

# BIENVENUE AU F.C.H.A



## PETIT MOT D'ACCUEIL

Bienvenue au FC Hannut Athlétisme !

Afin de répondre à toutes les questions que vous pourriez vous poser, nous avons rassemblé en quelques pages toutes les informations dont vous avez besoin pour prendre un bon départ... Alors, à vos marques !!!

## QUI ?

Le FC HannutAthlétisme est composé d'un conseil d'administration (comité), d'officiels, d'entraîneurs et d'athlètes.

### Le Comité

Président	: Noël Legros
Vice-Président	: Raymond Demaret
Secrétaire	: Nathalie Peigneux
Secrétaire adjointe	: Séverine Exsteen
Trésorier	: Freddy Peigneux
Trésorier adjoint	: Frédéric Demaret
Webmaster	: Xavier Toussaint
Coordinateurs sportifs	: Gert Theunis, Frédéric et Raymond Demaret
Administrateurs	: Dimitri Fauville

## Les Entraîneurs

Séverine Exsteen / Noa Buis / Eléa Buis : benjamin(e)s

Régi Calozet / Line Theunis/ Hugo Schoder : pupilles

Anouk Lilien / Frédérik Demaret / Raymond Demaret / Arturo Gava / Jonathan Nurkowski : minimes

Betrand Rixhon : préparation à la compétition et sprint et concours (à partir de cadets)

Raphaël Mazy : sprint, haies et sauts (à partir de cadets)

Samuel Pinchart : mutli disciplines àpd cadets

Gauthier Mazy : demi-fond àpd (à partir de cadets)

Gert Theunis : demi-fond / fond (adultes)

Dominique Bragard : Jogging loisir pour adultes

Stéphane Marbaix : initiation à l'athlétisme et préparation physique générale pour adultes

Roland Elias : perche à partir de minimes

Jean-François Linard : lancers à partir de minimes

## Les athlètes

Pour la saison 2022 - 2023, le FCHA comptait environ 400 licenciés.

Les catégories 2023 - 2024 (à partir du 1er novembre 2023) se répartissent comme suit :

Benjamin(e) : né en 2015 - 2016 (7 ans accomplis)

Pupille : né en 2013 - 2014

Minime : né en 2011 - 2012

Cadet(te) : né en 2009 - 2010

Scolaire : né en 2007 - 2008

Junior(e) : né en 2005 - 2006

Senior(e) : né entre 1989 et 2004 (2002 - 2003 - 2004 Espoir)

Masters : à partir de 35 ans (Date d'anniversaire)

Une catégorie Kangourou existe pour les plus jeunes (en principe pas applicable au FCHA) mais ne permet de participer qu'aux compétitions réservées à cette catégorie (Kid's Athletics).

Le passage d'une catégorie à une autre se fait à partir du 1er novembre de chaque année sauf pour la catégorie masters où le passage se fait le jour des 35 ans.

### [La piste, le 'petit' bâtiment et le hall indoor](#)

La piste est gérée depuis 2018 par la RCA (Régie Communale Autonome). Elle n'est accessible qu'aux membres du club en ordre de cotisation durant les heures d'entraînement. En dehors des heures d'entraînement et scolaires, les non-membres du club peuvent l'occuper moyennant un abonnement annuel (voir conditions avec le RCA : Tom Renier - 019/51.93.63 - [rca@hannut.be](mailto:rca@hannut.be)).

Le hall indoor est également géré par la RCA. Il est utilisé l'hiver par les athlètes à partir de cadets pratiquant la compétition et qui ne peuvent s'entraîner dehors durant cette saison (hauteur, longueur, perche... ).

Le 'petit' bâtiment jouxtant la piste est géré, quant à lui, par le FCHA. C'est là que se trouvent le secrétariat, la salle de musculation, les toilettes, les vestiaires et la cafétéria.

## QUAND ?

Il n'existe pas de trêve en athlétisme. Ce sport se pratique toute l'année. Cependant, une petite pause de 15 jours sera prévue pour les catégories benjamins à minimes vers la mi-juillet (les dates exactes seront communiquées ultérieurement).

## Les entraînements

Les entraînements se déroulent sur la piste du Stade Lucien Gustin ou en nature et se déroulent selon l'horaire suivant **(sous réserve de modifications)**

### **HORAIRE ENTRAÎNEMENTS SAISON 2022-2023** **(sous réserve de modification)**

Jour	Heure	Discipline	Entraîneur
Lundi	17h30 - 19h00	Mutli disciplines àpd cadets	Samuel
	18h30 - 20h30	Musculation àpd cadets	Bertrand
Mardi	18h00 - 20h00	Renforcement muscu et sprint, haies, sauts àpd cadets	Raphaël
	18h00 - 20h00	Demi-fond àpd cadets	Gauthier
	18h30 - 20h30	Demi-fond adultes (PPG)	Gert
	18h30 - 20h00	Jogging loisir adultes	Dominique
	18h30 - 20h00	Initiation à l'athlétisme pour adultes et PPG (préparation physique générale)	Joseph/Stéphane
	17h00 - 19h00	Perche àpd minimes	Roland
Mercredi	17h00 - 18h30	Benjamins	Séverine
	17h00 - 18h30	Pupilles	Regi
	17h00 - 18h30	Minimes & cadets	Anouk/Frédérik
	17h00 - 18h30	Multi disciplines àpd cadets	Samuel
	18h30 - 20h00	Sprint àpd cadets	Bertrand
	18h30 - 20h00	Lancers (àpd minimes)	Jean-François
Jeudi	18h30 - 20h00	Jogging Loisir adultes (sortie extérieure)	Dominique
	18h00 - 19h30	Demi-fond àpd cadets	Gauthier
	18h00 - 20h00	Perfectionnement cadets et	Raphaël

		<a href="#">sprint/sauts àpd scol</a>	
Samedi	9h00 - 11h00	Benjamins	Séverine / Noa
	9h00 - 11h00	Pupilles	Regi
	9h00 - 11h00	Minimes et <a href="#">cadets</a>	Frédéric/Arturo
	10h30 - 12h00	Préparation générale et à la compétition cadets et sprint/sauts àpd scol	Bertrand
	09h00 - 11h00	Initiation à l'athlétisme pour adultes et PPG	Stéphane
	9h00 - 11h00	<a href="#">Multi disciplines àpd cadets</a>	Samuel
	11h00 - 13h00	Perche (àpd minimes)	Roland
	11h15 - 13h00	<a href="#">Sprints, haies, sauts àpd cadets</a>	Raphaël
Dimanche	10h00 - 12h00	<a href="#">Demi-fond àpd cadets</a>	Gauthier

**Les entraînements en bleu sont réservés aux athlètes faisant de la compétition piste/cross. Ceux en noir sont ouverts à tous les athlètes du club.**

Minimes et Cadets : les minimes et cadets s'entraînent le samedi. Les athlètes pratiquant la compétition ont un second entraînement de perfectionnement le mercredi. Un troisième entraînement plus spécifique est également prévu (à discuter avec l'entraîneur). Les nouveaux athlètes pourront assister aux entraînements de perfectionnement après avoir participé aux 3 premières compétitions cross/piste.

### [Les compétitions](#)

Une année athlétique débute le 1er novembre et se termine le 31 octobre.

- Saison hivernale : du 1er novembre au 31 mars. Durant cette période, on pratique le cross-country et/ou l'athlétisme en salle (à partir de cadets et initiation pour les minimes).
- Saison estivale : du 1er avril au 30 octobre. On pratique l'athlétisme sur piste.

La plupart des compétitions ont lieu le weekend (principalement le dimanche). Pensez au co-voiturage !!!!

## COMMENT ?

L'équipement nécessaire à la pratique de l'athlétisme est traditionnel.

Aux entraînements, se munir de :

- une bonne paire de chaussures
- une paire de spikes (pour les 'anciens', pour les nouveaux, à voir avec l'entraîneur)
- un short / collant court
- un t-shirt
- un vêtement de pluie
- une bouteille d'eau ou une gourde

Pour les moments de fraîcheur :

- un survêtement
- un pantalon de training ou un collant
- des gants / un bonnet / une écharpe

Il est toujours conseillé de s'entraîner 'léger' et de se rhabiller plus chaudement pendant les pauses ou après l'entraînement.

Aux compétitions, se munir de :

- même équipement que ci-dessus
- dossard (+ épingles)
- maillot du club (obligatoire à partir de cadets)
- selon l'heure, un casse-croûte, un fruit, une barre céréale... ( !!! prendre le repas au moins 2h avant la course)

## QUOI ?

### Les plus jeunes :

#### De manière générale :

L'enfant doit bouger le plus possible dans les situations les plus variées possibles (-> dans le but d'améliorer ses facultés d'ADAPTATION).

Nous insistons sur le caractère multidisciplinaire et décourageons la spécialisation. Chaque discipline a son importance dans la formation physique et mentale de nos jeunes. Les entraîneurs et moniteurs veillent à la promotion d'un esprit sain parmi les jeunes. L'athlétisme est certes un sport individuel mais la camaraderie, l'entraide et les encouragements se doivent d'être présents. La compétition est importante afin que l'enfant puisse se mesurer non seulement par rapport aux autres, mais surtout vis-à-vis de lui-même.

#### Concrètement :

##### L'hiver :

- pour les benjamins : travail de l'endurance et préparation aux cross
- pour les pupilles : idem benjamins + préparation physique générale légère
- pour les minimes : préparation physique générale + préparation aux cross ou initiation aux compétitions indoor

##### L'été :

Découverte puis apprentissage des différentes disciplines de l'athlétisme :

1. Les courses : sprint :
  - 60m pour les benjamins et pupilles
  - 80m pour les minimes
  - 60m haies ou 80m haies
  - relais



2. Les sauts : Longueur  
Hauteur  
(Perche à pd minimes)

3. Les lancers : Balle/ Vortex (benjamin(e)s)  
Javelot (pupilles et minimes)  
Poids  
Disque

### Les plus grands :

#### Cadets/scolaires :

Deux éléments apparaissent fondamentaux pour garantir la persistance dans la pratique des adolescents: le plaisir et le sentiment de progresser.

Pour y parvenir, l'entraîneur doit veiller dans cette phase à:

- rechercher un équilibre entre le "jeu" et "l'entraînement";
- tenir compte des motivations du jeune à la pratique de son sport;
- trouver des formes de pratique permettant de concilier l'entraînement par spécialité et l'envie d'être avec les copains;
- faire découvrir toutes les disciplines aux athlètes;
- retarder la spécialisation si l'athlète aime pratiquer plusieurs disciplines;
- préserver à l'entraînement des critères d'évaluation "personnelle" des progrès techniques ou de performance réalisés par l'athlète.

C'est une période de pré-spécialisation sur un panel d'épreuves complémentaires réparties en groupes de disciplines (vitesse - endurance - sauts - lancers - épreuves multiples)

#### A partir de juniors :

L'athlète décide s'il veut se spécialiser dans une ou plusieurs disciplines

## POURQUOI ?

C'est à l'enfant/au jeune à répondre à cette question le plus tôt possible.

La philosophie du club est de faire les choses sérieusement sans se prendre au sérieux. L'athlétisme doit rester un PLAISIR !!!!

Extrait de la LBFA (ligue belge francophone d'athlétisme) :

### L'ATHLE :

C'est fun, tu te feras plein de copains !

C'est facile, tu n'as besoin que d'une paire de basket et d'un short !

C'est pas cher et c'est près de chez toi !

C'est l'ambiance assurée, un club c'est familial et on y fait la fête entre amis !

C'est du sérieux, tu seras bien encadré, les moniteurs sont diplômés.

C'est bon pour ta santé.

C'est faire des compétitions individuelles ou par équipe pour se situer par rapport aux autres.

C'est apprendre à se comporter en Champion dans le sport comme dans la vie

Ce sont des valeurs, le respect de soi et de ses adversaires.

Il n'y a pas de triche, c'est le verdict du chrono ou du décamètre qui compte.

C'est un sport propre.

C'est du physique, il faut bosser pour progresser. C'est apprendre à se connaître et à se dépasser. Il y en a pour tous et pour tous les niveaux.

C'est aussi côtoyer des stars, assister au Mémorial Van Damme et regarder les Jeux Olympiques !

## QUELQUES REGLES A RESPECTER

- Ne traverse jamais la piste sans regarder à droite et à gauche. Un choc avec un athlète en pleine course peut s'avérer dangereux.
- Ne rentre jamais dans le bâtiment du club avec tes spikes, ceux-ci abîment le revêtement de sol.
- Lorsque tu effectues un lancer (poids, javelot, disque..), vérifie toujours que personne n'est dans la trajectoire. Les engins de lancer ne sont pas des jouets !!
- Range le matériel avec soin et là où tu l'as trouvé.
- Echauffe-toi dans les couloirs extérieurs et laisse les couloirs intérieurs libres pour ceux qui sont en séance de course.
- Ne saute pas sur les tapis de perche ou de hauteur hors des entraînements spécifiques.

Pour le reste, amuse-toi et prends du plaisir !!!

## LES COMPETITIONS : FAQ

### PISTE ou COMPETITIONS INDOOR

- Quand dois-je arriver à une compétition sur piste ?  
=> l'idéal est d'arriver environ 1 heure avant le début de l'épreuve (ce qui laisse le temps à l'athlète de confirmer sa pré-inscription/de s'inscrire et de s'échauffer)
- Dois-je m'inscrire ?  
=> Oui. De plus en plus, les inscriptions se font en ligne les jours qui précèdent la compétition (confirmation le jour même au plus tard 40' avant le début de l'épreuve) . Il est parfois possible de s'inscrire sur place également. Dans ce cas, l'athlète doit se rendre au secrétariat du club organisateur et remplir une petite fiche d'inscription. La fiche doit être rentrée au minimum 40 minutes avant l'épreuve.

- Quand dois-je m'échauffer ?

=> 40 à 45 minutes avant l'épreuve (selon les besoins de chacun)

- De quel équipement ai-je besoin pour mon épreuve ? (voir aussi chapitre 'Comment ?')

=> Du dossard, du maillot du club (t-shirt pour les benjamins, pupilles, minimes) et des spikes (pointes de +/- 6mm)

- Dois-je placer mon dossard sur ma poitrine ou dans le dos ?

=> le dossard se place sur la poitrine pour toutes les épreuves.

## CROSS

- Quand dois-je arriver à un cross ?

=> l'idéal est d'arriver environ 1 heure avant le début de l'épreuve (ce qui laisse le temps à l'athlète de s'échauffer)

- Dois-je m'inscrire ?

=> Non. L'athlète doit simplement se présenter sur la ligne de départ avec son dossard.

- Quand dois-je m'échauffer ?

=> 40 à 45 minutes avant la course (selon les besoins de chacun)

- De quel équipement ai-je besoin pour mon épreuve ? (voir aussi chapitre 'Comment ?')

=> Du dossard, du maillot du club (t-shirt pour les benjamins, pupilles, minimes) et des spikes (pointes de +/- 11mm, selon l'état du terrain)

- Dois-je placer mon dossard sur ma poitrine ou dans le dos ?

=> le dossard se place sur la poitrine

## CHAMPIONNATS

Vérifier les modalités avec son entraîneur.

## MODALITES

L'âge minimum pour pouvoir s'inscrire au FCHA est de 7 ans accomplis.

### Démarches administratives

Les nouveaux membres doivent :

1. remplir une carte d'affiliation (rose pour les filles et beige pour les garçons) **lors de la séance info** (à remettre au secrétariat lors du premier entraînement)
2. remplir le formulaire d'inscription en ligne **pour le 18 octobre au plus tard**
3. remplir le document sur l'honneur OU faire remplir par le médecin un certificat médical (fortement conseillé) et le remettre au secrétariat pour le **31 octobre au plus tard**
4. effectuer le paiement de la cotisation annuelle pour le **31 octobre au plus tard**

Les documents sont disponibles au secrétariat du club ou sur notre site :

<http://www.hannutathletisme.be/documents-utiles.php>

### Cotisation

La cotisation comprend :

- la licence annuelle (présentée sous la forme d'un dossard fédéral)
- l'assurance annuelle
- l'accès aux installations et au matériel sous la surveillance des entraîneurs
- le droit de participer aux compétitions officielles en portant le dossard de la Ligue Belge Francophone d'Athlétisme
- l'inscription gratuite lors des compétitions piste organisées par le club.

Le prix de la cotisation 2023-2024 s'élève à :

- **150** Euros
- **125** Euros pour le deuxième membre d'une même famille
- **110** Euros pour le troisième et quatrième membre d'une même famille
- **gratuit** pour le 5<sup>ème</sup> membre d'une même famille

et est à verser au numéro de compte : BE33 3400 8532 2046 (asbl Football club hannutois athlétisme) **en mentionnant en communication le nom de l'athlète pour lequel la cotisation est versée.**

Ce montant correspond à un entraînement par semaine. Tous les entraînements supplémentaires ne sont que du bonus 😊.

Lorsque toutes ces formalités sont accomplies (documents rendus et paiement effectué), le secrétariat envoie les documents à la LBFA (Ligue Belge Francophone d'athlétisme) qui lui retourne un dossard à remettre à l'athlète. Ce dossard prouve qu'il est bien licencié pour la saison à venir. En début de saison, le délai pour l'obtention du dossard peut atteindre jusqu'à 4 semaines ! Soyez prévoyant .

**Toute inscription au FCHA implique le respect du règlement d'ordre intérieur (affiché au club et disponible sur simple demande)**

Bon à savoir :

La plupart des mutuelles remboursent une partie de l'inscription dans un club sportif. Si c'est le cas pour la vôtre, veuillez télécharger le document de remboursement disponible sur le site de votre mutuelle et remettez-le à la secrétaire qui le remplira. 😊

## NOUS CONTACTER

Coordonnées du FCHA : Stade Lucien Gustin, 9, rue d'Avernas, 4280 Hannut

Nathalie Peigneux/Séverine Exsteen - Secrétaïres

E-mail : [info@hannutathletisme.be](mailto:info@hannutathletisme.be)

Tel : 0476/32 21 38

Noël Legros - Président

E-mail : [noel.legros@skynet.be](mailto:noel.legros@skynet.be)

Tel : 0478/90 05 89

Site internet : [www.hannutathletisme.be](http://www.hannutathletisme.be)

Facebook : <http://facebook.com/fcha.hannutathletisme>

## POUR TERMINER...

L'athlète doit être conscient qu'il ne peut pratiquer son sport favori que grâce à l'existence d'un club d'athlétisme tel que le FCHA.

Un club ne peut fonctionner que grâce à la bonne volonté et l'investissement permanent de tous les membres du comité et des entraîneurs.

Lors de nos organisations, nous avons besoin de plus de bénévoles encore. Nous comptons donc sur vous (athlètes ou parents) pour nous aider lors des activités (sportives ou festives) organisées par le FCHA. Quelques heures suffisent... D'ores et déjà un grand merci.

Les membres du conseil  
d'administration et les entraîneurs  
du FCHA  
vous souhaitent une très belle  
saison 2023-2024