredi soir 18 h 30 et le samedi ou dimanche matin.

Section Loisirs Adultes et section Marche nordique

Rendez-vous dès septembre le lundi soir à 19 H 00 au gymnase de Vert le Petit

Compétitions :

Enfants :

En général, toutes les compétitions se déroulent dans le département. Bien entendu, nous avons besoin de parents, non seulement pour accompagner les enfants, mais également pour faire partie éventuellement d'un jury.

Adultes :

10 km, semi-marathon, marathon, trail,

Pour tout autre renseignement : Pierre MARQUES
--

06 80 93 71 81

SECTION RUNNING LOISIRS

L'objectif de cette section est de réunir toutes celles et ceux pour qui la course à pied est un moyen d'équilibre et de maintien de leur forme physique sans esprit de compétition.

Vous êtes de plus en plus nombreuses et nombreux à courir régulièrement seul(e) ou par petit groupe, mais vous hésitez à vous inscrire dans un club d'athlétisme car vous pensez que vous n'avez pas « le niveau » ou tout simplement que vous ne voulez pas prendre part à des compétitions.

La section LOISIRS Running du STADE VERTOIS ATHLETISME vous propose simplement une adhésion à l'association en souscrivant une licence Loisirs. Vous devrez tout de même produire un certificat médical de moins de 6 mois avec la mention de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition.

Cette licence Loisirs vous permet de participer à toutes les épreuves hors Stade, course sur route, trail, etc..

Un regroupement par semaine est prévu :

- **le lundi soir à partir de 19 H pour un footing de 40 à 50 minutes suivi d'une séance de renforcement musculaire (assouplissements, abdominaux, musculation) dans le gymnase.**
- **le vendredi soir à partir de 18 h 30**

Certain(es) s'organiseront pour courir ensemble dans la semaine, le samedi ou le dimanche pour une sortie un peu plus longue.

Vous bénéficierez également de conseil pour progresser dans votre entraînement et dans votre bien être.

Si vous voulez rejoindre notre section merci de bien vouloir retourner notre bulletin d'inscription.

Pour plus de renseignements, **vous pouvez contacter Pierre MARQUES**
au 06 80 93 71 81

Vous pouvez également consulter notre site INTERNET :
<http://www.club-sva.fr>

SECTION MARCHE NORDIQUE

Le STADE VERTOIS ATHLETISME a créé depuis 2017 une section MARCHE NORDIQUE.

L'objectif de cette section est de réunir toutes celles et ceux qui souhaitent découvrir cette nouvelle discipline, d'en apprendre la technique de marche avec les bâtons et ensuite participer à des regroupements ou épreuves de marche nordique.

La marche nordique est une pratique de marche dynamique en pleine nature. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et de marcher plus longtemps.

L'ensemble du corps entre en action, renforçant ainsi 80% des chaînes musculaires. La dépense énergétique est équivalente à un petit footing.

Cette activité procure plaisir et bien être du fait de la simplicité de sa technique et s'adresse ainsi à tous les publics, quels que soient votre âge et votre condition physique.

Cette pratique est en plein développement en France depuis quelques années sous l'impulsion de la Fédération Française d'athlétisme et des clubs.

La section MARCHE NORDIQUE du STADE VERTOIS ATHLETISME vous propose simplement une adhésion à l'association en souscrivant une licence Loisirs. Vous devrez tout de même produire un certificat médical de moins de 6 mois avec la mention de non contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition.

Plusieurs regroupements par semaine sont proposés (Gymnase Roger Bambuck), mais tous ne sont pas obligatoires :

- **Le lundi de 19 H 00 à 20 h 30**
- **Le jeudi de 19 h 00 à 20 h 30**
- **Certains samedis.**

Quelques bâtons seront disponibles pour essayer et définir la taille adaptée et ensuite vous devrez apporter vos bâtons personnels.

Vous bénéficierez également de conseil pour progresser dans votre entraînement et dans votre bien être.

Si vous voulez rejoindre notre section merci de bien vouloir retourner notre bulletin d'inscription.

Pour plus de renseignements, **vous pouvez contacter Katty LARBOUILLAT au 06 62 49 58 13**

Vous pouvez également consulter notre site INTERNET :

<http://www.club-sva.fr>

STADE VERTOIS ATHLETISME

Bulletin d'adhésion - Saison 2022/2023

Running, athlétisme piste ☐ Compet. ou Loisirs

Marche Nordique ☐ Compet. ou Loisirs

TYPE LICENCE : N°

DATE CERTIFICAT MEDICAL :

REGLEMENT :

PARTICIPANT

Nom (M. Mme Mlle) : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

Téléphone : (fixe) _____ (Portable) _____ E-Mail : _____

Date de naissance : _____ Lieu : _____

CHEF DE FAMILLE

Nom (M. Mme Mlle) : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

Téléphone : (fixe) _____ (Portable) _____ E-Mail : _____

Personne à contacter en cas d'accident :

Nom (M. Mme Mlle) : _____ Prénom : _____

Téléphone : (fixe) _____ (Portable) _____ E-Mail : _____

Si vous étiez licencié(e) dans un autre club la saison dernière (2021/2022)

☐ Nom du Club : N° de licence :

☐ **Je déclare adhérer au STADE VERTOIS ATHLETISME**

☐ **J'autorise mon enfant à pratiquer l'athlétisme au STADE VERTOIS ATHLETISME**

☐ J'autorise le club à diffuser mon image ou celle de mon enfant au travers du site Internet du Club ou dans le bulletin municipal, affiches et calendrier pour la promotion du club.

☐ Je reconnais avoir été informé(e) sur l'assurance complémentaire proposée par la Fédération Française d'Athlétisme. **Acceptation ou Refus (entourer votre choix)**

Pour les majeurs, joindre obligatoirement un certificat médical daté de moins de 6 mois et porter la mention : « non contre-indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ».

☐ Je m'engage à verser un chèque du montant de la cotisation 2022/2023 soit :
100 € pour les jeunes jusqu'à 20 ans et les adultes en running loisirs et marche nordique
130 € pour une licence Compétition.

Chèque à l'ordre du SVA (Stade Vertois Athlétisme) (Paiement possible en Coupons Sport ANCV)

☐ **Si je suis muté d'un autre club, je m'engage à régler la moitié des frais de mutation soit 35 € (catégorie Benjamins à Minimes) et 50 € à partir de cadets.**

☐ **Je souhaite une attestation de paiement de la cotisation pour mon Comité d'Entreprise ou autre Etablissement.**

A Vert le Petit le _____ Signature