

# LIVRET D'ACCUEIL



Sports Olympiques de Houilles, section Athlétisme

23 rue Gabriel Péri, 78800 Houilles

<https://www.sohouillesathletisme.com>



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.

Pratiquées en nature ou dans un stade, tu pourras réaliser dans un premier temps des activités multiformes sollicitant toutes les grandes fonctions. Retrouve ci-dessous les différentes disciplines de l'Athlétisme.

## Les Courses



C'est le geste le plus simple, le plus naturel, le plus sain, et celui qui apporte le plus à la condition physique.

Les Courses aident à améliorer la respiration, à entretenir le cœur.

Elles mettent en action nos muscles qu'elles fortifient et aident à éliminer l'excès de poids et les toxines qui nous empoisonnent.

Il existe 3 familles de course :

● **La vitesse** : allure maximale sur distances courtes avec une variante : les relais qui associent 4 coureurs



● **Les Haies** : distances courtes ou moyennes avec franchissement d'obstacles

● **Le Demi-fond** : distances moyennes ou longues à allure soutenue.



## Les Lancers

**Consistent à envoyer le plus loin possible :**

Un engin long et pointu comme une sagaie



**JAVELOT**

Un objet rond et plat

Un poids au bout d'un câble



**MARTEAU**

Un sphère de fonte



**DISQUE**



**POIDS**

## Les Sauts

Aller vers le haut « tout seul par-dessus une barre



**HAUTEUR**

Aller vers le haut et l'avant avec une perche pour passer par-dessus une barre



**PERCHE**

Aller loin vers l'avant à l'aide de 3 bonds dont un cloche pied au départ



**TRIPLE SAUT**

Aller loin vers l'avant en une seule envolée



**LONGUEUR**

## La Marche Athlétique



Epreuve qui nécessite les mêmes qualités organiques que le fond avec une technique particulière de pose de pied au sol avec un passage obligatoire de la jambe tendue.

## Les Epreuves Combinées

Il est possible de combiner les diverses disciplines présentées, et cet assemblage débouche sur la pratique des épreuves combinées

Cette forme est d'autant plus intéressante qu'elle permet une pratique variée, ce qui enrichit considérablement l'activité athlétique.



## VIENS FAIRE DE L'ATHLÉ

### PLEIN DE BONNES RAISONS POUR JOUER A L'ATHLÉTISME

*L'athlé, ça le fait !*



- Mets tes baskets, tu verras, l'athlé c'est chouette.
- Avec l'athlé, t'as bonne mine et t'as du souffle.
- En compète, t'es jamais lésé, c'est un sport juste, l'athlé ; C'est le chrono et le décimètre qui te jugent. Le jury, il te respecte.
- L'athlé, ça rend beau dans sa tête et dans son corps.
- Courir, tu peux faire ça tout seul ou avec tes copains et t'es pas forcément obligé de faire de la course.
- L'athlé, ça peut se faire aussi en famille : ton père court, ta mère fait son jogging, ton frère saute à la perche, ta sœur lance le javelot et Papy fait de la marche !
- T'as pas besoin d'avoir gratté un millionnaire pour faire de l'athlé : un short et des pompes, ça coûte pas trop cher !
- L'Athlétisme, c'est dur à écrire sans faute mais c'est facile et c'est fun. ça défoule et ça calme.
- Tu seras encore meilleur au foot si tu fais de l'athlé. Même Zidane, il en fait...
- Si tu sais courir, sauter, lancer alors... tu pourras aussi faire n'importe quel autre sport.

*L'athlé : des pures sensations !*

## L'Athlé Pratique



### ▶ L'échauffement

L'échauffement fait partie intégrante de l'Athlétisme.

### ▶ 10 conseils d'entraînement

◦ **L'assiduité** : Tes entraîneurs préparent des séances qui ont une suite logique. Si tu en manques trop, tu risques de perdre le fil.

◦ **La ponctualité** : Respecte aussi bien tes entraîneurs que tes copains athlètes : fais un effort pour arriver à l'heure aux entraînements.

- **La tenue vestimentaire** : Chaussures de jogging, survêtement, short et chaussures à pointes pour les plus grands sont indispensables. Pour t'échauffer, garde ton survêtement et tes chaussures de jogging, mets-toi en short et en pointes juste avant ton épreuve ou ta séance.
- **La sécurité** : Pour toutes les spécialités, mais plus particulièrement les lancers, une grande attention et beaucoup de discipline sont indispensables pour éviter les accidents. Ne traverse jamais la pelouse.
- **L'esprit d'équipe** : Bien qu'étant un sport individuel, l'athlétisme s'apprend en groupe et se pratique souvent en équipe où chacun a sa place. Fais le "max" pour tes équipiers.
- **La polyvalence** : L'athlétisme est un sport à multiples facettes, découvre-les toutes...tu n'en seras que meilleur dans la spécialité que tu choisiras plus tard.
- **L'échauffement** : Il est destiné à te préparer à l'effort et à te protéger, il est donc indispensable. Ne commence jamais un entraînement ou une compétition sans t'échauffer.
- **L'esprit "club"** : Les compétitions sont l'aboutissement normal de ton travail à l'entraînement. Participe donc souvent aux différentes épreuves, pour toi, pour ton club et tes entraîneurs.
- **Concentration** : Si tu veux progresser très vite, concentre-toi bien sur les conseils que l'on te donne à l'entraînement.
- **Humilité et persévérance** : Les premiers d'aujourd'hui ne seront pas forcément les premiers de demain et, inversement, les derniers de maintenant ne seront peut-être pas les derniers de demain.

### ▶ La Vie dans le club, c'est ... :

- s'éclater avec les copains et les copines,
- acquérir une « pêche » d'athlète,
- trouver un animateur sympa qui va te faire progresser,
- courir vite, courir en relais,
- sauter, lancer en s'amusant et en s'appliquant pour devenir meilleur,
- pouvoir faire des championnats par équipes pour défendre le maillot de ton club,
- pouvoir faire des compétitions individuelles pour situer ton meilleur niveau,
- devenir quelqu'un de bien et de loyal, avoir une attitude de champion dans le sport comme dans la vie.
- se retrouver en stage entre copains pour les plus grands...

► **Le Club le plus proche de chez toi, s'appelle « Les Sports Olympiques de Houilles », ou SOH...**

Tu peux joindre les animateurs tous les mercredis au stade, à partir de 17h00, ou sur le site du club : <https://www.sohouillesathletisme.com>

Les entraînements ont lieu pour les plus petits (2015 à 2012) tous les mercredis de 17h15 à 18h45 au stade Maurice Baquet de Houilles, ainsi que sous réserve, les lundis de novembre à avril de 17h45 à 19h15 au gymnase Jean Guimier de Houilles.

Pour les Benjamins (2011 et 2010), tous les mercredis de 17h15 à 18h45 au stade Maurice Baquet de Houilles, ainsi que, sous réserve également, le vendredi, à Baquet toujours, de 17H15 à 18H30.

Pour les Minimes (2009 et 2008), tous les mercredis de 18h30 à 20h00 au stade Maurice Baquet de Houilles.

Pour les sprinteurs plus le lundi (Baquet) et/ou le vendredi (Baquet), de 18h30 à 20h00, selon tes résultats et ta motivation.

Pour les demi-fondeurs plus les vendredis de 18h30 à 20h00 au stade Baquet de Houilles. Parfois le dimanche en forêt.

## Contacts de l'Ecole d'Athlétisme

**Responsables :** Odile SIMON      Odile.simon78@gmail.com  
Sylvie DAOUDAL  
Denis MOURIGAL  
Bruno BERRET

### **ENTRAÎNEURS :**

#### **Groupe Eveils Athlétiques et Poussins**

Denis MOURIGAL  
Michel CROUZIER  
François ETCHEVERRY  
Odile SIMON  
Michaël AMSERAYE  
France GIBRAT  
Julie LERMECHAIN  
Raphaël GONCALVES  
Laura BOUHALLIER  
Gabrielle SAVINI  
Maëva FRAET  
Florian LE ROUX  
Maël STEPHAN

#### **Groupe Benjamins**

Sylvie DAOUDAL  
Bruno BERRET  
Vincent PAYARD  
Brévin RENAUD  
Valentin CALE

#### **Groupe Minimes et +**

Jimmy GABRIEL  
Laurent ISMAËL

# LES RÈGLES D'OR DE L'ATHLÉTISME

