

LIVRET D'ACCUEIL



2024 - 2025

L'USOM Athlétisme, club sportif de la Ville de Mondeville, est une association loi 1901 régie par un bureau directeur, composé de :

Le club et ses valeurs



Paolo BOULENT

Président



Véronique MARCHAND

Trésorière



Jean-Claude ARMAND

Secrétaire



Isabelle GAILLARD

Secrétaire Adjointe



Jérôme HERGAULT

Vice Président



Denis FERET

Trésorier Adjoint



Béatrice GOHIN

Secrétaire Adjointe

Autres membres du bureau directeur:

- Léonie & Véronique BOULENT
- Eugène-Paul BUHOURS (Paulo)
- Audrey ARMAND
- Alexis GOULET
- Claudis DUPRE
- Bernard MUSALU
- Jean-Pierre HERAULT



4ème Club de Normandie, 2ème du Calvados l'Entente Athlétique Mondeville Hérouville, entente à laquelle est rattaché l'USOM Athlétisme avec les clubs d'Hérouville et Troarn, permet à chacun de s'épanouir dans la pratique athlétique de son choix : compétition sur piste, hors-stade, loisir et santé, découverte pour les plus jeunes, toujours encadré par des entraîneurs sélectionnés, compétents et diplômés de la fédération française d'athlétisme.



Le club et ses valeurs

Découvrir l'athlétisme à l'USO Mondeville Athlétisme, c'est apprendre le dépassement de soi, le respect des règles et des autres, la combativité, le courage, le partage, mais aussi l'entraide et la solidarité.

Nous permettons à chaque jeune de progresser avec des entraînements motivants, variés, et adaptés aux caractéristiques de chaque âge, dans le respect du développement de chacun.

Courir, sauter, lancer, en toute sécurité et dans la bonne humeur !



Le club organise chaque année des compétitions sportives l'hiver et l'été, il accueille aussi le **Perche X Trem** le 31 janvier 2025.

De la Formation ...



... Aux Champions



**Valentin
Gondou**



**Léonie
Boulent**



**Rosalie
Guilbert**



**Timéo
Bambou**



**Antoine
Thoraval**



**Charlotte
Jeanne**



**Yoann
Le Moel**





**Nayah
Cauvin**



**Louise
Boulent**



**Alexis
Jacq**



**Timothée
Frigot**





S'entraîner - Catégorie de l'école d'athlétisme

Les catégories sont définies en fonction de l'année de naissance de votre enfant, cette saison de 2024-2025, votre enfant sera en :

Mini pouss Athlétisme

Né(e)s en 2019, 2020	
Entraîneurs	Denis FERET Béatrice GOHIN Maryline ARMAND
Horaires	Mardi: 17h45 - 18h45
Lieu	Gymnase Pierre Lafond

Eveils Athlétisme

Né(e)s en 2016, 2027, 2018	
Entraîneurs	Tao LORIOT Mathis DE CACHALEU Laï NGUYEN
Horaires	Mardi: 17h45 - 18h45
Lieu	Gymnase Pierre Lafond

Né(e)s en 2014, 2015	
Entraîneurs	Gwénaél TRAVERS-LESAGE Tao LORIOT Félicie GERALDES Laï NGUYEN
Horaires	Jeudi: 18h30 - 20h
Lieu	Stade Pierre Lafond & Hall Michel d'Ornano (Novembre - Avril)

Né(e)s en 2012, 2013	
Entraîneurs	Gwénaél TRAVERS-LESAGE Tao LORIOT Jean-Claude ARMAND
Horaires	Mardi & Vendredi: 18h30 - 20h
Lieu	Stade Pierre Lafond & Hall Michel d'Ornano (Novembre - Avril)

Né(e)s en 2010, 2011	
Entraîneurs	Baptiste GUERAND Léonie BOULENT
Horaires	Mardi & Vendredi: 18h30 - 20h
Lieu	Stade Pierre Lafond & Hall Michel d'Ornano (Novembre - Avril)



S'entraîner - Les stages vacances

Ouverts aux trois clubs de l'entente, concernant les stages Benjamins – Minimes, moyennant une participation qui sera établie en fonction des stages, ces stages permettent de se perfectionner sur ses épreuves et de passer une bonne journée de partage avec les autres athlètes ainsi que les entraîneurs des trois clubs.

Stages 2024 - 2025

Vacances	Eveils - Poussins	Benjamins - Minimes
De la Toussaint	Mercredi 23 Octobre	Jeudi 24 Octobre
De Noël	Jeudi 2 Janvier	Vendredi 3 Février
D'Hiver	Mercredi 12 Février	Jeudi 13 Février
De Printemps	Mercredi 9 Avril	Jeudi 10 Avril

Baby Pouss, Eveils Athlé, Poussins

Marcher-Courir-Sauter-Lancer

Ce sont les gestes fondamentaux de l'athlétisme ! Ce sont aussi des gestes de la vie courante, c'est pourquoi la première approche de l'athlétisme ne sera pas technique mais ludique. Les jeunes développeront coordination, équilibre, endurance, réflexes, par les biais d'activités multiformes sollicitant toutes les grandes fonctions. Ainsi, les séances seront axées sur la découverte des capacités physiques et des fondamentaux athlétiques.

Benjamins

L'objectif pour les benjamins est de développer les fondamentaux techniques et physiques de l'athlétisme communs aux courses, sauts et lancers, en privilégiant le développement des qualités physiques et habiletés motrices (vitesse, endurance, adresse, souplesse).

Des Objectifs Différents

Minimes

En Minimes, on recherche un perfectionnement des fondamentaux par une approche de plus en plus technique des spécialités.
Pour ces jeunes, on développera l'esprit athlétique et le goût de l'effort, repoussant sans cesse ses limites au fil des résultats et des progrès, tout en pratiquant de manière ludique !

Les Rencontres

Tout au Long de ses années d'école d'athlétisme, votre enfant pourra participer à différentes rencontres:

Rencontres Eveils & Poussins

Objectifs

L'objectif chez les plus jeunes n'est pas de se confronter individuellement aux autres, il est important de garder en tête que l'on « joue » à l'athlétisme à cet âge-là, alors les rencontres auront le même aspect ludique que les entraînements. Votre enfant pourra donc participer à deux types de rencontres lors de ces années :

Kid's Cross

Les Kid's Cross qui consistent en un parcours d'endurance de 8 minutes individuelles ou en équipe, avec des objectifs différents selon les organisations (ramener le plus de pommes possibles ...) pour les Éveils Athlétisme ou une course sans classement individuel sur une distance maximale de 1000m pour les poussins.

Les Animations ou Kid's Athletics qui sont quant à eux une forme de compétition adaptée aux très jeunes athlètes qui se déroule dans un temps maximum de 2 heures. C'est une compétition par équipe sans aucun résultat individuel publié. Chaque équipe se compose de garçons et de filles, qui disputent toutes les épreuves (6 à 10 choisies parmi les 26 proposées).

Kid's Athletics



Nous souhaitons une participation de chaque jeune athlète sur au moins **1 Cross & 3 Animations**

Rencontres Benjamins & Minimes

Chez les Benjamins et Minimes, la saison sportive est divisée en **2 grandes périodes** :



La saison Hivernale

s'étalant du 1er Novembre à début Avril, qui consiste en une préparation physique pour la pratique des différents cross (qui ont eu lieu seulement au cours de cette saison), ainsi qu'en l'apprentissage des techniques de courses, de saut et de lancer qui seront utilisées au cours des compétitions individuelles en salle (Triathlons, Épreuves combinées ou départementaux notamment).



La saison Estivale

consiste toujours à l'apprentissage des différentes techniques mais surtout à leur perfectionnement pour mieux aborder les compétitions estivales individuelles ou par équipe.



Nous souhaitons une participation de chaque jeune athlète sur au moins **2 Rencontres** durant la **Saison Hivernale** & **2 Rencontres** durant la **Saisons Estivale**



Benjamins / Minimes: Triathlon & Epreuves Combinées

	Triathlons BENJAMINS BE/U14	Triathlon MINIMES MI/U16
SALLE	<u>GÉNÉRAL</u> 1 course + 1 saut + 1 lancer	<u>GÉNÉRAL</u> 1 course + 1 saut + 1 lancer
	<u>ORIENTÉ</u> 2 courses* (* sprint et haies) +1 concours	<u>ORIENTÉ</u> Sauts a/ 2 concours de Sauts + 1 course Courses b/ 2 courses (de familles différentes*) + 1 concours famille A marche Famille B, Sprint Famille C Haies



Benjamins / Minimes: Triathlon & Epreuves Combinées

	Triathlons BENJAMINS BE/U14	Triathlon MINIMES MI/U16
PLEIN AIR	<u>GÉNÉRAL</u> 1 course + 1 saut + 1 lancer	<u>GÉNÉRAL</u> 1 course + 1 saut + 1 lancer
		<u>ORIENTÉ</u> Sauts Lancers Courses famille A demi-fond, marche Famille B, Sprint Famille C Haies

- 2 concours de Sauts
- a/ + 1 course
- 2 concours de Lancers
- b/ + 1 course
- 2 courses (de familles différentes*)
- c/ + 1 concours

Benjamins / Minimes: Les championnats Individuels

Départementaux

Participation possible pour tous
Choix de 1 à 4 épreuves + *Relais (plein air)*

Régionaux

Participation possible si qualification en fonction des minimas

Nationaux

Participation possible pour les Minimes
Si qualification en fonction des minimas

Benjamins / Minimes:

Les championnats par équipes



Chaque équipe doit réaliser à minima une performance par famille d'épreuves, la meilleure performance de chaque famille, la performance du relais et la performance du Jeune-Juge rentreront dans le total de points de l'équipe.

Les challenges Equip'Athlé sont des compétitions par équipe mixtes, où tous les licenciés d'une même catégorie peuvent participer, aussi bien en tant qu'athlète, qu'en tant que jeune juge.



Registre des épreuves: Benjamins 1/2

REGISTRE DES ÉPREUVES ÉQUIP'ATHLÉ Automne/Printemps

BENJAMINS U14

GROUPES D'ÉPREUVES	ÉPREUVES F	ÉPREUVES M	N1	N2
COURSES	50m	50m	1	3
	50m haies	50m haies	1	
	1000m	1000m	1	
	2000m marche	2000m marche	1	
SAUTS	Hauteur	Hauteur	1	3
	Perche	Perche	1	
	Longueur	Longueur	1	
	Triple saut	Triple saut	1	
LANCERS	Poids (2kg)	Poids (3kg)	1	3
	Disque (600g)	Disque (1kg)	1	
	Marteau (2kg)	Marteau (3kg)	1	
	Javelot (400g)	Javelot (500g)	1	
RELAIS	4x60m MIXTE		1	1
JEUNE JUGE	Jeune Juge		1	1
Total Cotations U14			14	11

Registre des épreuves: Benjamins 2/2

REGISTRE DES ÉPREUVES ÉQUIP'ATHLÉ Hiver				
BENJAMINS U14				
GROUPE D'ÉPREUVES	ÉPREUVES F	ÉPREUVES M	N1	N2
COURSES - LANCERS	50m	50m	1	3
	50m haies	50m haies	1	
	2000m marche	2000m marche	1	
	Poids (2kg)	Poids (3kg)	1	
SAUTS	Hauteur	Hauteur	1	3
	Perche	Perche	1	
	Longueur	Longueur	1	
	Triple saut	Triple saut	1	
JEUNE JUGE	Jeune Juge		1	1
Total Cotations U14			9	7

Registre des épreuves: Minimes 1/2

REGISTRE DES ÉPREUVES ÉQUIP'ATHLÉ Automne/Printemps				
MINIMES U16				
GROUPE D'ÉPREUVES	ÉPREUVES F	ÉPREUVES M	N1	N2
SPRINT - HAIES	80m	80m	1	3
	120m	120m	1	
	80m haies	100m haies	1	
	200m haies	200m haies	1	
DEMI - FOND MARCHÉ	1000m	1000m	1	2
	2000m	2000m	1	
	3000m marche	3000m marche	1	
SAUTS	Hauteur	Hauteur	1	3
	Perche	Perche	1	
	Longueur	Longueur	1	
	Triple saut	Triple saut	1	
LANCERS	Poids (3kg)	Poids (4kg)	1	3
	Disque (800g)	Disque (1kg250)	1	
	Marteau (3kg)	Marteau (4kg)	1	
	Javelot (500g)	Javelot (600g)	1	
RELAIS	4x60m MIXTE		1	1
JEUNE JUGE	Jeune juge		1	1
Total Cotations U16			17	13

Registre des épreuves: Minimales 2/2

REGISTRE DES ÉPREUVES ÉQUIP'ATHLÉ Hiver				
MINIMES U16				
GROUPE D'ÉPREUVES	ÉPREUVES F	ÉPREUVES M	N1	N2
COURSES - LANCERS	50m	50m	1	3
	50m haies	50m haies	1	
	3000m marche	3000m marche	1	
	Poids (3kg)	Poids (4kg)	1	
SAUTS	Hauteur	Hauteur	1	3
	Perche	Perche	1	
	Longueur	Longueur	1	
	Triple saut	Triple saut	1	
JEUNE JUGE	Jeune Juge		1	1
Total Cotations U16			9	7

Les Déplacements

Eveils & Poussins

Les départements pour les animations et les cross ayant lieu majoritairement dans le département, ils ne sont pas pris en charge par le club, toute fois il est possible d'organiser des covoiturages entre parents.

Benjamins & Minimes

Pour les Benjamins et les Minimes, seuls les déplacements pour les championnats de cross, en salle, sur piste et par équipe sont assurés par le club soit par le biais de mini bus ou d'un bus. Pour le reste des compétitions et cross, les déplacements sont à la charge des parents et des covoiturages peuvent être organisés.



Informations

Les informations de rencontres seront affichées sur les lieux d'entraînements et pourront aussi bien être distribuées sous format papier qu'envoyées par mail ou sur les groupes WhatsApp des différentes catégories. De même que les informations concernant les stages qui seront elles aussi transmises en version papier ou via les groupes WhatsApp.



Retrouvez plus d'informations complémentaires en nous rejoignant sur le site du **club**:
<https://www.usomathle.com/>

Seul on va vite, ensemble on va plus loin !

Navigation menu: JEIL, LA VIE DU CLUB, INFOS PRATIQUES, LES ÉQUIPES, PARTICIPER, PHOTOS & VIDÉOS, Contact et Plan

Event: Coupe de France des spécialités et relais

Date: 19 OCT.

Result: Résultat Coupe de France : 2 équipes reviennent bronzées : la perche femmes...

Newsletter: Inscription à la newsletter

Calendar: CALENDRIER Janvier 2025

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Jeune juge & juge adulte

Sur certaines compétitions, il est même obligatoire de présenter des officielles, formés ou en « aide jury »

Officiel Saut, officiel lancer, en passant par starter, Officiel course (arrivées), ou encore chronométrie électrique, ce ne sont pas les spécialités qui manquent !

Si vous êtes intéressés et souhaitez rendre service au club sur certains week-end, en fonction, de vos disponibilités, n'hésitez plus et renseignez-vous !

Le rôle d'Officiel n'est pas seulement à destination des plus grands !

Nous proposons en effet à tous les jeunes, Benjamins et Minimes, qui le souhaitent en formation pour devenir jeune juge d'abord département, puis régional et national !

De plus, il faut fournir un jeune juge pour chaque équipe inscrite lors des Challenges Equip'Atlé, qui rapportera 5, 20, 30 ou même 40 points selon sa qualification.



Les dates de formations seront communiquées au cours de la saison.

La suite s'écrit avec vous !

