

LIVRET D'ACCUEIL



DEVISE DE LA SECTION ATHLETISME

Amitié et convivialité.

Jeunes et anciens aiment courir ensemble et chacun s'encourage.

LICENCE 2022/2023

Elle est valable du 1er septembre 2022 au 31 août 2023.

Elle est obligatoire pour prétendre participer aux entraînements et aux compétitions.

En se licenciant aux S.O.H. Athlétisme, vous pouvez prétendre à 3 types de licence :

- **Athlé compétition** : Elle concerne tous les athlètes, de cadets à masters. Elle permet de participer aux différentes compétitions. (Nécessite un certificat médical)
- **Athlé loisir** : elle permet la pratique en compétitions autorisées (hors championnats) pour les catégories de séniors à masters. Les engagements sont à la charge de l'athlète. (Nécessite un certificat médical)
- **Carte de membre honoraire** : elle ne permet aucune pratique et ne nécessite donc pas de certificat médical.

Un maillot du club vous sera fourni à la première inscription.

CATEGORIES SAISON 2023 du 01/09/2022 au 31/08/2023 :

	SAISON 2023		SAISON 2023
CATEGORIES	Années de naissance	CATEGORIES	Années de naissance
Eveil athlétique	14-16	Juniors	04-05
Poussins	12-13	Espoirs	01-03
Benjamins	10-11	Seniors	89-00
Minimes	08-09	Masters	88 et avant
Cadets	06-07		

EQUIPEMENTS POUR COURIR

Pendant la période hivernale :

Il est préférable de mettre un collant long ou un corsaire, un bonnet ou un bandeau cache oreilles, des gants, 3 couches de vêtements

- Une 1ère **couche respirante** directement sur la peau pour évacuer la transpiration et garder son corps sec
- Une 2ème **couche isolante** pour conserver la chaleur près du corps et s'isoler du froid
- Une 3ème **couche protectrice** pour se protéger du vent, de la pluie-neige : cette couche consistera en une veste à zip afin de pouvoir l'ouvrir et la fermer en fct de la sensation de froid ou de chaleur

Pendant la période estivale :

Un short, un maillot technique et une paire de chaussures suffisent

Un **chronomètre** pour suivre les temps du plan d'entraînement

Conseils pour choisir ses chaussures de running pour courir :

Votre chaussure doit être **une demi, voire une pointure au-dessus de votre taille habituelle**. Pourquoi ? Simplement parce que lorsque vous courez votre pied avance de quelques millimètres. Il faut donc laisser un petit centimètre entre votre pied et le bout de la chaussure afin d'éviter les ampoules
Petit rappel utile : **vosre pied gonfle durant la journée**. Essayez donc votre chaussure **le soir** si possible.

Votre future chaussure de running doit aussi **protéger les articulations et les tendons**, et par conséquent **fournir un maintien optimal**.

Type de foulée :

Avez-vous une foulée pronatrice, supinatrice ou universelle ?

Prenez donc une vieille chaussure et observez la semelle. Celle-ci est **abîmée à l'intérieur** ? Vous appartenez à la famille des « **pronateurs** », soit 50% environ des coureurs. **L'extérieur** est le plus touché ? Vous êtes « **supinateur** », soit 10% à peine de la grande famille des joggers. Enfin, si l'usure touche **toute la semelle**, votre foulée est **universelle**.

Les informations de ce livret d'accueil sont données à titre indicatif.

ENTRAÎNEMENT

Les athlètes bénéficient de plan d'entraînement et d'un suivi individuel en fonction des objectifs de chacun. Ils sont encadrés et conseillés lors de chaque séance par un entraîneur qualifié.

Les entraînements des coureurs hors stade se déroulent :

- **le mardi et le jeudi** au stade Maurice Baquet de 18h30 à 20h.
- **le dimanche** en forêt de Maisons-Laffitte à 09h30

Les entraînements sur piste, à partir des cadets, selon les groupes, sont les suivants sous réserve de modification en septembre :

- **le lundi** au stade Maurice Baquet de 18h30 à 20h – spécifique saut lancer et sprint
- **le mercredi et le vendredi** au stade Maurice Baquet de 18h30 à 20h

Les entraînements renforcement se déroulent :

- **le vendredi** au stade Maurice Baquet de 19h à 20h.
- **le dimanche** au stade Maurice Baquet de 18h à 19h.

Au stade Maurice Baquet, les hommes et les femmes possèdent un vestiaire fermé à clé.

Tous nos entraînements se basent sur la VMA et non sur la fréquence cardiaque.

Qu'est-ce que la VMA ?

La VMA est la Vitesse Maximale Aérobie. C'est la vitesse à partir de laquelle on sollicite 100 % de sa consommation d'oxygène, celle que l'on peut tenir 5 à 8 minutes.

Le test VMA est une épreuve progressive de course sur piste avec des paliers d'une minute. Ce test sera déterminé au mois de septembre et permettra de connaître les temps à effectuer par rapport au plan d'entraînement.

Entraînement type : (pour le groupe « courses hors stade »)

- footing (20 min)
- échauffements (10 min)
- fractionné court ou long (20 à 30 min)

COURSE HORS STADE (saison estivale) ET CROSS (saison hivernale)

Chacun peut participer à tous les championnats. Les compétitions ont lieu le samedi ou le dimanche et souvent 2 à 3 fois par mois été comme hiver. Régulièrement, quelques athlètes se qualifient et participent aux différents championnats de France.

TRAIL – toute l'année

Le programme des trails est proposé par la section ou le bureau. Il se trouve sur le site de la section athlétisme : www.sohouillesathletisme.com/en-savoir-plus/running-trail-110643

Le programme des courses « hors stade » et « trail » (remboursé par le club pour les licenciés ayant droit) est proposé par les entraîneurs. Il se trouve sur le site de la section athlétisme : www.sohouillesathletisme.com/en-savoir-plus/calendrier-club-reserve-aux-soh (mot de passe 9291)

PISTE Salle (saison hivernale) – stade (saison estivale) ET CROSS

Pour le programme des épreuves sur piste, voir avec Odile SIMON.

INTERCLUB – Avril ou Mai

Le seul évènement de l'année qui nous permet de réunir l'ensemble des sections de notre beau club (à partir de la catégorie cadets) et qui regroupe l'ensemble des disciplines de l'athlétisme. Nous cherchons toujours des volontaires pour le 3000m Steeple et la perche :-)

INSCRIPTION COURSES

Les inscriptions s'effectuent :

- **pour la piste et cross en championnat :**
 - o auprès d'Odile SIMON

Pour les courses hors championnat et-ou piste, seules les inscriptions aux courses au programme "hors stade" et "trails" sont remboursées.

Certaines courses "classiques" SOH sont gérés en inscription groupée (Cross de Montesson, Cross de Sartrouville, 10 kms Aubergenville, Tour de Houilles, Corrida Houilles,...).

Pour trouver la compétition de votre choix, les sites suivants sont très utilisés

- cda78.athle.org pour les compétitions Yvelines
- www.lifa-athle.fr pour les compétitions ile de france
- bases.athle.fr (rubrique calendrier des compétitions nationales)

Pour toutes les autres courses hors programme (Paris-Versailles, Marathon de Paris, etc...), aucune indemnité ne sera effectuée par la section athlétisme.

DEPLACEMENT COURSES

Pour la majeure partie des courses, des départs groupés sont organisés Place Michelet.

Les heures de rendez-vous sont consultables :

- sur le tableau d'informations du stade
- sur le site de la section athlétisme

VIE DE LA SECTION ATHLETISME

Grâce à la participation active des membres du bureau des S.O.H. Athlétisme, l'encadrement des athlètes est bien assuré. Toutefois, athlètes, parents, sympathisants sont les bienvenus pour participer au bon fonctionnement de la section athlétisme. Pour nous aider, n'hésitez pas à vous faire connaître !

Les moyens de communication au jour le jour

Différents moyens ont été mis en place pour faciliter la communication entre les membres du club, au delà de notre superbe site internet www.sohouillesathletisme.com :

- WhatsApp :

Le groupe principal est "les SOH athlé" (géré par Emilie Devaux, Bruno Beret et Sébastien Sapei)

Des groupes "secondaires" sont aussi actifs pour une gestion plus spécifique ("Jeunes champions SOH", "...")

Des groupes temporaires peuvent être également créés pour gérer des événements spécifiques liés le plus souvent à des courses particulières (Trail, Ekiden, ...)

- SportMember (appli portable Android et iPhone) - Groupe SO HOUILLES ATHLE

Ce moyen nous a été très utile lors de la dernière période COVID pour gérer la présence des membres aux entraînements (protocole oblige).

Depuis, il est toujours utilisé pour diffuser les courses (principalement cross et trail).

Le S.O.H. Athlétisme organise le Tour de Houilles et est le support officiel de la Corrida de Houilles et du Fast5000.

Afin d'apporter leur soutien, les athlètes s'engagent à participer à cette organisation sous plusieurs formes :

- En tant que compétiteurs
- En tant qu'aides à l'organisation (jury, bénévolat, etc...)

Balade sportive (organisée par l'OMS)

Animation, présentation et promotion de l'athlétisme vers les jeunes des écoles primaires de Houilles sous forme d'ateliers et circuits dans le parc Charles De Gaulle.

Pot de fin d'année

Avant les vacances estivales, un pot de fin de saison est organisé suivi d'un barbecue. Une entrée ou un dessert sont demandés.