

Les entrainements

Les entrainements sont organisés par groupe de catégorie. Ensuite il y a des sous-groupes pour permettre un travail efficace par plus petits groupes et d'aborder les techniques avec des entraîneurs spécifiques.

Un planning est affiché, aux valves et sur les réseaux, à chaque début de mois pour vous permettre de connaître le programme des séances et des évènements.

Les catégories sont définies en fonction d'année de naissance :

Kangourous : athlètes nés en 2017 et 2016

Benjamins : athlètes nés en 2015 et 2014

Pupilles : athlètes nés en 2013 et 2012

Minimes : athlètes nés en 2011 et 2010

Il est interdit de changer de catégorie si l'âge n'est pas atteint

La tenue d'entraînement :

→ **Sur soi** : Baskets multi, T-shirt, Short ou training selon le temps et une veste pour l'avant et l'après entrainement

En période de froid : bonnet, tour de cou, gants

→ **Dans son sac** : Une boisson, une petite collation

Si je suis un compétiteur : un repère (objet) pour la course d'élan du sauts (concours), des spikes (chaussures à pointes)

Les horaires d'entraînement :

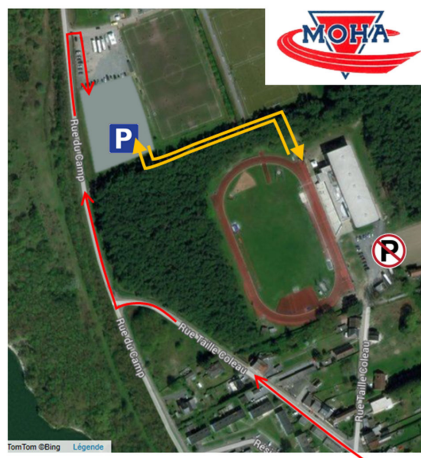
Mercredi : De 17h00 à 18h30

Samedi : De 9h30 à 11h00

L'accès au stade

Etant donné le nombre d'athlètes présents lors des deux entraînements BPM (de Kangourous à Minimes), il est **obligatoire de stationner sur le parking du foot** à l'arrière du bâtiment.

Le parking à l'avant est réservé aux entraîneurs et au staff.



Les saisons en athlétisme :

Une année athlétique démarre en novembre et se termine en octobre, elle se divise en deux saisons :

→ **Saison hivernale** : De novembre à fin mars (période de compétitions indoor et cross)

→ **Saison estivale** : D'avril à fin octobre (période de compétitions outdoor)

Le changement de catégorie se fait début novembre lorsque démarre la saison hivernale.

→ A la rentrée de septembre, on termine donc la saison d'été

Les frais d'inscription :

Dossards classiques	1 ^{ère} affiliation	Renouvellement d'affiliation
Affiliation pour une année complète (1/11/22 → 31/10/23)	210 €	180 €
Réduction pour le 2 ^e et le 3 ^{ème} affilié*		- 25€
Réduction à partir du 4 ^e affilié*		- 50 €

*toutes catégories confondues (hors doudou runners), pour les athlètes d'un même ménage

Doudou runners = dossard « hors stade »	1 ^{ère} affiliation	Renouvellement d'affiliation
Affiliation pour une année complète (1/11/22 → 31/10/23)	170 €	140 €
Réduction à partir du 2 ^e affilié**		- 25 €

**uniquement pour les doudou runners d'un même ménage

Comment s'inscrire ?

1. Pré-inscription en ligne en complétant un formulaire
2. Procéder au paiement par virement
3. Venir au secrétariat vérifier et signer les documents (*secrétariat ouvert pendant les heures d'entraînement*)
4. Récupérer votre dossard



Les compétitions :

Les compétitions ne sont pas obligatoires mais nous aimerions vous y voir nombreux surtout à celles qui se passent à domicile :D !

→ **Saison hivernale** : De novembre à fin mars

Type de compétition : Cross ou Compétition en salle indoor

Date : Généralement les cross se font le dimanche et les compétitions en salle varient entre le samedi et dimanche

→ **Saison estivale** : D'avril à fin octobre

Type de compétition : Compétition sur piste outdoor

Date : Généralement les compétitions outdoor se font les samedis

La communication de l'Ecole des jeunes :

Pour être informé de toutes les communications diffusées par les entraîneurs concernant les entrainements, les compétitions, le calendrier, ...

→ Inscrivez-vous sur la **page Facebook** : « **Ecole des jeunes MOHA** »

Les informations seront aussi sur la valve à l'entrée du bâtiment et les informations essentielles vous seront envoyées par mail.

Les personnes de contact :

Tout au long de cette année si vous avez des questions vous pouvez contacter :

→ **Grégory** coordinateur de l'école des jeunes : via messenger, facebook (Grégory Chevalier)

→ **Marion** secrétaire de l'école des jeunes : via messenger, facebook (Marion Dupont) et par mail (moha.coordination.ecole.des.jeunes@gmail.com)