



NOTE D'INFORMATIONS SAISON 2025/2026

CATEGORIES EVEIL ATHLETISME (U10) ET POUSSINS (U12)

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- Communication

Le référent EA/PO communiquera les convocations aux compétitions et diverses informations et recevra les réponses uniquement par mail ou formulaire googleform.

Merci de communiquer vos adresses mails lors de l'inscription.

Référent : Denis Faucheux : 07 45 23 10 30 dfaucheux2a@gmail.com

Les horaires : - Stade J. et R. Mikulak (ex Lac de Maine) les mercredis 13h30/15h ou samedis de 10h30/12h
- Stade de Frémur les mercredis 13h30/15h ou samedis 10h30/12h

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

3- Présentation de l'année sportive :

3-1 Déroulement de l'entraînement

Objectifs : Améliorer les qualités physiques et spécifiques à l'athlétisme dans un esprit collectif et ludique.

Séances : Accueil dans les tribunes(Mikulak) / sous le préau (Frémur), échauffement ludique ou spécifique, puis divers ateliers de coordination, saut, lancer, course, (selon calendrier saison des U12) retour au calme / étirements.

Objectifs : développer l'endurance, la coordination, l'habileté, la motricité, l'équilibre, la vitesse, les impulsions, le placement du corps et des segments.

Une attention particulière aux poussins sera faite en fin d'année pour leur permettre une entrée en catégorie benjamins avec plus d'autonomie et de compétences.

4- Tenue

Adaptée aux conditions météo (prévoir des gants et leggings pour la période hivernale). En cas d'intempéries, la séance se déroulera dans les tribunes ou dans la salle (sous les tribunes) au stade Mikulak. Il n'y a pas de solutions de repli à Frémur il est donc de la responsabilité des parents de déposer ou non leurs enfants ou venir les chercher en cas d'intempéries.

- Prévoir un coupe-vent pour se couvrir après l'effort, de l'eau ;
- Des baskets « Running » en bon état (à lacets si possible)

5- Fonctionnement

1 seule séance d'athlétisme par semaine en période scolaire. Les séances d'athlétisme ne seront pas dispensées pendant les vacances pour les éveils et poussins.

Un stage payant sera proposé lors des vacances de printemps

6- Compétitions




Les rencontres EA/PO se déroulent le mercredi sous la forme de Kid's athlé : 6 épreuves de 14h00 à 16h30, une équipe de 6 athlètes réalisent 6 épreuves diverses (saut, course de sprint, endurance, lancer...) un parent est nommé pour suivre l'équipe et tenir la feuille de route. Un classement final est établi en fonction du total de points de l'équipe.

- Importance de participer aux compétitions Kid's athlé, maillot club obligatoire (cohésion),
- Besoin de parents aux Kid's athlé pour tenir les feuilles de route,
- Un calendrier sera transmis par mail,
- Déplacement individuel sur Cross du Courrier de l'ouest, Cross départemental ou groupés (bus E2A) sur Kid's athlé de Tiercé,
- En cas de déplacements en bus, le départ se fera toujours du stade Mikulak.

7- Comportement, sécurité

Toute l'équipe est en veille permanente sur le comportement des enfants pendant les séances. En cas de problèmes, les parents seront avertis, d'où l'importance de voir les parents après l'entraînement. Nous prévenir si votre enfant a un souci physique ou de santé pour adapter la séance. Aussi, merci d'emmener et chercher votre enfant aux tribunes (stade Mikulak) ou au niveau du préau (Frémur). Si des enfants sont autorisés à partir seuls au parking (bien cocher « OUI » sur l'autorisation parentale).

LE PARCOURS DE L'ATHLÈTE

CATÉGORIE	OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ DU PRATIQUANT	FONDEMENT DU TRAVAIL	FORME DE RENCONTRES/COMPÉTITION	QUANTITÉ HEBDOMADAIRE
BABY ATHLÉ 4 À 6 ANS	<ul style="list-style-type: none">● Découverte et construction des actions motrices primaires : se déplacer, tourner, rouler, ramper, rebondir, grimper, courir, sauter, lancer, etc...● Découverte des coordinations	<ul style="list-style-type: none">● 100% général● Eventail le plus large possible des découvertes motrices (explorer l'environnement)	<ul style="list-style-type: none">● Pas de rencontre, simplement des jeux dans le club	<ul style="list-style-type: none">● 1 séance (45' max) 
ÉVEIL ATHLÉTIQUE 7 À 9 ANS	<ul style="list-style-type: none">● Pratique générale autour des actions de courir, sauter, lancer● Développement harmonieux autour des aptitudes physiques de base, axé sur la coordination générale sous toutes ses formes	<ul style="list-style-type: none">● 100% général● Préparation aux rencontres (s'amuser)	<ul style="list-style-type: none">● Épreuves Kids' Athletics 7 / 8 / 9 ans● Kids' Cross● Pass' Eveil	<ul style="list-style-type: none">● 1 séance, voire 2 (1h max) 
POUSSINS 10 À 11 ANS	<ul style="list-style-type: none">● Exploration des gestes du registre de l'athlétisme : Courses - Sauts - Lancers● Développement large des aptitudes physiques de base. L'activité sera générale et prioritairement axée sur la coordination	<ul style="list-style-type: none">● 100% général● Préparation aux rencontres (jouer : découverte des règles de l'athlétisme)	<ul style="list-style-type: none">● Épreuves de Kids' Athletics 10 / 11 ans● Alternance de Kids', d'épreuves multiples et de triathlons en fin des saisons hivernales et estivales Kids' Cross et cross en ligne● Pass'Pouss	<ul style="list-style-type: none">● 2 séances, voire plus (1h à 1h15) 

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>