

DUC Athlétisme Sombernon



Informations pratiques saison 2023-2024 Catégories jeunes

L'entraînement a lieu le **samedi de 10 h à 12 h** à la salle de sports du collège de Sombernon, avenue de Lauterecken (au fond de l'impasse).

Nous accueillons les enfants **à partir de 6 ans** (nés en 2017).

Pour les 6-8 ans, le nombre de places est limité à 40 : les enfants licenciés l'année précédente sont prioritaires. Les entraîneurs de cette catégorie doivent valider les demandes d'inscription des enfants qui débutent au club pour qu'elles deviennent définitives.

Possibilité de faire 2 séances d'essai au mois de septembre avant de vous engager.

Les entraîneurs sont des parents bénévoles qui ont appris au fur à mesure. Chaque parent peut assister aux séances et apporter son aide.

Pièces à fournir :

Pour une adhésion d'un mineur

- la feuille d'adhésion remplie et signée
- le montant de la cotisation, **à l'ordre du DUC Athlétisme Sombernon** :

130 € par personne, réduction de 10 € sur la 2^e licence d'un même foyer et de 20 € sur la 3^e.
Donc 250 € pour 2 personnes de la même famille et 360 € pour 3.

Equipement :

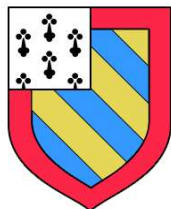
Votre enfant doit être équipé d'une bonne paire de chaussures de sport "type running" avec un peu de relief et un bon amorti, de vêtements de sport (survêtement, short ou cuissard et/ou collant) **adaptés à la météo**. Ses vêtements doivent être marqués à son nom (on ramasse très souvent des vêtements oubliés en fin de séance).

Important : suite à la nouvelle réglementation mise en place par la mairie pour l'utilisation de la salle polyvalente, les enfants doivent avoir une paire de chaussures de sport dédiée à l'activité dans la salle (avec semelle propre) qu'ils doivent amener dans un sac en début de séance. Ceci est obligatoire et non négociable, l'accès de la salle sera refusée en cas d'oubli.

Entraînements et compétitions :

Les jeunes sont classés en 5 catégories (changement de catégorie au 1^{er} novembre):

- 🕒 École d'athlétisme (EA), licenciés nés en 2015 / 2016 / 2017
- 🕒 Poussin, 9/10 ans licenciés nés en 2013 / 2014
- 🕒 Benjamin, 11/12 ans licenciés nés en 2011 / 2012
- 🕒 Minime, 13/14 ans licenciés nés en 2009 / 2010
- 🕒 Cadet, 15/16 ans, licenciés nés en 2007 / 2008



DUC Athlétisme Sombernon



Les compétitions sont gratuites lorsqu'elles sont organisées par le DUC Sombernon ou par les organismes dépendants de la fédération, et nous inscrivons les licenciés en fonction des disponibilités communiquées de chacun.

Un maillot du club est fourni aux participants lors de la première compétition.

Catégories École Athlétisme et Poussin

Quelques compétitions sont accessibles, (courses : Arnay, Saulieu, Kid cross, ou multi-disciplines : 3 à 4 animations en équipe par an). Nous demandons à tous les enfants de participer à 1 course et 1 compétition en stade ou en salle.

Les compétitions en stade ou en salle sont soit un kid'athlé par équipe pour les EA (ateliers de courses, lancers, sauts dans un esprit ludique avec une médaille pour tous les participants), soit un triathlon pour les poussins (1 course, 1 lancer, et 1 saut).

Les compétitions de cross sont une course d'endurance dans un temps déterminé pour les EA (7/8 min) et environ 1 km pour les poussins.

Catégories Benjamin, Minime et Cadet

Le calendrier de compétitions est plus conséquent, et certaines sont obligatoires (dans la mesure des possibilités), entre autres, le cross d'Arnay (11 novembre), les championnats de Côte d'or de cross, en salle et sur piste. Les autres compétitions sont facultatives mais importantes pour s'étalonner, progresser et s'habituer au fameux « stress ».

Les compétitions sur piste sont soit un triathlon benjamins (course, lancer, et saut, avec de vrais juges et de vraies règles, et un classement par épreuve et pour le triathlon), soit un triathlon minime (course, lancer et saut ou course + 2 lancers ou 2 sauts).

Les résultats des licenciés sont enregistrés et répertoriés par la FFA (Fédération Française d'Athlétisme). À chaque résultat sur piste correspond un nombre de points, et pour chaque triathlon, le cumul du nombre de points donne un niveau général (D pour Départemental ou R pour Régional ou IR pour Inter Régional (à partir de minime)). Ces triathlons sont importants individuellement et pour le club.

Communication :

Les informations sont envoyées par mail ducsombernon@gmail.com

Le club communique aussi sur sa page facebook [Duc Athlé Sombernon](#)

Vous pouvez suivre les résultats des compétitions sur bases.athle.com ou sur comite21.athle.com.

Co-voiturage :

N'hésitez pas à demander si vous avez besoin pour une compétition ou l'entraînement. De nombreux parents et entraîneurs font le déplacement et peuvent emmener votre enfant. Le club possède aussi un mini-bus 9 places.

Contacts : Jacques LARCIER (Président) 06-59-18-22-58
Guillaume VOLMERS (Secrétaire) 06-81-87-08-31