

Vitrolles Sport Athlétisme

Guide d'informations



Bienvenue au Vitrolles Sport Athlétisme !

Chers adhérents,

Nous sommes ravis de vous accueillir au sein de Vitrolles Sport Athlétisme !

Ce manuel a été conçu pour vous fournir toutes les informations essentielles sur la vie du club, l'organisation des entraînements, les compétitions, ainsi que les valeurs qui nous animent : passion, effort et convivialité.

Que vous soyez débutant, confirmé ou compétiteur, notre équipe d'entraîneurs et de bénévoles est là pour vous accompagner et vous aider à atteindre vos objectifs, tout en prenant du plaisir à courir, sauter et lancer.

Nous vous souhaitons une belle saison sportive, riche en performances et en bons moments partagés !



L'équipe du Vitrolles Sport Athlétisme

SOMMAIRE

La saison sportive en athlétisme

- Les sections du club VSA
- La saison sportive en athlétisme
- Participation aux compétitions
- Matériel, déplacements et encadrement

Vie du club

- Respect des règles éthiques et morales
- Engagement des bénévoles
- Partenariats et sponsors
- Contacts utiles

Bonne lecture et excellente saison sportive !

Vitrolles Sport Athlétisme

Les sections du club VSA

École Athlétisme

- **Baby athlé** : enfants de ~~X~~ 5 ans.
👉 Initiation ludique à l'athlétisme pour les tout-petits, axée sur la motricité et le jeu.
- **Éveil Athlétique (EA)** : 6-8 ans.
👉 Découverte des gestes de base de l'athlétisme dans un cadre amusant et collectif.
- **Poussin(e) (PO)** : 9 à 10 ans.
👉 Approfondissement des fondamentaux avec les premières animations sportives et compétitions adaptées

Jeunes

- **Benjamin(e) (BE)** : 11 à 12 ans.
👉 Premiers pas vers une pratique plus structurée avec l'introduction des épreuves officielles.
- **Minime (MI)** : 13 à 14 ans.
👉 Développement technique et physique, avec des compétitions plus régulières et formatrices.

Cadets / Juniors

- **Cadet(te) (CA)** : 15 à 16 ans.
👉 Accès à toutes les disciplines, recherche de performance, et entrée dans les compétitions fédérales.
- **Junior (JU)** : 17 à 18 ans.
👉 Consolidation des acquis, spécialisation progressive, et participation aux championnats nationaux.

Espoirs / Seniors / Masters

- **Espoir (ES)** : 19 à 21 ans.
👉 Catégorie de transition pour les jeunes adultes visant la performance ou poursuivant une progression encadrée.
- **Senior (SE)** : 22 à 34 ans.
👉 Catégorie ouverte à tous les adultes en compétition, du loisir à l'élite.
- **Master (MA)** : 35 ans et plus.
👉 Les masters sont regroupés par tranches de 5 ans : M35, M40, M45, etc.
👉 Les épreuves adaptées selon l'âge, dans un esprit de longévité sportive.

Les sections du club VSA

La Marche Nordique et Nordic Fit (MN)

Marche Nordique : activité de pleine nature dynamique, accessible à tous, qui combine endurance et bien-être, grâce à l'utilisation de bâtons spécifiques.

Nordic Fit : entraînement en plein air alliant marche nordique, renforcement musculaire et exercices cardio dans une ambiance conviviale et énergique.

Running & Trail

Running : course sur route ou piste accessible à tous, du footing loisir à la préparation de compétitions (10 km, semi, marathon), dans un cadre encadré et progressif.

Trail : course nature sur chemins, sentiers ou en montagne, mêlant effort, liberté et découverte, avec un travail d'endurance et de gestion de l'effort en milieu varié.



La saison sportive en athlétisme

L'athlétisme se divise en deux grandes saisons : la saison **hivernale** et la saison **estivale**, chacune offrant des compétitions variées adaptées aux conditions climatiques et aux disciplines spécifiques.

La saison hivernale (novembre à mars)

La saison hivernale se caractérise par des compétitions en **salle** et des épreuves de **cross-country**. Elle est idéale pour travailler la vitesse, l'endurance et la préparation physique en vue de la saison estivale.

Les principales compétitions :

- **Cross-country** : courses en nature sur des terrains variés (herbe, boue, sentiers...), souvent dans des parcs.
- **Épreuves en salle** : courses (sprint, demi-fond, haies), sauts (longueur, triple saut, hauteur, perche) et lancers (poids).

Cette période permet aux athlètes de peaufiner leur technique et leur condition physique en vue de la saison estivale.



La saison estivale (avril à octobre)

La saison estivale est le cœur de l'athlétisme en plein air, avec une large gamme d'épreuves disputées en **stade** et sur **route**.

Elles sont appelées **Tours de Pointes** pour les jeunes catégories.

Pour les catégories Baby, Eveil Athlétisme et Poussin :

- elles se font sous la forme de **jeux par équipes**, regroupant les 3 familles de l'athlétisme : courses, sauts et lancers.

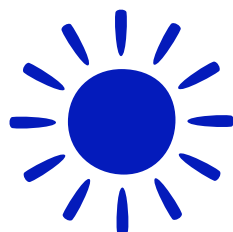
Pour les catégories Benjamin et Minime :

- elles se font sous la forme de **triathlon** avec une course, un saut et un lancer.

Les distances et les poids utilisés varient en fonction des catégories et du genre.

A partir de cadet, il s'agira de **rassemblements, compétitions, championnats** et **meeting** organisés par les clubs de la région.

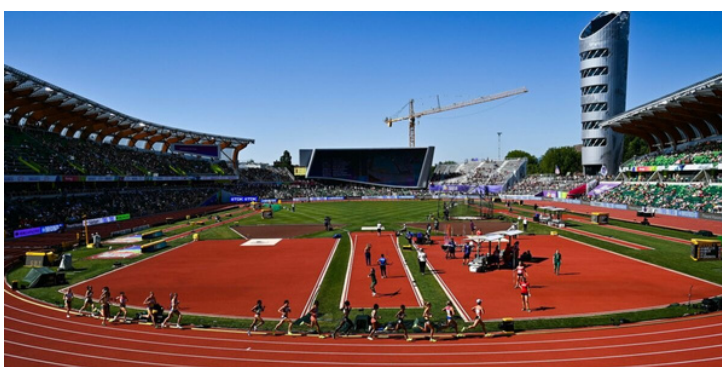
Cette période est donc marquée par les **Tours de Pointes** et **championnats**, où les athlètes cherchent à battre leurs records personnels et à se qualifier pour les épreuves de niveau supérieur.





Cross sur la saison
hivernale

Compétition en
salle sur la saison
hivernale



Compétition en stade
sur la saison **estivale**

Les **Tours de Pointes**
pour les petites
catégories
(baby/EA/PO)



Participation aux compétitions

En athlétisme, chaque entraînement vise un **objectif** précis : atteindre un **temps** ou une **distance**. La recherche de **performance** est au **cœur** de la discipline, permettant à chacun de se **challenge**r, de **progresser** et de se **confronter** aux autres.

C'est pourquoi nous encourageons **tous** nos athlètes, des plus petits aux plus grands, à **participer aux compétitions**.

Pour participer, les athlètes sont inscrits par le **club**.

Soyez attentifs, vos entraîneurs font circuler les informations en avance pour vous tenir informés et devront connaître votre participation le plus tôt possible !

Le maillot du club est **obligatoire** pour participer aux compétitions.

Pour les cross, un dossard sera fourni aux athlètes mais pensez aux **épingles à nourrisse** pour le fixer sur le maillot.

Règlement en compétition

En compétition, seul les **officiels**, les **compétiteurs** et les **entraîneurs** sont **autorisés** sur l'arène. La piste et les zones de concours sont **strictement** interdites aux **accompagnateurs**.

Tout athlète donnant ou recevant des conseils de toutes personnes dans l'aire de compétition durant l'épreuve peut se voir **averti** par un juge arbitre.

Il est également **interdit** de donner des **temps intermédiaires** ou **d'accompagner** un athlète **durant sa course** : cela peut être considéré comme de la triche (vigilance aux enfants et parents qui encouragent parfois l'athlète en courant à côté).

Les zones d'élan ou d'appel, les perches, les engins et aires de lancer ainsi que les secteurs de chute **ne sont pas autorisés** à des fins **d'échauffement** (sauf sous autorisation des officiels).

De même, il est interdit de "s'entraîner" au départ du **starter** durant les courses.

Si des **erreurs** sont constatées, vous pouvez en informer les **entraîneurs** et une **réclamation** pourra être faite par le **club** aux responsables de la compétition.

Matériel, déplacements et encadrement

Les **baskets** constituent le plus gros investissement en athlétisme. Des chaussures adaptées à la course augmentent les **performances** et limitent les **blessures**.

A partir de la catégorie **Benjamin**, des “pointes” d’athlétisme sont **conseillées**. Il s’agit de chaussures avec des clous permettant d’accrocher la piste pour donner de meilleurs appuis. Ce n’est en aucun cas une obligation !

Elles permettent néanmoins de **meilleures** performances.



Les déplacements liés aux compétitions sont à la charge des parents et des athlètes.

Sauf pour une cause exceptionnelle, les **entraîneurs** seront toujours **présents** pour **encadrer** les athlètes lors des compétitions.



Vie du club

Notre **club** est avant tout une grande famille, animée par un esprit de **convivialité**. Cette dynamique repose sur l'engagement de nos **équipes** et de nos **adhérents**, car ensemble, nous formons le **VSA**.

Respect des règles éthiques et morales

Au sein de **Vitrolles Sport Athlétisme**, nous sommes tous garants d'un cadre respectueux, inclusif et conforme aux principes républicains qui fondent notre sport.

L'athlétisme est un espace de **vivre-ensemble** où chacun doit se sentir accueilli, respecté et libre de pratiquer, quelles que soient ses origines, ses convictions ou son apparence.

À ce titre :

- Toute forme de **discrimination** (origine, sexe, religion, orientation sexuelle, etc.) est strictement proscrite.
- Le **respect de la laïcité** s'applique dans les pratiques du club : les signes religieux ostensibles ne doivent pas perturber le bon déroulement des activités ou s'imposer aux autres.
- Le club se veut **neutre sur les plans politique et religieux**. Aucun prosélytisme ou expression politique partisane ne doit avoir lieu pendant les entraînements ou les compétitions.
- Une **tenue vestimentaire adaptée** à la pratique de l'athlétisme est attendue, dans un souci de sécurité, de confort et de respect du cadre sportif.

Nous demandons à chacun – athlètes, encadrants, parents et bénévoles – d'adopter un **comportement exemplaire**, de faire preuve de **courtoisie**, de **maîtrise de soi** et de **solidarité**, conformément à la **Charte éthique de la FFA**.

👉 Cette posture collective permet de préserver l'image du club et de garantir un environnement sain, sûr et bienveillant pour tous.

Engagement des bénévoles

Pour préserver notre esprit familial, le club a toujours besoin de **bénévoles** investis pour assurer le bon déroulement de la saison.

Que ce soit pour les inscriptions, l'organisation d'événements ou pour être actif lors des compétitions, votre aide est précieuse ! N'hésitez pas à vous impliquer.

Les compétitions ne peuvent avoir lieu que grâce à l'engagement des **parents** qui se portent **volontaires** en tant que **juges** et **aides-juges**. Chaque club doit fournir un quota de juges afin de pouvoir participer aux compétitions.

C'est pourquoi le club renouvelle **chaque année** la formation des **juges** et **aides-juges**.

Votre contribution est **essentielle** !

Partenariats et sponsors

Grâce à l'implication de nos adhérents, de belles opportunités de **partenariats** et de **sponsoring** peuvent voir le jour pour soutenir et faire **grandir** le club.

Si vous avez des **contacts** ou des **idées**, n'hésitez pas à nous en parler !

Contacts utiles

Mail : vsa13127@gmail.com

Site : <https://www.vsathle.fr/>