Rentrée Herve Athletic Club – Saison 2021-2022

La rentrée athlétique pour nos jeunes athlètes de l'athlé des minis (6 et 7 ans) et de l'école d'athlétisme (8 à 13 ans) se fera le mercredi 1er septembre au stade.
Responsable : Thibaut Lejacques

Pour les athlètes à partir de la catégorie cadet (né en 2008 ou avant), les entrainements continuent durant tout l'été (voir avec votre entraineur). Si vous souhaitez commencer l'athlétisme et que vous êtes né en 2008 ou avant, voici les possibilités qui s'offrent à vous :

Athlètes nés en 2006, 2007 ou 2008, vous pouvez rejoindre soit :

- le **groupe orientation** qui vous permettra de découvrir ou de vous perfectionner dans les différentes disciplines de l'athlétisme (sprint, haies, lancers, sauts hormis la perche).
  Responsable : Vinciane Wuidard
- le **groupe course** qui vous permettra de découvrir ou de vous perfectionner dans les sprints et les haies. Il est adapté aux athlètes qui souhaitent s'orienter vers une filière exclusivement « course à pied » (sprint et haies).
  Responsable : Cédric Rans
- le **groupe demi-fond** qui vous permettra de découvrir ou de vous perfectionner dans les épreuves du demi-fond (800m et plus). Il est adapté aux athlètes qui souhaitent s'orienter vers une filière exclusivement demi-fond.
  Responsable : Dorian Deflandre
- le **groupe perche** qui vous permettra de découvrir ou de vous perfectionner dans le saut à la perche. Ce groupe est déjà accessible aux athlètes de la catégorie minimes. Les entrainements dans le groupe perche sont à faire en parallèle avec des entrainements dans un des trois autres groupes.
  Responsable : Gilles Baltus

Chaque athlète est libre de choisir le groupe dans lequel il souhaite s'entraîner. Le choix du groupe qu'il souhaite rejoindre est à effectuer en début de saison (les premières semaines de septembre) mais ce dernier n'est pas figé. Les athlètes peuvent, en concertation avec les entraîneurs concernés, changer de groupe en cours ou en fin de saison.
Il est également possible de combiner les entrainements dans deux groupes différents selon les désirs de l'athlète.

Les athlètes minimes 2 (nés en 2008) peuvent déjà intégrer un de ces groupes dès le mois de juillet s'ils le souhaitent.

Pour les athlètes nés en 2005 ou avant, vous pouvez rejoindre soit :

- le **groupe piste** qui vous permettra de découvrir ou de vous perfectionner dans les différentes disciplines de l'athlétisme (sprint, haies, sauts hormis la perche et les épreuves combinées).
  Responsable sprint : Denis Sohet
  Responsable haies, sauts horizontaux et épreuves combinées : Yannick Bonhomme
- le **groupe demi-fond et fond** qui vous permettra de découvrir ou de vous perfectionner dans les épreuves du demi-fond et du fond (800m et plus).
  Responsable : Dorian Deflandre
- le **groupe lancers** qui vous permettra de découvrir ou de vous perfectionner dans les épreuves de lancers (poids, disque, javelot et marteau).
  Responsable : David Qualizza

- le **groupe perche** qui vous permettra de découvrir ou de vous perfectionner dans le saut à la perche.
  Responsable : Gilles Baltus
- le **groupe hauteur** qui vous permettra de découvrir ou de vous perfectionner dans le saut en hauteur.
  Responsable : Vinciane Wuidard

Il est également possible de combiner les entrainements dans deux groupes différents selon les désirs de l'athlète, principalement pour les athlètes des groupes perche ou lancers qui peuvent intégrer également le groupe piste.

- la **section hors-stade** est divisée en 3 groupes :
  - le **groupe hors-stade U25** pour les jeunes de 18 à 25 ans qui souhaitent principalement s'entrainer pour les courses hors-stade (jogging, trail) avec un objectif de performance.
    Responsable : Aurore Pauly
  - le **groupe hors-stade (+25 ans)** pour les personnes souhaitant principalement s'entrainer pour les courses hors-stade (jogging, trail) avec un objectif de performance.
    Responsable : Régis Blanchy
  - le **groupe allure libre (GAL)** pour les personnes souhaitant principalement s'entrainer pour les courses hors-stade dans un but de loisirs. Ce groupe accueille également les débutants en course à pied.
    Responsable : Adrien Lahaye

Les entraineurs de la section hors-stade sont généralement présents sur la piste en même temps et conviennent ensemble du groupe le plus adapté à chaque athlète ou nouvel arrivant.

<u>Horaires d'entrainement</u>

- Athlé des minis : mercredi de 15h00 à 16h30.
- Ecole d'athlétisme : lundi et mercredi de 17h00 à 18h30.
- Groupe orientation : mardi et jeudi de 17h15 à 19h00.
- Groupe course : mardi et jeudi de 18h00 à 20h00 et samedi de 14h00 à 16h00.
- Groupe demi-fond/fond :
  - U18 : lundi de 18h00 à 20h00, le jeudi de 17h15 à 19h00 et le samedi de 10h00 à 12h00.
  - A partir de 18 ans : lundi de 18h00 à 20h00, le mercredi de 18h30 à 20h30 et le samedi de 10h00 à 12h00.
  - Des entrainements supplémentaires et une planification personnalisée sont possible selon l'implication des athlètes.
- Groupe piste : lundi, mardi et jeudi de 18h00 à 20h00 et le samedi de 10h00 à 12h00. Le lundi est consacré à une séance de renforcement musculaire. Des entrainements supplémentaires et une planification personnalisée sont possible selon l'implication des athlètes.
- Groupe perche : mercredi de 17h30 à 19h00 et le samedi de 10h00 à 12h00.
- Groupe hauteur : samedi de 9h30 à 11h00.
- Groupe lancers : mardi de 18h00 à 20h00 et samedi de 10h00 à 12h00.
- Groupe hors-stade U25 : mardi et jeudi de 17h15 à 19h00.
- Groupe hors-stade (+25 ans) : mardi de 17h30 à 19h00 + programme à domicile.
- Groupe allure libre : mardi et jeudi de 17h45 à 19h00.

Pour les athlètes nés en 2006, 2007 et 2008 du groupe orientation, un entrainement de perfectionnement en hauteur est possible le samedi de 10h00 à 12h00. Pour ceux qui

souhaiteraient se perfectionner dans les autres épreuves, ils peuvent rejoindre le groupe piste / lancers / demi-fond / perche le samedi matin également.

Contact

Vous souhaitez rejoindre notre club ? N'hésitez pas à contacter notre direction technique (DT@herv.club) ou l'entraineur responsable du groupe que vous souhaitez rejoindre soit en vous rendant au stade aux heures d'entrainement de celui-ci soit en le contactant par téléphone ou email.

Thibaut Lejacques : 0499/23.17.98
Vinciane Wuidard : 087/35.17.88
Cédric Rans : 0476/81.96.65 - cedric.c.rans@gmail.com
Gilles Baltus : 0499/46.95.53
Dorian Deflandre : 0499/33.12.24
Denis Sohet : 0473/75.19.44 - sohet.denis@gmail.com
Yannick Bonhomme : 0497/15.37.97 - yannick.bonhomme@gmail.com
David Qualizza : 0497/83.64.94
Aurore Pauly : 0494/48.35.74
Régis Blanchy : 0476/92.46.83
Adrien Lahaye : 0487/96.71.51

Inscription

Vous pouvez dès à présent vous inscrire pour la saison 2021-2022 via ce formulaire : https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScSBzKnVuvy6xm1qunQL-bYOz0qoz_Gy7ZaSo_87yycTeKZsw/viewform?fbclid=IwAR2GK6rVWM6YSyRBsGXr2jRF75X16Ppcn2Mt_FLilxWr1-ROEBbzoFnn020

Ce formulaire s'adresse à tous les athlètes du club déjà affiliés et aux nouveaux membres qui souhaitent s'affilier pour la prochaine saison. Une confirmation automatique vous sera envoyée par email après avoir complété ce formulaire, elle fait office d'inscription pour la saison prochaine mais ne suffit pas pour être totalement en ordre :

1. Les nouveaux affiliés doivent se rendre au secrétariat afin de compléter leur carte d'affiliation (uniquement la 1ère année) dès la rentrée de septembre. Ils doivent prendre une décision sur leur affiliation et remplir les formalités **pour le 15 septembre au plus tard** (voir point 2 et 3).
2. Les affiliés en ordre de cotisation lors de la saison précédente (2020-2021) doivent se rendre au secrétariat **à partir du lundi 20 septembre uniquement**. Ils doivent simplement y déposer leur certificat médical OU leur attestation sur l'honneur afin de finaliser leur inscription. Ils sont disponibles via ces liens ou à demander au secrétariat :
   - Certificat médical : http://herv.be/wp-content/uploads/2021/07/Certificat-Me%CC%81dical-Athle%CC%81-2021-2022.pdf
   - Attestation sur l'honneur : http://herv.be/wp-content/uploads/2020/09/Attestation_sur_lhonneur-Athle%CC%81.pdf
3. La dernière étape pour être en ordre d'affiliation est le paiement de la cotisation qui s'effectue sur le compte BE13 8002 1734 4039 **pour le 1er octobre au plus tard** :
   - Les affiliés en ordre de cotisation pour la saison 2020-2021 paient 130 €, à l'exception des enfants de l'athlé des minis (6-7 ans) et de la section hors-stade qui ne paient que 100 €.

- Les nouveaux affiliés paient 150 € pour la nouvelle saison à l'exception des enfants de l'athlé des minis (6-7 ans) et de la section hors-stade qui ne paient que 100 €.
- Une réduction de 10 € est accordée par membre supplémentaire d'une même famille.
- Seuls les chèques sport de la Ville de Herve sont acceptés par le club.

4. Les athlètes qui ne sont pas **totalement en ordre pour le 1er janvier** se verront refuser l'accès aux entraînements.

Restez informé !

Chaque groupe d'entrainement possède son système de communication le plus adapté selon la taille du groupe et l'âge des athlètes.
Nous avons également une page Facebook et un site Internet pour vous tenir informé de toute l'actualité de notre club.
N'hésitez pas à nous y rejoindre :

- Site Internet : http://www.herv.be
- Page Facebook : https://www.facebook.com/herveathletiqueclub

Visuel Structure Sportive 2021-2022

<table>
<tr><td>7 ans</td><td colspan="10" rowspan="2">Athlé des Minis
(T.Lejacques)</td></tr>
<tr><td>8 ans</td></tr>
<tr><td>9 ans</td><td colspan="9" rowspan="5">Ecole d'Athlétisme
(T.Lejacques)</td><td></td></tr>
<tr><td>10 ans</td><td></td></tr>
<tr><td>11 ans</td><td></td></tr>
<tr><td>12 ans</td><td></td><td rowspan="2">Ecole de Perche
(G.Baltus)</td></tr>
<tr><td>13 ans</td><td></td></tr>
<tr><td>14 ans</td><td colspan="5" rowspan="3">Orientation Générale (Courses-Sauts-Lancers)
(V.Wuidard)</td><td colspan="2" rowspan="3">Orientation Courses
(C.Rans)</td><td rowspan="9">Perfectionnement
Demi-Fond (Piste)
D.Deflandre</td><td colspan="2" rowspan="2"></td><td rowspan="9">Perfectionnement
Perche
(G.Baltus)</td></tr>
<tr><td>15 ans</td></tr>
<tr><td>16 ans</td></tr>
<tr><td>17 ans</td><td rowspan="8">Perfectionnement
Lancers
(D.Qualizza)</td><td rowspan="8">Perfectionnement
Hauteur
(V.Wuidar)</td><td rowspan="8">Perfectionnement
Sauts Horizontaux (Long/Triple)
(Y.Bonhomme)</td><td rowspan="8">Perfectionnement
Epreuves Combinées
(Y.Bonhomme)</td><td rowspan="8">Perfectionnement
Haies
(Y.Bonhomme)</td><td rowspan="8">Perfectionnement
Sprint
(D.Sohet)</td><td rowspan="7">Perfectionnement
Fond (Piste)
D.Deflandre</td><td rowspan="7">Hors-Stade
(A.Pauly - Perf. U25)
(R.Blanchy - Perf. +25)
(A.Lahaye - GAL, Débutants)</td></tr>
<tr><td>18 ans</td></tr>
<tr><td>19 ans</td></tr>
<tr><td>20 ans</td></tr>
<tr><td>21 ans</td></tr>
<tr><td>22 ans</td></tr>
<tr><td>23 ans</td></tr>
<tr><td>24 ans</td></tr>
<tr><td>25 ans</td></tr>
<tr><td>+ 25 ans</td></tr>
</table>