

La saison des Benjamins et Minimes

La saison d'athlétisme pour les benjamins et les minimes se divise en trois parties.

De septembre à novembre « la reprise » :

C'est le retour des vacances et le début des entraînements pour tous les jeunes du club, c'est aussi une période particulière car les groupes d'entraînement sont constitués par rapport à la catégorie de la saison qui commence mais le changement officiel de catégorie se fait au 1^{er} novembre. Donc pour les compétitions qui se déroulent durant cette période les catégories d'âge prise en compte sont celle de la saison précédente.

Les compétitions proposées lors de cette période se déroulent sur des stades en plein air.

De novembre à mars « Saison hivernale » :

Lors de la saison hivernale trois types de compétitions sont proposées.

« **Le cross-country** » de novembre à février. Il s'agit de courses de 1.5 à 3km suivant les catégories sur des parcours en prairie, parc ou forêt.

« **Les compétitions en salle** » de décembre à février. Ce sont des épreuves qui se déroulent dans des gymnases ou pistes couvertes. Les épreuves proposées sont le sprint avec ou sans haies, les sauts (longueurs triple sauts hauteur et perche) et le lancer du poids.

« **Les lancers longs** » de décembre à février. Ces compétitions ne concernent que les minimes. Il s'agit de compétitions uniquement de lancers longs (Marteau, Disque et Javelots) qui se déroulent sur des stades en plein air.

De mars à juillet « Saison estivale » :

Lors de cette saison les compétitions proposées se déroulent sur des stades en plein air. Les épreuves proposées sont les sprints avec ou sans haies, le demi-fond tous les sauts et lancers.

		Materiel à avoir dans son sac		
PERIODE	ACTIVITEES	Obligatoire	Conseillé	Observations
TOUTE L'ANNEE	Entrainement	Masque à l'arrivée et au départ du stade. Paire de running tenue de sport Gourde avec de l'eau Vêtement de pluie ou chaud suivant météo	Une vieille serviette ou un vieux torchon pour les seances de lancers. Chaussures à pointes (6mm) pour les entrainements sprint ou haies.	Pas de maillot club à l'entraînement! Même si il est très beau il faut le reserver pour laes compétitions!
"LA REPRISE"	Compétition stade	Masque + gel hydro Maillot du club! Paire de running+tenue de sport vêtement de pluie ou chaud suivant météo Gourde avec de l'eau Ruban adhésif de couleur (pour les marques des courses d'elan des sauts) casse croute ou pique nique si compétition sur la journée	Une vieille serviette ou un vieux torchon pour les lancers. Chaussures à pointes (6mm) pour les courses et les sauts.	
SAISON HIVERNALE	Cross country	Masque + gel hydro Maillot du club 4 épingles à nourrice Paire de running+tenue de sport Tenue + chaussures de rechange pour après le course (les terrain sont parfois boueux attention au retour dans la voiture....)	Chaussures à pointes très très recommandée!!!!!!!!!! Prevoir des pointes de 9 voir 12 mm	Même si les chaussures à pointes ne sont pas obligatoires, elles sont fortement recommandées car sur un terrain boueux comme c'est souvent le cas en cross country les running sont sources de glissades et de chutes.
	Compétition en Salle	Masque + gel hydro Maillot du club! Paire de running+tenue de sport vêtement de pluie ou chaud suivant météo Ruban adhésif de couleur (pour les marques des courses d'elan des sauts) Gourde avec de l'eau+gouter voir pique nique si compétition sur la journée	Chaussures à pointes (6mm) pour les courses et les sauts.	
	Lancers Longs (uniquement MI)		Une vieille serviette ou un vieux torchon pour les lancers Chaussures à pointes (6mm) pour le javelots	
SAISON ESTIVALE	Compétition stade	Masque + gel hydro Maillot du club! Paire de running+tenue de sport vêtement de pluie ou chaud suivant météo Ruban adhésif de couleur (pour les marques des courses d'elan des sauts) 4 épingles à nourrices Gourde avec de l'eau+gouter voir pique nique si compétition sur la journée	Une vieille serviette ou un vieux torchon pour les lancers. Chaussures à pointes (6mm) pour les courses et les sauts.	

