

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 de l'année de naissance :

Kangourous : athlètes nés en 2018 et 2017

Benjamins : athlètes nés en 2016 et 2015

Pupilles : athlètes nés en 2014 et 2013

Minimes : athlètes nés en 2012 et 2011

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 :

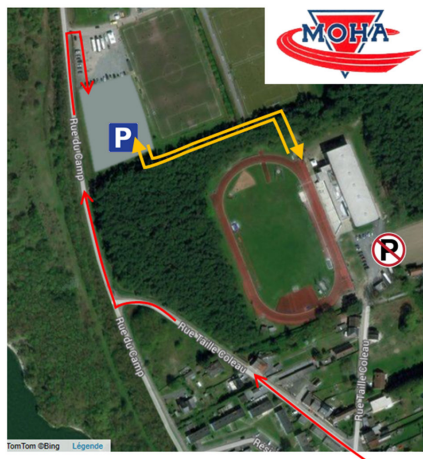
Mercredi : De 17h00 à 18h30

Samedi : De 9h30 à 11h00

L'accès au stade

Etant donné le nombre d'athlètes présents lors des deux entraînements KBPM (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, ainsi qu'aux personnes à mobilité réduite.



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 (1/11/23 → 31/10/24)	210 €	180 €
À partir du 1 ^{er} mars 2024	150 €	
A partir du 1 ^{er} juillet 2024	90€	
Réduction pour le 2^e et le 3^{ème} affilié*		- 25€
Réduction à partir du 4^e affilié*		- 50 €

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

Doudou runners = dossard « hors stade »

	1 ^{ère} affiliation	Renouvellement d'affiliation
Affiliation pour une année (1/11/23 → 31/10/24)	170 €	140 €
À partir du 1 ^{er} mars 2024	125 €	
A partir du 1 ^{er} juillet 2024	80€	
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
(voir site onglet « *Inscription au club* »)
2. Procéder au paiement par virement
3. Attendre le mail vous invitant à venir signer les documents (*secrétariat ouvert Me 17h-18h30, Sa 9h30-11h00 et mardi 18h00-20h00*)
4. Un second mail vous sera envoyé pour venir 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

Un calendrier des compétitions encadrées par les coachs peut être consulté sur le site www.mohathletisme.be/lecole-des-jeunes au début de chaque saison.

La communication de l'Ecole des jeunes :

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

- Veillez à écrire correctement votre adresse mail dans le formulaire d'inscription
- Inscrivez-vous sur la **page Facebook** : « **Ecole des jeunes MOHA** »
- Les informations seront aussi sur la valve à l'entrée du bâtiment.

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 : de préférence par mail (moha.coordination.ecole.des.jeunes@gmail.com)