

Informations pour la saison de piste 2024

1. Que faut-il prendre ? Le maillot ou le t-shirt du club, un short, ses chaussures, des spikes avec des pointes pour la piste (6mm maximum), son dossard et 4 épingles pour le fixer et des vêtements de rechange pour mettre avant et après la course. Prévoir les vêtements en fonction de la météo (veste de pluie...)
2. Quelle épreuves ? Pour chacune des compétitions, les épreuves peuvent être différentes et dépendant de la catégorie (certaines épreuves ne sont possible qu'à partir d'un certain âge). Il faut donc regarder le programme afin de voir ce qui est disponible. Il est possible de s'inscrire à l'épreuve qu'on souhaite sauf dans le cas d'épreuves multiples, dans ce cas, il faudra obligatoirement faire toutes les épreuves. Nous vous conseillons de vous inscrire à 2, 3 ou 4 épreuves maximum par compétition. Les BPM ne peuvent participer qu'aux épreuves de leur catégorie. Ils ne peuvent pas participer aux épreuves « toutes catégories », réservées aux athlètes à partir de cadet(te)s.
3. Inscriptions ? Pour toutes les compétitions, il faut s'inscrire à l'avance. Il existe plusieurs liens en fonction de l'endroit des compétitions. Pour le circuit de l'amitié, le lien est le suivant : www.liveathletics.be/amitie/. Pour les compétitions du FCHA : www.liveathletics.be/fcha/. Pour les compétitions en Flandre, il faut s'inscrire à l'avance sur www.atletiek.nu. Pour d'autres compétitions, les liens peuvent être différents, n'hésitez pas à revenir vers l'entraîneur de votre enfant.
4. Quand faut-il arriver ? Au plus tard **une heure avant le début de votre première épreuve** (prendre un peu de réserve pour le parking et la circulation). Rendez-vous à la tonnelle du FCHA (si elle est présente). Les entrées sont gratuites uniquement pour les participants. **Il faut toujours confirmer sa présence au secrétariat sur place au minimum 40 minutes avant le début de sa première épreuve (parfois plus – à vérifier).**
5. Echauffement ? L'échauffement se passe de manière progressive : d'abord trotter au moins une dizaine pour s'échauffer, faire des mobilisation des différentes parties du corps (épaules, bras, jambes, mains), faire les gammes d'éducatifs (tape-fesses, levé de genoux, pas chassés etc...). S'il s'agit d'une course, mettre ses spikes 20min avant l'heure de départ et termine l'échauffement par 3-4 déboulés plus rapides. Se rendre au départ ou à l'endroit de sa compétition 10min avant l'heure du départ. S'il s'agit d'un concours, il est possible de s'échauffer à l'endroit de celui-ci (longueur, hauteur, balle, poids...)
6. Equipement pour la course ? Le maillot du club (ou le t-shirt pour les BPM) est obligatoire. Il permet aussi d'être reconnu et d'être encouragé par les Hannutois.
7. A la fin de la journée ? remettre une couche et ses chaussures et faire une petite décontraction de 5-10min pour ne pas avoir mal aux jambes le lendemain.
8. Encadrement pour les BPM's : les coachs BPM's seront présents pour encadrer les jeunes pour les manches du challenge de l'amitié et pour les compétitions organisées à Hannut. Il est cependant possible de participer à n'importe quelle autre compétition mais l'encadrement ne sera pas systématiquement assuré (une communication complémentaire sera faite le cas échéant).

Nous recommandons de participer à quelques compétitions durant l'année, notamment celles organisées à Hannut. Cela permet de mettre en pratique ce qui a été appris durant les entraînements.

Les athlètes hannutois qui auront participé régulièrement à des compétitions sur la saison ou seront classés au challenge de l'amitié seront récompensés pour leur régularité durant le souper du club en 2025.

Circuit de l'amitié

Pour les BPM, un challenge individuel est établi sur base des résultats des 5 meilleures manches du circuit. Pour chaque manche, les points à la table d'équivalence de la meilleure course et du meilleur concours sont pris en compte. Pour que les points soient pris en compte, il faut au minimum participer à une course et un concours en BPM. Un bonus de 50 points est attribué si un BPM participe aux 6 manches. Pour figurer dans le classement final, il faut participer à 4 manches minimum pour les BPM. Toutes les informations peuvent être consultées ici : <https://liveathletics.be/circuit-de-lamitie-2024/>

Date	Club	Lieu	Adresse
28/4/24	OCAN	Andenne	Rue Dr Melin 14 - 5300 Andenne
4/5/24	HUY	Hannut	Rue d'Avernas 9 – 4280 Hannut
19/5/24	WACO	Waremme	Rue de Huy 123 - 4300 Waremme
9/6/24	FAC	Flémalle	Rue du beau site - 4400 Flémalle-Haute
11/8/24	SER	Seraing	Avenue des Puddleurs 51 - 4100 Seraing
29/9/24	FCHA	Hannut	Rue d'Avernas 9 – 4280 Hannut

Organisations du FCHA (programme BPM – à confirmer)

Date		
1/5/24	Meeting Jean-Pierre Matteredne – Challenge De Meu	Challenge Eric De Meu (épreuves multiples BPM) Ben. (H) : 60m + Longueur + Poids + 600m Ben. (D) : 60m + Longueur + Balle + 600m Pup. (H) : 60m + Hauteur + Poids + 1000m Pup. (D) : 60m + Longueur + Balle + 1000m Min. (H) : 80m + Hauteur + Poids + Disque + 1000m Min. (D) : 80m + Longueur + Poids + Disque + 1000m
11/5/24	Interclubs Tt cat Div IV	Réservé aux Catégories cadets et plus (sélection équipe)
26/6/24	Meeting nocturne	Benj. (D) : 60 – Poids Benj. (H) : 60 - Balle Pup. (D) : 60 - Poids Pup. (H) : 60 - Balle Min. (D) : 80 - Longueur Min. (H) : 80 - Hauteur
14/7/24	Meeting des sprints	Benj. (D) : 60 – Longueur Benj. (H) : 60 - Longueur Pup. (D) : 60 - Longueur Pup. (H) : 60 - Hauteur Min. (D) : 80 – 150 Min. (H) : 80 – 150
29/9/24	Circuit de l'Amitié	Benj. (D) : 60 - 600 - 4x60 - Long. Benj. (H) : 60 - 600 - 4x60 - Long. Pup. (D) : 60 - 1000 - 4x60 - Long. Pup. (H) : 60 - 1000 - 4x60 - Long. Min. (D) : 80 - 1000 - 4x80 - Haut. – Perche Min. (H) : 80 - 1000 - 4x80 - Haut. - Perche

Quelques autres meetings (voir le calendrier pour la liste complète) :

20/5/24 : Interclubs PUP-MIN à Verviers (une équipe sur sélection des coachs)

25/5/24 : Trophée International BPM à Liège

21/9/24 : Finale Challenge de Meu à Tournai (USTA)

28/9/24 : Critérium National des Jeunes Nivelles (sur sélection) (=chpt de Belgique BPM officieux)

Vos coachs vous proposeront peut-être d'autres meetings en fonction du calendrier.