

LIVRET D'ACCUEIL



Les informations de ce livret d'accueil sont données à titre indicatif.

Classification : Internal

DEVISE DE LA SECTION ATHLETISME

Amitié et convivialité. Jeunes et anciens aiment courir ensemble et chacun s'encourage.

LICENCE 2020/2021

Elle est valable du 1er septembre 2020 au 31 août 2021.

Elle est obligatoire pour prétendre participer aux entraînements et aux compétitions.

En se licenciant aux S.O.H. Athlétisme, vous pouvez prétendre à 3 types de licence :

- **Athlé compétition** : Elle concerne tous les athlètes, de cadets à masters. Elle permet de participer aux différentes compétitions. (Nécessite un certificat médical)
- **Athlé running** : elle permet la pratique en compétitions autorisées (hors championnats) pour les catégories de séniors à masters. Les engagements sont à la charge de l'athlète. (Nécessite un certificat médical)
- **Carte de membre honoraire** : elle ne permet aucune pratique et ne nécessite donc pas de certificat médical.

EQUIPEMENT POUR COURIR

Pendant la période hivernale :

Il est préférable de mettre un collant long ou un corsaire, un bonnet ou un bandeau cache oreilles, des gants, 3 couches de vêtements

- Une 1ère **couche respirante** directement sur la peau pour évacuer la transpiration et garder son corps sec
- Une 2ème **couche isolante** pour conserver la chaleur près du corps et s'isoler du froid
- Une 3ème **couche protectrice** pour se protéger du vent et de la pluie / neige : cette couche consistera en une veste à zip afin de pouvoir l'ouvrir et la fermer en fonction de la sensation de froid ou de chaleur

Pendant la période estivale :

Un short, un maillot technique et une paire de chaussures suffisent

Un **chronomètre** pour suivre les temps du plan d'entraînement

Conseils pour choisir ses chaussures de running pour courir :

Votre chaussure doit être **une demie, voire une pointure au-dessus de votre taille habituelle**. Pourquoi ? Simplement parce que lorsque vous courez votre pied avance de quelques millimètres. Il faut donc laisser un petit centimètre entre votre pied et le bout de la chaussure afin d'éviter les ampoules
Petit rappel utile : **votre pied gonfle durant la journée**. Essayez donc votre chaussure **le soir** si possible.

Votre future chaussure de running doit aussi **protéger les articulations et les tendons**, et par conséquent **fournir un maintien optimal**.

Type de foulée :

Avez-vous une foulée pronatrice, supinatrice ou universelle ?

Prenez donc une vieille chaussure et observez la semelle. Celle-ci est **abîmée à l'intérieur** ? Vous appartenez à la famille des « **pronateurs** », soit 50% environ des coureurs. **L'extérieur** est le plus touché ? Vous êtes « **supinateur** », soit 10% à peine de la grande famille des joggers. Enfin, si l'usure touche **toute la semelle**, votre foulée est **universelle**.

ENTRAÎNEMENT

Les athlètes bénéficient de plan d'entraînement et d'un suivi individuel en fonction des objectifs de chacun. Ils sont encadrés et conseillés lors de chaque séance par un entraîneur qualifié.

Les entraînements des coureurs hors stade se déroulent :

- **le mardi et le jeudi** au stade Maurice Baquet de 18h30 à 20h00
- **le dimanche** en forêt de Maisons-Laffitte à 09h30

Les entraînements sur piste, à partir des cadets, selon les groupes, sont les suivants sous réserve de modification en septembre :

- **le lundi et le mercredi** au stade Maurice Baquet de 18h30 à 20h00
- **le vendredi** suivant les spécialités au stade Maurice Baquet ou au stade Tobrouk à Sartrouville de 18h30 à 20h00

Au stade Maurice Baquet, les hommes et les femmes possèdent un vestiaire fermé à clé.

Tous nos entraînements se basent sur la VMA et non sur la fréquence cardiaque.

Qu'est-ce que la VMA ?

La VMA est la Vitesse Maximale Aérobie. C'est la vitesse à partir de laquelle on sollicite 100 % de sa consommation d'oxygène, celle que l'on peut tenir 5 à 8 minutes.

Le test VMA est une épreuve progressive de course sur piste avec des paliers d'une minute. Ce test sera déterminé au mois de septembre et permettra de connaître les temps à effectuer par rapport au plan d'entraînement.

Entraînement type : (pour le groupe « courses hors stade »)

- footing (20 min)
- échauffements (10 min)
- fractionné court ou long (20 à 30 min)

COURSE HORS STADE ET CROSS

Chacun peut participer à tous les championnats. Les compétitions ont lieu le samedi ou le dimanche et souvent 2 à 3 fois par mois été comme hiver. Régulièrement, quelques athlètes se qualifient et participent aux différents championnats de France.

Le programme des courses « hors stade » est proposé par les entraîneurs. Il se trouve sur le site de la section athlétisme : <https://www.sohouillesathletisme.com>

TRAIL

Le programme des trails est proposé par la section ou le bureau. Il se trouve sur le site de la section athlétisme : <https://www.sohouillesathletisme.com>

PISTE ET CROSS

Pour le programme des épreuves sur piste, voir avec Odile SIMON.

PROGRAMME COURSES

Pendant la période hivernale :

Participation aux Cross, Championnats de Cross, Championnats en salle, trails.

Pendant la période estivale :

Participation aux championnats à titre individuel ou par équipe (relais, interclubs) sur piste.

Participation aux courses sur route (10 km, 15 km, semi-marathon, marathon, 100 km, trail et course nature) et championnats à titre individuel, par équipe ou en relais.

Participation aux trails.

INSCRIPTION COURSES

Les inscriptions s'effectuent :

- **pour les courses hors stade et cross au programme :**
 - o sur le site de la section athlétisme : <https://www.sohouillesathletisme.com>
- **pour la piste et cross en championnat :**
 - o auprès d'Odile SIMON

- **pour les trails au programme :**
 - o sur le site de la course
 - o puis sur le site de la section athlétisme : <https://www.sohouillesathletisme.com> pour remboursement en précisant la distance parcourue si la course a plusieurs parcours.

Attention : un délai de 15 jours minimum avant l'épreuve est à respecter pour les inscriptions.

Frais d'inscriptions :

Les frais d'inscriptions pour toutes les courses se trouvant dans le programme des courses « hors stade et trails » proposé par les entraîneurs sont pris en charge par la section athlétisme.

Pour toutes les autres courses hors programme (Paris-Versailles, Marathon de Paris, etc...), aucune indemnité ne sera effectuée par la section athlétisme.

DEPLACEMENT COURSES

Pour la majeure partie des courses, des départs groupés sont organisés Place Michelet.

Les heures de rendez-vous sont consultables :

- sur le tableau d'informations du stade
- sur le site de la section athlétisme

VIE DE LA SECTION ATHLETISME

Grâce à la participation active des membres du bureau des S.O.H. Athlétisme, l'encadrement des athlètes est bien assuré. Toutefois, athlètes, parents, sympathisants sont les bienvenus pour participer au bon fonctionnement de la section athlétisme. Pour nous aider, n'hésitez pas à vous faire connaître !

Les S.O.H. Athlétisme organisent le Tour de Houilles

Afin d'apporter leur soutien, les athlètes s'engagent à participer à cette organisation sous plusieurs formes :

- En tant que compétiteurs
- En tant qu'aides à l'organisation (jury, bénévolat, etc...)

Balade sportive (organisée par l'OMS)

Animation, présentation et promotion de l'athlétisme vers les jeunes des écoles primaires de Houilles sous forme d'ateliers et circuits dans le parc Charles De Gaulle.

Pot de fin d'année

Avant les vacances estivales, un pot de fin de saison est organisé suivi d'un barbecue. Une entrée ou un dessert sont demandés.