

BIENVENUE AU F.C.H.A



PETIT MOT D'ACCUEIL

Bienvenue au FC Hannut Athlétisme !

Afin de répondre à toutes les questions que vous pourriez vous poser, nous avons rassemblé en quelques pages toutes les informations dont vous avez besoin pour prendre un bon départ... Alors, à vos marques !!!

QUI ?

Le FC HannutAthlétisme est composé d'un conseil d'administration (comité), d'officiels, d'entraîneurs et d'athlètes.

Le Comité

Président	: Noël Legros
Vice-présidents	: Carole Stordeur et Michel Chanet
Secrétaire	: Nathalie Peigneux
Secrétaires adjointes	: Bernadette Bartholomeeusen / Séverine Exsteen
Trésorier	: Freddy Peigneux
Webmaster	: Xavier Toussaint
Administrateurs	: Véronique Evrard
	: Dimitri Fauville
	: Geoffrey Ledent

Les Entraîneurs

Séverine Exsteen / Noa Buis : benjamin(e)s

Samuel Soltan / Régi Calozet / Line Theunis : pupilles

Anouk Lilien / Arnaud Vanden Eynde / Geoffrey Ledent : minimes

Bertrand Rixhon : préparation à la compétition et sprint et concours (à partir de cadets)

Raphaël Mazy : perfectionnement sprint et concours (à partir de cadets)

Samuel Pinchart : mutli disciplines à pd cadets

Gauthier Mazy / Amandine Classe / Gert Theunis : demi-fond / fond (à partir de cadets)

Dominique Bragard : Jogging loisir pour adultes

Joseph Mazy / Régi Calozet : initiation à l'athlétisme et préparation physique générale pour adultes

Roland Elias : perche à partir de minimes

Jean-François Linard : lancers

Les athlètes

Pour la saison 2019 - 2020, le FCHA comptait environ 350 licenciés.

Les catégories 2020 - 2021 (à partir du 1er novembre 2019) se répartissent comme suit :

Benjamin(e) : né en 2012 - 2013 (7 ans accomplis)

Pupille : né en 2010 - 2011

Minime : né en 2008 - 2009

Cadet(te) : né en 2006 - 2007

Scolaire : né en 2004 - 2005

Junior(e) : né en 2002 - 2003

Senior(e) : né entre 1986 et 2001 (1999 - 1999 - 2000 Espoir)

Masters : à partir de 35 ans (date anniversaire)

Une catégorie Kangourou existe pour les plus jeunes (en principe pas applicable au FCHA) mais ne permet de participer qu'aux compétitions réservées à cette catégorie (Kid's Athletics).

Le passage d'une catégorie à une autre se fait à partir du 1er novembre de chaque année sauf pour la catégorie masters où le passage se fait le jour des 35 ans.

[La piste, le 'petit' bâtiment et le hall indoor](#)

La piste est gérée depuis 2018 par la RCA (Régie Communale Autonome). Elle n'est accessible qu'aux membres du club en ordre de cotisation durant les heures d'entraînement. En dehors des heures d'entraînement et scolaires, les non-membres du club peuvent l'occuper moyennant un abonnement annuel (voir conditions avec le RCA : Tom Renier - 019/51.93.63 - rca@hannut.be).

Le hall indoor est également géré par la RCA. Il est utilisé l'hiver par les athlètes à partir de cadets pratiquant la compétition et qui ne peuvent s'entraîner dehors durant cette saison (hauteur, longueur, perche...).

Le 'petit' bâtiment jouxtant la piste est géré, quant à lui, par le FCHA. C'est là que se trouvent le secrétariat, la salle de musculation, les toilettes, les vestiaires et la cafétéria.

QUAND ?

Il n'existe pas de trêve en athlétisme. Ce sport se pratique toute l'année. Cependant, une petite pause de 15 jours sera prévue pour les catégories benjamins à minimes vers la mi-juillet (les dates exactes seront communiquées ultérieurement).

Les entraînements

Les entraînements se déroulent sur la piste du Stade Lucien Gustin ou en nature et se déroulent selon l'horaire suivant **(sous réserve de modifications)**

HORAIRE ENTRAÎNEMENTS SAISON 2020-2021

Jour	Heure	Discipline	Entraîneur
Lundi	17h30 - 19h30	Mutli disciplines àpd cadets	Samuel
Mardi	18h00 - 20h00	Demi-fond (PPG) *	Amandine
	18h00 - 20h00	Perfectionnement cadets et sprint/sauts àpd scol	Raphaël
	18h00 - 20h00	Demi-fond (PPG) *	Gauthier/Gert
	18h45 - 20h15	Jogging loisir *	Dominique
	18h45 - 20h15	Initiation à l'athlétisme pour adultes et PPG (préparation physique générale) *	Joseph/Regi
Mercredi	17h00 - 18h30	Benjamins	Séverine / Noa
	17h00 - 18h30	Pupilles	Sam /Regi / Line
	17h00 - 18h30	Minimes	Anouk / Arnaud
	17h00 - 18h30	Mutli disciplines àpd cadets	Samuel
	18h45 - 20h15	Demi-fond et fond (spécifique piste) *	Amandine
	18h00 - 20h00	Perche àpd minimes	Roland
Jeudi	18h45 - 20h15	Jogging Loisir (sortie extérieure) *	Dominique
	18h00 - 20h00	Demi-fond (PPG) *	Gauthier
	18h00 - 20h00	Perfectionnement cadets et sprint/sauts	Raphaël

		àpd scol*	
Samedi	9h00 - 10h30	Benjamins	Séverine / Noa
	9h00 - 10h30	Pupilles	Sam / Regi / Line
	9h00 - 10h30	Minimes	Geoffrey
	10h45 - 12h15	Préparation à la compétition cadets et sprint/sauts àpd scol	Bertrand
	10h45 - 12h15	Initiation à l'athlétisme pour adultes et PPG	Regi/Joseph
	17h00 - 18h30	Fond - demi fond *	Amandine
	11h00 - 13h00	Perche (àpd minimes)	Roland
	12h30 - 14h15	Spécifique épreuves combinées (à voir avec l'entraîneur)*	Raphaël

* à partir de cadets

Les entraînements **en bleu** sont réservés aux athlètes faisant de la compétition piste/cross. Ceux en noir sont ouverts à tous les athlètes du club.

Des entraînements lancers (dispensés par Jean-François) sont également prévus en période estivale (les dates sont affichées au club).

Minimes : les minimes s'entraînent le mercredi. Les athlètes pratiquant la compétition ont un second entraînement de perfectionnement, le samedi. Les nouveaux athlètes pourront assister aux entraînements de perfectionnement après avoir participé aux 2-3 premières compétitions cross/piste.

Les compétitions

Une année athlétique débute le 1er novembre et se termine le 31 octobre.

- Saison hivernale : du 1er novembre au 31 mars. Durant cette période, on pratique le cross-country et/ou l'athlétisme en salle (à partir de cadets).
- Saison estivale : du 1er avril au 30 octobre. On pratique l'athlétisme sur piste.

La plupart des compétitions ont lieu le weekend (principalement le dimanche). Pensez au co-voiturage !!!!

COMMENT ?

L'équipement nécessaire à la pratique de l'athlétisme est traditionnel.

Aux entraînements, se munir de :

- une bonne paire de chaussures
- une paire de spikes (pour les 'anciens', pour les nouveaux, à voir avec l'entraîneur)
- un short / collant court
- un t-shirt
- un vêtement de pluie
- une bouteille d'eau

Pour les moments de fraîcheur :

- un survêtement
- un pantalon de training ou un collant
- des gants / un bonnet / une écharpe

Il est toujours conseillé de s'entraîner 'léger' et de se rhabiller plus chaudement pendant les pauses ou après l'entraînement.

Aux compétitions, se munir de :

- même équipement que ci-dessus
- dossard (+ épingles)
- maillot du club (obligatoire à partir de cadets)
- selon l'heure, un casse-croûte, un fruit, une barre céréale... (!!! prendre le repas au moins 2h avant la course)

QUOI ?

Les plus jeunes :

De manière générale :

L'enfant doit bouger le plus possible dans les situations les plus variées possibles (-> dans le but d'améliorer ses facultés d'ADAPTATION).

Nous insistons sur le caractère multidisciplinaire et décourageons la spécialisation. Chaque discipline a son importance dans la formation physique et mentale de nos jeunes. Les entraîneurs et moniteurs veillent à la promotion d'un esprit sain parmi les jeunes. L'athlétisme est certes un sport individuel mais la camaraderie, l'entraide et les encouragements se doivent d'être présents. La compétition est importante afin que l'enfant puisse se mesurer non seulement par rapport aux autres, mais surtout vis-à-vis de lui-même.

Concrètement :

L'hiver :

- pour les benjamins : travail de l'endurance et préparation aux cross
- pour les pupilles : idem benjamins + préparation physique générale légère
- pour les minimes : idem benjamins + préparation physique générale

L'été :

Découverte puis apprentissage des différentes disciplines de l'athlétisme :

1. Les courses : sprint : 60m pour les benjamins et pupilles
80m pour les minimes
60m haies ou 80m haies
relais

2. Les sauts : Longueur
Hauteur
(Perche àpd minimes)

3. Les lancers : Balle (benjamin(e)s)
Javelot (pupilles et minimes)
Poids
Disque

Les plus grands :

Cadets/scolaires :

Deux éléments apparaissent fondamentaux pour garantir la persistance dans la pratique des adolescents: le plaisir et le sentiment de progresser.

Pour y parvenir, l'entraîneur doit veiller dans cette phase à:

- rechercher un équilibre entre le "jeu" et "l'entraînement";
- tenir compte des motivations du jeune à la pratique de son sport;
- trouver des formes de pratique permettant de concilier l'entraînement par spécialité et l'envie d'être avec les copains;
- retarder la spécialisation si l'athlète aime pratiquer plusieurs disciplines;
- préserver à l'entraînement des critères d'évaluation "personnelle" des progrès techniques ou de performance réalisés par l'athlète.

C'est une période de pré-spécialisation sur un panel d'épreuves complémentaires réparties en groupes de disciplines (vitesse - endurance - sauts - lancers - épreuves multiples)

A partir de juniors :

L'athlète décide s'il veut se spécialiser dans une ou plusieurs disciplines

POURQUOI ?

C'est à l'enfant/au jeune à répondre à cette question le plus tôt possible.

La philosophie du club est de faire les choses sérieusement sans se prendre au sérieux. L'athlétisme doit rester un PLAISIR !!!!

Extrait de la LBFA (ligue belge francophone d'athlétisme) :

L'ATHLE :

C'est fun, tu te feras plein de copains !

C'est facile, tu n'as besoin que d'une paire de basket et d'un short !

C'est pas cher et c'est près de chez toi !

C'est l'ambiance assurée, un club c'est familial et on y fait la fête entre amis !

C'est du sérieux, tu seras bien encadré, les moniteurs sont diplômés.

C'est bon pour ta santé.

C'est faire des compétitions individuelles ou par équipe pour se situer par rapport aux autres.

C'est apprendre à se comporter en Champion dans le sport comme dans la vie

Ce sont des valeurs, le respect de soi et de ses adversaires.

Il n'y a pas de triche, c'est le verdict du chrono ou du décamètre qui compte.

C'est un sport propre.

C'est du physique, il faut bosser pour progresser. C'est apprendre à se connaître et à se dépasser. Il y en a pour tous et pour tous les niveaux.

C'est aussi côtoyer des stars, assister au Mémorial Van Damme et regarder les Jeux Olympiques !

QUELQUES REGLES A RESPECTER

- Ne traverse jamais la piste sans regarder à droite et à gauche. Un choc avec un athlète en pleine course peut s'avérer dangereux.
- Ne rentre jamais dans le bâtiment du club avec tes spikes, ceux-ci abîment le revêtement de sol.
- Lorsque tu effectues un lancer (poids, javelot, disque..), vérifie toujours que personne n'est dans la trajectoire. Les engins de lancer ne sont pas des jouets !!
- Range le matériel avec soin et là où tu l'as trouvé.
- Echauffe-toi dans les couloirs extérieurs et laisse les couloirs intérieurs libres pour ceux qui sont en séance de course.

Pour le reste, amuse-toi et prends du plaisir !!!

LES COMPETITIONS : FAQ

PISTE

- Quand dois-je arriver à une compétition sur piste ?
=> l'idéal est d'arriver environ 1 heure avant le début de l'épreuve (ce qui laisse le temps à l'athlète de s'inscrire et de s'échauffer)
- Dois-je m'inscrire ?
=> Oui. L'athlète doit se rendre au secrétariat du club organisateur et remplir une petite fiche d'inscription. La fiche doit être rentrée au minimum 30 minutes (voire 40 minutes dans certains clubs) avant l'épreuve.
Pour certaines compétitions (ex. circuit de l'amitié), il est obligatoire de s'inscrire en ligne. Il suffit simplement de payer l'épreuve le jour de la compétition.
- Quand dois-je m'échauffer ?
=> entre 30 et 45 minutes avant l'épreuve (selon les besoins de chacun)

- De quel équipement ai-je besoin pour mon épreuve ? (voir aussi chapitre 'Comment ?')

=> Du dossard, du maillot du club (t-shirt pour les benjamins, pupilles, minimes) et des spikes (pointes de +/- 6mm)

- Dois-je placer mon dossard sur ma poitrine ou dans le dos ?

=> le dossard se place sur la poitrine pour toutes les épreuves.

CROSS

- Quand dois-je arriver à un cross ?

=> l'idéal est d'arriver environ 1 heure avant le début de l'épreuve (ce qui laisse le temps à l'athlète de s'échauffer)

- Dois-je m'inscrire ?

=> Non. L'athlète doit simplement remplir la petite carte blanche de cross (à demander à son entraîneur) et l'attacher à son dossard.

- Quand dois-je m'échauffer ?

=> entre 30 et 45 minutes avant la course (selon les besoins de chacun)

- De quel équipement ai-je besoin pour mon épreuve ? (voir aussi chapitre 'Comment ?')

=> Du dossard, du maillot du club (t-shirt pour les benjamins, pupilles, minimes) et des spikes (pointes de +/- 11mm, selon l'état du terrain)

- Dois-je placer mon dossard sur ma poitrine ou dans le dos ?

=> le dossard se place sur la poitrine

CHAMPIONNATS

Vérifier les modalités avec son entraîneur.

MODALITES

L'âge minimum pour pouvoir s'inscrire au FCHA est de 7 ans accomplis.

Démarches administratives

Les nouveaux membres doivent :

1. remplir une carte d'affiliation (rose pour les filles et beige pour les garçons)
2. remplir le document sur l'honneur OU faire remplir par le médecin un certificat médical (fortement conseillé pour les nouveaux)
3. effectuer le paiement de la cotisation annuelle.

Les documents sont disponibles au secrétariat du club.

Les anciens membres doivent :

1. remplir le document sur l'honneur OU faire remplir par le médecin un certificat médical
2. effectuer le paiement de la cotisation annuelle.

Les documents remplis doivent être remis au secrétariat du club.

Cotisation

La cotisation annuelle donne droit :

- à l'accès aux entraînements (entraîneurs, locaux, douches, utilisation du matériel, ...).
- à l'assurance annuelle
- à la licence annuelle : obtention d'un dossard permettant de participer aux compétitions
- à l'inscription gratuite lors des compétitions piste organisées par le FCHA

Le prix de la cotisation 2020-2021 s'élève à :

- **135** Euros
- **110** Euros pour le deuxième membre d'une même famille
- **95** Euros pour le troisième et quatrième membre d'une même famille
- **gratuit** pour le 5^{ème} membre d'une même famille

et est à verser au numéro de compte : BE33 3400 8532 2046 (asbl Football club hannutois athlétisme) **en mentionnant en communication le nom de l'athlète pour lequel la cotisation est versée.**

Ce montant correspond à un entraînement par semaine. Tous les entraînements supplémentaires ne sont que du bonus 😊.

Aucune demande dossard ne sera introduite auprès de la L.B.F.A. sans le paiement de la cotisation.

Le dossard de chaque athlète doit se trouver en permanence dans son sac de sport lors des entraînements. Il s'agit là de la preuve de son inscription.

Toute inscription au FCHA implique le respect du règlement d'ordre intérieur (affiché au club et disponible sur simple demande)

NOUS CONTACTER

Coordonnées du FCHA : Stade Lucien Gustin, 9, rue d'Avernas, 4280 Hannut

Nathalie Peigneux/Séverine Exsteen - Secrétaires

E-mail : info@hannutathletisme.be

Tel : 0476/32 21 38

Noël Legros - Président

E-mail : noel.legros@skynet.be

Tel : 0478/90 05 89

Site internet : www.hannutathletisme.be

Facebook : <http://facebook.com/fcha.hannutathletisme>

POUR TERMINER...

L'athlète doit être conscient qu'il ne peut pratiquer son sport favori que grâce à l'existence d'un club d'athlétisme tel que le FCHA.

Un club ne peut fonctionner que grâce à la bonne volonté et l'investissement permanent de tous les membres du comité et des entraîneurs.

Lors de nos organisations, nous avons besoin de plus de bénévoles encore. Nous comptons donc sur vous (athlètes ou parents) pour nous aider lors des activités (sportives ou festives) organisées par le FCHA. Quelques heures suffisent... D'ores et déjà un grand merci.

Les membres du conseil
d'administration et les entraîneurs
du FCHA
vous souhaitent une très belle
saison 2020-2021