



NOTE D'INFORMATIONS E2A

CATEGORIE BENJAMINS ET MINIMES SAISON 2025/2026

1- Le club E2A - Entente Angevine Athlétisme

L'Entente Angevine Athlétisme créée le 01/01/2014 est un club amateur d'athlétisme affilié à la Fédération Française d'Athlétisme. Toutes les disciplines de courses, marche, sauts et lancers sont représentées par nos athlètes. Le club évolue en Nationale 1B et est classé 1^{er} club départemental, 5^{ème} régional et 28^{ème} club national.

2- Rappels sur la licence compétition BE et MIN

CF. Charte et Règlement du club que vous avez signés sur le bulletin d'adhésion

En prenant la licence COMPETITION jeunes :

Mes devoirs :

Je m'engage à participer de manière active et constructive aux entraînements (assiduité et motivation). Si j'ai opté pour une licence compétition, je m'engage à participer dans la saison :

- Pour la catégorie Minime : **Au minimum à 6 compétitions dont 2 cross**

Cross du Courrier de l'Ouest (11 Novembre),

Cross départemental (mi-Janvier),

Championnats départementaux en salle (période hivernale) mi-Décembre,

Championnats départementaux sur piste x2 (période estivale) Fin Mai/Début juin,

Championnats par équipe (Equip'athlé) Avril-Mai,

- Pour la catégorie Benjamin : **Au minimum à 6 compétitions dont 2 cross :**

Cross du Courrier de l'Ouest (11 Novembre),

Cross départemental (mi-Janvier),

Championnats départementaux en salle (période hivernale) mi-Décembre,

Championnats départementaux sur piste x2 (période estivale) fin Mai/début Juin,

Championnats par équipe (Equip'athlé) Avril-Mai.

Je m'engage également à respecter les décisions du ou des responsables techniques ainsi que celles des entraîneurs, notamment si ces derniers estiment que je ne réponds pas aux exigences de ce règlement intérieur.

Mes droits : Accès à un encadrement compétent, à du matériel adapté, à des infrastructures de qualité et à la prise en charge des déplacements aux compétitions hors département.

Les entraîneurs (bénévoles ou salariés) délivrent des séances d'entraînements et non des cours obligatoires. Les entraîneurs s'attendent à encadrer des jeunes motivés et « amoureux » de leur sport. Le jeune athlète a choisi son activité, il doit donc en résulter une motivation perceptible par les entraîneurs.

3- Programme de l'année

Objectifs : Faire évoluer et progresser votre enfant à son rythme vers de meilleures performances. Pour cela, nous demandons de la régularité aux entraînements et la participation aux compétitions. Nous rappelons aussi que chaque enfant est maître et responsable dans ses progrès. Aussi, nous sommes attachés à la progression et pour cela l'assiduité est essentielle.

4- Programmation de l'année

Le travail en début d'année est principalement orienté sur du renforcement physique et de l'aérobic, avec les cross comme objectif. Par la suite, et progressivement, il y a un travail plus spécifique de spécialité mais toujours général. Les disciplines par spécialité et les gestes globaux sont principalement acquis au moment des compétitions.

5- Organisation (MIN=Minimes/BE=Benjamins)

Pour les benjamins, 2 créneaux d'entraînements sont proposés.

Pour les minimes, 2 créneaux d'entraînements sont proposés. En fonction de son vécu athlétique et de sa motivation, il pourra également intégrer un groupe d'entraînement de spécialité pour un 3^{ème} entraînement. Si pour une raison de double activité ou autre, l'enfant ne peut suivre les 2 entraînements, donnez cette information à l'entraîneur référent.

Entraînements généraux

Les minimes : Entraîneurs : Denis FAUCHEUX/Guillaume DRABLIER (Mikulak) et Matéo CLEMENCEAU/Sébastien BRIAND (Frémur)

Au stade J. et R. Mikulak, les mercredis de 17h à 19h et vendredis de 18h à 20h.

Au stade de Frémur les mercredis de 17h à 19h et vendredis de 18h à 20h

Les benjamins : Entraîneurs : Denis FAUCHEUX (Mikulak) et Matéo CLEMENCEAU/Sébastien BRIAND (Frémur)

Au stade J. et R. Mikulak, les mercredis de 15h à 17h et vendredis de 18h à 20h

Au stade de Frémur, les mercredis de 15h à 17h et vendredis de 18h à 20h

Entraînements spécialité

- Une séance supplémentaire sur une spécialité au choix pour l'athlète Minimes les autres jours de la semaine hors entraînement général selon disponibilité de l'entraîneur de spécialité.
- Une séance optionnelle pourra également être proposée les samedis matins ou après-midi au Stade Mikulak aux catégories Benjamins et Minimes.

Entraînement maintenu pour les benjamins et minims durant les vacances scolaires (sauf cas particulier) avec des horaires pouvant être adaptés (organisation de stage) (voir avec l'entraîneur). Organisation de stages sur périodes des vacances scolaires (dates à définir) avec les autres sections de l'E2A.

Médical : Si votre enfant a des problèmes physiques (blessures, fatigue, ...), merci de prévenir afin que l'entraîneur adapte les entraînements de façon individuelle. En cas de consultation d'un médecin, ne pas hésiter à demander des séances de kiné pour permettre un rétablissement sans phénomène de déséquilibre et de compensation.

En cas d'absence, merci prévenir l'entraîneur !

6- Compétitions

Pour les compétitions, un débardeur E2A est à porter obligatoirement sur chaque compétition. Les déplacements en compétitions/regroupements/stages se font en commun via des transports proposés et mis à disposition par l'E2A ou via du covoiturage. La composition des équipes pour les compétitions par équipe sera composée d'athlètes E2A toutes sections confondues.

Pour une compétition, l'athlète devra se munir de :

- Tenue(s) adaptée(s) aux conditions climatiques ;
- Maillot de club ;
- Chaussures à pointes (taille 6 mm sur piste athlétisme et 9 à 12 mm pour les cross). L'achat de ses chaussures à pointes est possible chez notre partenaire jeunes Décathlon ou notre autre partenaire Endurance Shop, 7 place du Pilon à Angers (remise sur présentation de la licence E2A). Les pointes seront utilisées en compétition ainsi qu'aux entraînements sur certaines activités (sur piste ou pelouse) principalement en période de compétition. Leur entretien est important et est de la responsabilité de l'athlète ;
- Licence ;
- Bouteille d'eau et en-cas (voire pique-nique)

Pour les déplacements communs et leurs organisations, il vous sera demandé d'indiquer :

- Mode de transport de votre enfant (collectif ou individuel) sur l'aller et le retour.

Si des parents souhaitent venir via le déplacement commun, ils doivent également en faire part auparavant. Les places seront bien entendues prioritairement attribuées aux athlètes, juges et entraîneurs mais s'il reste de la place, vous serez les bienvenus.

7- Licences

Attention, vous devriez recevoir votre licence par mail ! Si ce n'est pas le cas, merci de nous l'indiquer rapidement. Vous devez obligatoirement valider les conditions d'assurances envoyées par la FFA (1^{er} mail) afin de recevoir la licence (2^{ème} mail)

8- Communication

La prise de contact s'effectue par mail pour les infos sur les compétitions et les engagements. Les engagements se font sur un fichier partagé ou par retour de mail. Il est demandé une réponse qu'elle soit positive ou négative, afin d'être sûr que l'information est passée auprès de vous et a été prise en compte. Cette partie est gérée par :

Guillaume Drablier pour les minimes : 06 21 85 15 09 g.drablier@gmail.com

Matéo Clemenceau pour les benjamins : 07 62 89 81 12 clemenceau.mateo.e2a@gmail.com

Un groupe Whatsapp sera également créé par catégorie et site d'entraînement pour faciliter les échanges, notamment sur les absences et informations de dernière minute.



Il ne faut pas hésiter à nous parler des éventuels soucis ou incompréhensions que remonteraient vos enfants. Le dialogue est important pour ne pas rester sur des préjugés. Tout problème a des solutions.

09- Jeunes juges

Dans le cadre de leur formation athlétique et afin de mieux connaître les disciplines, il leur sera proposé de participer à la formation de jeune juge apprentis. Celle-ci comporte une partie théorique ainsi que la participation à des compétitions en tant que juge. A l'issue des parties théoriques et pratiques, un diplôme de jeune juge départemental est décerné. Par la suite, votre enfant pourra, s'il le souhaite, poursuivre cette démarche pour passer les échelons de niveau confirmé puis expérimenté. Les modalités et les dates de formations ne sont pas encore définies.

Appel à volontariat des parents pour faire les formations de juges et/ou donner un coup de main sur les compétitions « à la maison » (compétitions qui ne peuvent avoir lieu sans juge).

10-Le parcours de l'Athlète Benjamins/Minimes (Extrait FFA)

BENJAMINS 12 À 13 ANS	<ul style="list-style-type: none">● Découverte des gestuelles techniques des courses, des sauts, des lancers● Développement équilibré des qualités physiques (vitesse, force, endurance, souplesse, coordination) à travers les activités techniques	<ul style="list-style-type: none">● 100% général Préparation aux compétitions et matchs (jouer à s'entraîner)	<ul style="list-style-type: none">● Mise en place de triathlons variés (une course, un saut, un lancer), tout au long de la saison sur la gamme la plus large possible d'épreuves● Possibilité d'épreuves combinées● Pointes d'or. Challenge Equip'Athlé	<ul style="list-style-type: none">● 2 à 3 séances, voire plus (1h15 à 1h30) 
MINIMES 14 À 15 ANS	<ul style="list-style-type: none">● Orientation vers une famille : courses, sauts, lancers, épreuves combinées● Intégration de la Préparation Physique Générale Organisation de l'entraînement	<ul style="list-style-type: none">● 50% sur la famille Option● 25% sur chacune des 2 autres familles.● Préparation aux compétitions et matchs (apprendre à s'entraîner)	<ul style="list-style-type: none">● Mise en place de triathlons variés (classique, technique et spécial) vers les épreuves individuelles (épreuves combinées comprises)● Pointes d'or. Challenge Equip'Athlé● Divers challenges par	<ul style="list-style-type: none">● 3 à 4 séances (1h30 à 2h) 

Les liens utiles

L'Athlétisme en Maine et Loire → 49.athle.com

La Fédération Française d'Athlétisme → www.athle.fr

FFA rubrique « jeunes » → <https://www.athle.fr/contenu/7072>