

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 événements.

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

Kangourous : athlètes nés en 2020 (avant le 01/11) et 2019

Benjamins : athlètes nés en 2018 et 2017

Pupilles : athlètes nés en 2016 et 2015

Minimes : athlètes nés en 2014 et 2013

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 entraînement
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 :

❖ Déjà affilié en 2025-2026

COTISATION	
Affiliation du 01/11/25 au 31/10/26	240 €

❖ Nouvel affilié

Mois du 1 ^{er} entrainement (y compris séance d'essai)	COTISATION
08/25	300€
09/25	280€
10/25	260€
11/25	240€
12/25	220€
01/26	200€
02/26	180€
03/26	160€
04/26	140€
05/26	120€
06/26	100€
07/26	80€

❖ Pour tous les athlètes résidents à la même adresse

Réduction pour le 2 ^{ème} et le 3 ^{ème} membre	-25€
Réduction à partir du 4 ^{ème} membre	-50€

Les compétitions :

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

- ➔ **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, ...

- ➔ 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 valise 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)
- ➔ **Via le mail** (moha.coordination.ecole.des.jeunes@gmail.com)

Comment s'inscrire ?

NOUVELLE AFFILIATION

1. Compléter le [formulaire en ligne](#)
2. Procéder au paiement par virement bancaire (1 virement par athlète)
3. Un mail vous invitera à créer un profil dans TWIZZIT
4. La signature de l'attestation se fait dans TWIZZIT
5. Le dossard sera à retirer au secrétariat (délai de +/- 15 jours)

REAFFILIATION

1. Compléter le [formulaire en ligne](#)
2. Procéder au paiement par virement bancaire (1 virement par athlète)
3. La signature de l'attestation se fait dans TWIZZIT
4. Le dossard sera à retirer au secrétariat (délai de +/- 15 jours)