

# 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	
<b>Entraîneurs</b>	Denis FERET Béatrice GOHIN Maryline ARMAND
<b>Horaires</b>	Mardi: 17h45 - 18h45
<b>Lieu</b>	Gymnase Pierre Lafond

# Eveils Athlétisme

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

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

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

<b>Né(e)s en 2010, 2011</b>	
<b>Entraîneurs</b>	Baptiste GUERAND Léonie BOULENT
<b>Horaires</b>	Mardi & Vendredi: 18h30 - 20h
<b>Lieu</b>	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

<b>Vacances</b>	<b>Eveils - Poussins</b>	<b>Benjamins - Minimes</b>
<b>De la Toussaint</b>	Mercredi 23 Octobre	Jeudi 24 Octobre
<b>De Noël</b>	Jeudi 2 Janvier	Vendredi 3 Février
<b>D'Hiver</b>	Mercredi 12 Février	Jeudi 13 Février
<b>De Printemps</b>	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:

## 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 :

# Rencontres Eveils & 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 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.

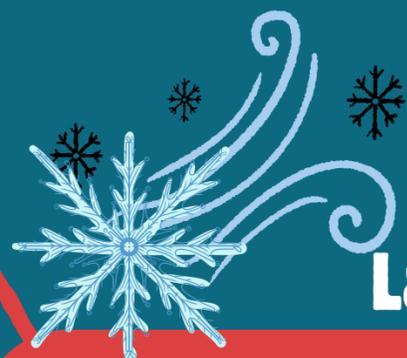
## Kid's Athletics



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

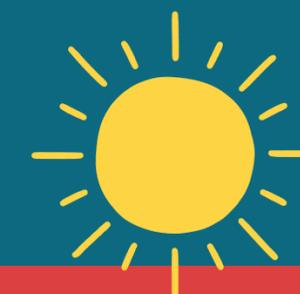
# Rencontres Benjamins & Minimes

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).

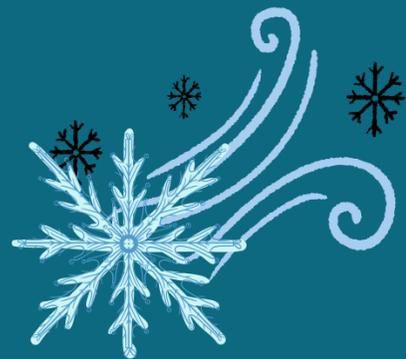


## La saison Estivale

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
<b>SALLE</b>	<b><u>GÉNÉRAL</u></b> 1 course + 1 saut + 1 lancer	<b><u>GÉNÉRAL</u></b> 1 course + 1 saut + 1 lancer
	<b><u>ORIENTÉ</u></b> 2 courses* (* sprint et haies) +1 concours	<b><u>ORIENTÉ</u></b> 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  
 c/ différentes\*)  
 + 1 concours

# Benjamins / Minimes: Les championnats Individuels

Départementaux

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

Régionaux

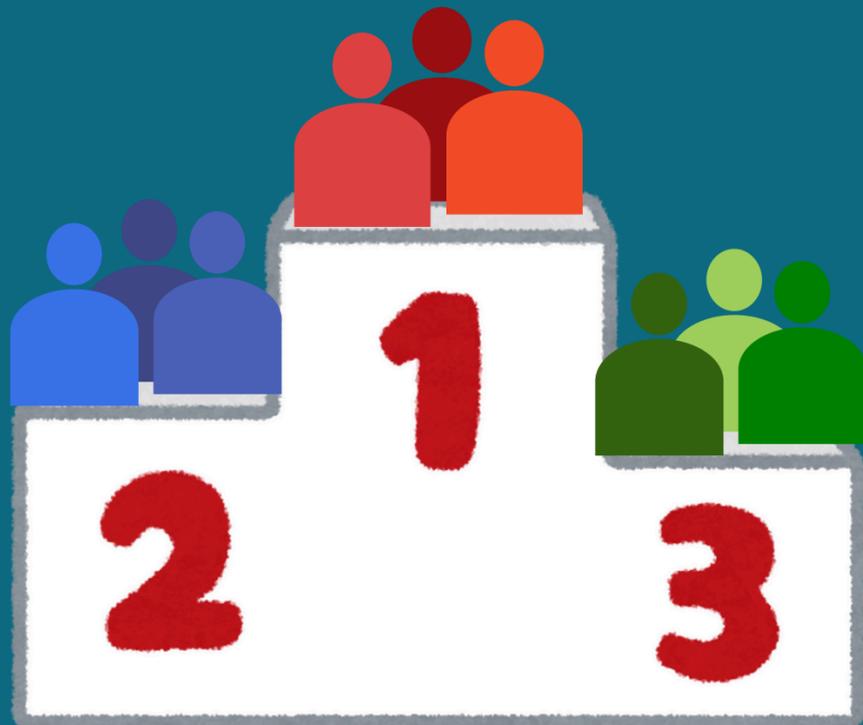
Participation possible si qualification en fonction des minimas

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

GRUPE 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: Minimés 1/2

REGISTRE DES ÉPREUVES ÉQUIP'ATHLÉ Automne/Printemps				
MINIMÉS 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 déplacements 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

NEWSLETTER + de newsletters  
 Inscription à la newsletter

CALENDRIER + d'événements  
 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		

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

# 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'Athlé, 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 !

