



# CLUB ATHLÉTIQUE FRIBOURG

Organisateur de la course nationale pédestre commémorative MORAT-FRIBOURG  
Case postale 373 CH-1701 Fribourg  
Tél. : +41(0)26/323.23.48 Fax : +41(0)26/323.23.86 email : info@caf.ch  
www.caf.ch www.morat-fribourg.ch

## INFORMATIONS GENERALES

*HIVER 2013/2014*

*Ecole d'athlétisme : enfants de 6 à 11 ans (écoliers B / écoliers C / écoliers D)*

La reprise des entraînements pour l'école d'athlétisme est fixée au **mercredi 6 novembre 2013**.

Remarque importante : la rentrée de novembre étant également synonyme de nouvelle saison d'athlétisme, ce sont **les catégories de l'année à venir (2014) qui font désormais foi**.

### **1. Organisation générale des entraînements d'hiver :**

En raison des changements intervenus au sein du staff des entraîneurs, des observations effectuées quant à la fréquentation des entraînements, l'organisation générale de nos groupes d'entraînement a été revue.

Nos groupes d'entraînement sont ouverts aux enfants **dès leur entrée à l'école primaire** (6<sup>1/2</sup>-7ans). Il ne nous est en revanche pas possible d'accepter de nouveaux membres plus jeunes (école infantine) compte tenu de l'absence d'un moniteur approprié, de leur faible effectif et de la trop grande disparité de niveau entre ceux-ci (poussins) et les écoliers C. Les enfants de cette tranche d'âge qui s'entraînent déjà au sein du CAF continuent bien-sûr à être les bienvenus.

Les entraînements d'hiver s'organisent de la façon suivante :

- **Ecoliers C + D (poussins) :** **mercredi** 17h15-18h45 (séance en extérieur et à l'intérieur)  
**suppression de la 2<sup>ème</sup> séance hebdomadaire (vendredi)**
- **Ecoliers B :** **mercredi** 17h15-18h45 (séance majoritairement à l'intérieur)  
**vendredi** 17h30-18h45 (course en extérieur)

Sauf afflux massif d'enfants dans une catégorie, l'admission au club n'est pas limitée. Les moniteurs se réservent le droit d'intégrer certains enfants dans un autre groupe que celui désigné pour son âge en fonction des effectifs, ainsi que de la capacité et de la motivation de l'enfant.

Les entraînements se déroulent par tous les temps, à la salle de sport de la **Vignettaz**. Ils débutent **à l'heure indiquée** par un échauffement effectué soit à l'intérieur, soit à l'extérieur. Les retards systématiques ne sont pas tolérés !

Chaque athlète dispose de l'**équipement adéquat** pour l'extérieur (veste contre la pluie/froid, gants, bonnet) comme pour l'intérieur (t-shirt, habits légers, **gourde**). Veillez tout particulièrement à prendre avec vous **2 paires de chaussures** (1 de course pour l'extérieur, 1 spécifique pour la salle). Seules les chaussures propres, sèches et munies de **semelles non marquantes** sont admises dans la salle. Des contrôles sont régulièrement effectués par le concierge qui peut nous interdire l'accès à la salle en cas de non respect de cette règle. Merci d'en tenir compte.

## **2. Vacances / Interruption des entraînements**

Les entraînements sont interrompus durant les vacances. Ils n'ont pas lieu en cas de jour férié officiel mais se déroulent en revanche comme prévu lors de simples congés scolaires (pont, 1<sup>er</sup> mai, etc.) qui ne coïncident pas avec un jour officiellement férié.

- Vacances de Noël : dernier entraînement le vendredi 20 décembre 2013  
*reprise le mercredi 8 janvier 2014*
- Vacances de Carnaval : dernier entraînement le vendredi 28 février 2014  
*reprise le mercredi 12 mars 2014*
- Vacances de Pâques : dernier entraînement le vendredi 11 avril 2014  
*reprise le mercredi 30 avril 2014*

La reprise des entraînements d'été au stade interviendra dans le courant du mois de mars 2014, à une date qui sera fixée et communiquée ultérieurement.

## **3. Philosophie d'enseignement :**

Le but de notre école d'athlétisme est de transmettre l'intérêt pour l'athlétisme à nos jeunes membres et plus généralement de leur enseigner les bases générales (course/saut/lancer) nécessaires à la pratique ultérieure des disciplines spécifiques de l'athlétisme.

- **Ecoliers C / D :**  
*enfants de 7 à 9 ans* une séance par semaine  
**mercredi 17h15-18h45 (à l'intérieur et à l'extérieur)**  
*course légère à l'extérieur, travail en salle des éléments de base (notamment le rythme, l'équilibre, la souplesse, la coordination, la vitesse et l'endurance) sous forme ludique (estafettes, parcours, etc.)*
- **Ecoliers B :**  
*enfants de 10 à 11 ans* deux séances par semaine  
**mercredi 17h15-18h45 (majoritairement à l'intérieur)**  
*travail des 3 « fondamentaux » que sont la course, le saut et le lancer. Développement de la technique spécifique à chacun de ces éléments, le tout sous forme partiellement ludique, partiellement éducative.*  
**vendredi 17h30-18h45 (en général : course en extérieur)**  
*course d'endurance légère, avec/sans petits changements de rythme, coordination (école de course), renforcement, assouplissement, gymnastique de pieds. Alternance ponctuelle avec séance de jeu en équipe.*

**Cette période est la plus importante pour le développement psychomoteur** et c'est dès cet âge qu'il est primordial d'acquérir le plus large éventail possible de situations motrices. L'endurance est pratiquée de façon modérée et avant tout sous forme alternative, les footings longs n'étant pas ou peu recommandés à cet âge. Les efforts de résistance sont quant à eux proscrits, les enfants n'ayant pas la même capacité que les adultes à recycler l'acide lactique.

**A cet âge, on ne spécialise pas les enfants en course à pied mais leur fait goûter à toutes les disciplines athlétiques.** Outre le fait que l'endurance n'est qu'un des nombreux facteurs devant être développés à cet âge – et de surcroît pas le principal –, les footings répétés amènent vite à la lassitude et amènent trop souvent à la négligence d'aspects fondamentaux comme la souplesse, la coordination et la vitesse.

Afin d'effectuer un apprentissage optimal, il est important que les écoliers B (enfants de 9 ans et plus) qui n'assistent qu'à un seul entraînement par semaine (sur 2 possibles) ne fréquentent pas systématiquement le même jour d'entraînement semaine après semaine : une **alternance** plus ou moins régulière permet de couvrir toutes les facettes de l'athlétisme et de développer l'ensemble des facteurs indispensables à la pratique future de l'athlétisme.

Une fois ce bagage acquis, les enfants passent dans le groupe écoliers A (12-13 ans), où ils apprennent plus spécifiquement la technique des différentes disciplines de l'athlétisme. Ils développent leurs aptitudes athlétiques et participent régulièrement aux compétitions cantonales/régionales. Au terme de cette phase d'apprentissage, les enfants rejoignent enfin le groupe des « grands », à savoir celui des cadets/juniors/actifs (dès 14 ans). Les uns se spécialisent dans une discipline/groupe de disciplines aux fins de performance (en fonction de leurs aptitudes spécifiques), les autres continuent la pratique polyvalente de l'athlétisme dans un climat détendu mais appliqué.

#### **4. Importance des compétitions d'athlétisme :**

Tout au long de l'année, le club participe à diverses courses sur route (automne/printemps), cross (hiver) et meetings sur piste (été). La participation à ces compétitions de façon régulière ou ponctuelle est **importante** : elle permet aux athlètes de rompre avec la monotonie des entraînements, de se mesurer et d'être plongé dans l'effervescence de la compétition.

Durant l'hiver, la **pratique du cross** revêt une très grande importance chez les enfants, indépendamment de leur niveau dans la discipline. Cette épreuve exigeante développe leur condition physique générale et renforce leur musculature. Les enfants y apprennent également à maîtriser leur effort sur un temps de plusieurs minutes : il ne s'agit pas d'une faculté innée, mais d'un pré-requis à la gestion de la course de distance telle qu'ils la pratiqueront plus tard, que ce soit sur 1'000m (lors des compétitions sur piste) ou sur des distances plus longues.

Au printemps et durant l'été, les enfants ont la possibilité de disputer divers **concours jeunesse** (UBS Kids Cup, Mille Gruyère, Swiss-Athletics Sprint) réunissant la quasi-totalité des jeunes du canton dans un cadre mêlant compétition et convivialité. Lors des différentes épreuves de sélection, nos meilleurs jeunes auront la possibilité de se qualifier pour les finales cantonales et suisses de ces concours où ils pourront ensuite côtoyer diverses stars de l'athlétisme suisse.

**La participation à un minimum de 2 compétitions par année, dont au moins 1 meeting sur piste, est exigée !** La participation à quatre compétitions par année, à savoir une course, un cross et deux meetings sur piste, est **recommandée** dès l'âge de 10 ans. Pour plus d'informations à ce sujet, prière de vous référer aux points 5 (*calendrier des compétitions*), 6 (*inscriptions*) et 7 (*encadrement des enfants*).

#### **5. Calendrier des compétitions hivernales (courses, cross, championnats) :**

Le port du maillot et/ou du training du club est obligatoire lors des compétitions et des cérémonies protocolaires.

<b>16.11.2013</b>	Bulle	<i>Course</i>	Corrida Bulloise
<b>24.11.2013</b>	Fribourg	<i>Course</i>	Course de l'Avent
<b>14.12.2013</b>	Estavayer	<i>Course</i>	Coupe de Noël**
<b>11.01.2014</b>	Guin	<i>Cross</i>	Cross du TSV Düdingen**
<b>09.02.2014</b>	Farvagny	<i>Cross</i>	Championnats fribourgeois de cross**
<b>02.03.2014</b>	Zurich	<i>Cross</i>	Championnats suisses de cross***

\*\* *Courses auxquelles le CA Fribourg participe de façon officielle (inscriptions effectuées et payées par le club, encadrement des athlètes).*

\*\*\* *La participation aux championnats suisses est soumise à l'approbation de la direction technique : les intéressés doivent s'entraîner de façon régulière, avoir préalablement disputé une/plusieurs compétitions et justifier d'un niveau de performance suffisant.*

## **6. Inscription aux compétitions :**

Les informations relatives aux diverses compétitions hivernales (salle, cross, ...) vous sont régulièrement **communiquées par les entraîneurs**. Le moyen de communication que nous privilégions est l'**email**, que nous vous prions par conséquent de **consulter de façon régulière** !

Les inscriptions s'effectuent désormais de façon groupée, par le biais d'un formulaire (envoyé par email, voire distribué à l'entraînement). Chaque athlète souhaitant participer à une compétition planifiée par le club est prié de **s'inscrire au moyen de ce formulaire** et de le **retourner dans les délais** à la personne responsable. Passé ce délai, les modalités et autres frais d'inscription seront laissés à la charge de l'athlète/de ses parents.

De par son inscription, l'athlète s'engage à participer à la compétition pour laquelle il s'est annoncé. En cas d'empêchement/maladie/blessure, il avertit son responsable avant la compétition. En cas de maladie grave/blessure nécessitant une intervention médicale, il veille à fournir, dans les délais, un **certificat** médical afin que le club puisse se faire rembourser les frais d'inscription.

En cas de non respect de ces directives et sauf cas de force majeure, il remboursera au club les frais d'inscriptions ainsi engendrés.

## **7. Encadrement lors des compétitions (dossard / échauffement) :**

Les athlètes de 6 à 11 sont **encadrés par les entraîneurs** du club lors de chaque compétition à laquelle nous participons officiellement. Ceux-ci s'occupent de la distribution des dossards et, en fonction de l'âge des intéressés, de leur échauffement. Les **parents sont en revanche responsables du transport et de l'encadrement général de leurs enfants** (vêtements, chaussures à pointes, etc).

Si les enfants de **7 à 9 ans sont strictement encadrés**, nous attendons en revanche des **plus grands (10-11 ans) un minimum d'autonomie** dans leur échauffement et au moment de se présenter sur la ligne de départ. Nous les préparons en ce sens lors des entraînements.

Compte tenu du nombre important de catégories à gérer, nous apprécions toute **aide extérieure** afin de gérer les divers échauffements de groupes. En ce sens, nous invitons les personnes motivées à bien vouloir nous faire part de leur(s) éventuelle(s) disponibilité(s) au moment de l'inscription de leur(s) enfant(s) ou lors d'un des entraînements.

*En cas de qualification pour des finales suisses (UBS KidsCup, Mille Gruyère, Swiss Athletics Sprint), les enfants sont directement contactés par le responsable cantonal, qui les informe des horaires et autres modalités d'inscription. Les athlètes sont préparés par nos soins lors des entraînements hebdomadaires. En revanche, la gestion de ces compétitions le jour J se fait par la Fédération fribourgeoise d'athlétisme (FFA). Les parents d'enfants aspirant à participer à de telles finales sont invités à planifier leurs vacances de sorte à être de retour aux entraînements un mois avant la date de leur compétition (vers mi-août).*

## **8. Chaussures à pointes :**

Lors des cross et des compétitions sur piste (meetings), il est très **fortement recommandé** de courir avec des chaussures à pointes, lesquelles sont munies de « pointes/clous » assurant une meilleure tenue du pied. Les pointes livrées à l'achat des chaussures sont celles qui doivent être utilisées sur la piste, où la longueur des pointes est strictement imposée. Tel n'est pas le cas du cross, où l'on choisit des pointes de 9mm, 12mm, 15mm ou 18mm en fonction du terrain : plus le sol est gras, plus les pointes sont longues.

L'achat de telles chaussures (entre Fr. 80.- et 200.- selon les modèles et leurs spécificités) et des pointes spécifiques à la pratique du cross (env. Fr. 10.- le paquet de 12-14 pointes) s'effectuent dans certains commerces spécialisés : Trilogie Sport à Belfaux, Mondo Sport à Morat ou encore Vaucher à Berne. Vos entraîneurs se tiennent à disposition en cas de questions et/ou conseils à ce propos.

## 9. Tenue officielle du club :

Lors des compétitions, les athlètes du CAF sont **tenus de porter la tenue officielle** du club. Des maillots unisexe de l'actuelle collection sont encore disponible au prix de Fr. 20.- dans la plupart des tailles enfants et adultes. Pour en commander un exemplaire, les athlètes envoient un email à [info@caf.ch](mailto:info@caf.ch) en précisant leurs coordonnées complètes et la taille désirée. La livraison se fait à l'entraînement, contre paiement.

Une **nouvelle tenue** complète (training, maillot/short, top/cuissard, t-shirt) sera prochainement présentée aux athlètes et une commande sera organisée d'ici la fin de l'année. La livraison est prévue pour le printemps. Diverses actions seront également menées au cours de l'année afin de financer l'achat de cette tenue (vente de chocolat, etc.).

## 10. Licence d'athlétisme (Swiss Athletics Pass) :

Pour pouvoir disputer les championnats fribourgeois et suisses de cross, ainsi que pour l'ensemble de la saison d'athlétisme sur piste, **chaque athlète dans l'année de ses 8 ans doit être en possession d'une licence d'athlétisme (Swiss-Athletics Pass)**. Les enfants plus jeunes ne sont pas concernés par cette mesure.

**Les athlètes, respectivement leurs parents sont responsables de la commande de la licence**, qui s'effectue online en 5 min et 3 clics de souris ([www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch)). Son coût unitaire, à savoir Fr. 20.-, n'est pas compris dans la cotisation annuelle payée au club. A condition de disposer d'une postcard ou d'une carte de crédit, la commande est immédiate et vous permet d'imprimer immédiatement la licence. En cas de paiement sur facture, la licence ne vous parviendra en revanche qu'après quelques jours : il convient d'en tenir compte lors de l'inscription à une compétition !

**Pour les compétitions susmentionnées, la licence est obligatoire et doit impérativement être emportée lors de chaque déplacement.** Des contrôles peuvent avoir lieu. Le club ne répond pas des éventuels frais facturés par l'organisateur en cas d'oubli de licence.

Un **mode d'emploi** relatif à la commande de la licence peut être téléchargé sur le site du club ([www.caf.ch](http://www.caf.ch)) sous la rubrique « entraînements ». En cas de problèmes et/ou de questions, le responsable de la section se tient à votre disposition.

## 11. Collaborateurs et organisations sportives du CAF

*Sans organisateurs, aucun meeting ; sans meetings, pas d'intérêt pour l'athlétisme !*

Le CA Fribourg est l'un des **pilliers de l'organisation de meetings** dans notre canton. C'est ainsi qu'année après année, nous organisons entre 3 et 4 manifestations sportives d'importance cantonale, régionale ou nationale, lesquelles contribuent à la promotion de l'athlétisme et à la bonne santé financière de notre club. Le CAF est également l'organisateur de la célèbre **Course Morat-Fribourg**, laquelle nécessite, pour sa mise sur pied, l'aide de plus de 300 bénévoles. Cette course contribue très grandement à la bonne santé de notre club puisqu'elle nous permet d'engranger entre Fr. 15'000.- et Fr. 20'000.-, lesquels sont intégralement investis dans le club.

Nous avons fort heureusement l'immense chance de pouvoir compter sur un **noyau de fidèles collaborateurs (membres actifs/passifs, anciens du club, parents)** qui, année après année, garantissent la mise sur pied de ces manifestations. Cet effort serait toutefois vain sans le soutien de chaque athlète du club et de ses parents ! Pour cette raison, nous attendons de chaque écolier du club qu'il mette un minimum de deux collaborateurs à notre disposition à l'occasion d'une de nos manifestations sur piste **et** de la Course Morat-Fribourg.

Les dates des manifestations organisées par le CAF en 2014 sont les suivantes :

<b>10.05.2014</b>	Meeting d'ouverture et concours jeunesse (UBS Kids Cup, sprint, 1000m)
<b>05.07.2014</b>	Finale cantonale sprint et 1'000m
<b>28.09.2014</b>	Journée cantonale des écoliers
<b>04-05.10.2014</b>	81 <sup>ème</sup> Course Morat-Fribourg (y compris Mini Morat-Fribourg)

A la fin de chaque saison et en guise de remerciement, nous invitons l'ensemble de nos fidèles collaborateurs à partager un repas convivial, lors duquel divers prix sont tirés au sort.

Le comité du club fera donc prochainement parvenir un bulletin d'inscription à tous les membres du club et à leurs familles, en leur demandant de **jouer le jeu** et de se mettre à disposition du club lors de ces manifestations. Nous comptons sur votre compréhension et – surtout – sur votre participation !

## **12. Assemblée générale :**

Ces dernières années, force est de constater que le taux de participation à notre assemblée générale a clairement été insuffisante. Cette situation est d'autant plus insatisfaisante que tout au long de la saison, le comité directeur/comité technique doit ensuite faire face à de nombreuses questions relatives à la vie du club.

Inscrire son enfant dans un club implique également de s'y intéresser quelque peu : les soucis du quotidien, nos besoins et difficultés, les questions des athlètes et parents, tout comme les récompenses remises à nos meilleurs athlètes sont autant de sujets abordés lors de notre assemblée générale annuelle qui se déroule traditionnellement au printemps.

Nous attendons des **parents de tous les écoliers/ères et cadets/tes** qu'ils participent à cette séance, d'une durée de 90 à 100 minutes maximum. La date et le lieu de cette réunion vous seront transmis dans les meilleurs délais.

## **13. Informations générales sur la vie du club :**

Les communications importantes relatives à la vie du club (résultats, photos, journées spéciales auprès de nos partenaires, événements particuliers) sont régulièrement affichées sur notre site internet [www.caf.ch](http://www.caf.ch) sous forme de nouvelles brèves. Vous pouvez également nous suivre sur Facebook : Club Athlétique Fribourg (CAF).

CT/01.11.2013