



## Hiver 2023

Courir, sauter et lancer sont les habiletés fondamentales pour développer son potentiel athlétique général et pour performer dans les différentes disciplines de l'athlétisme.

Le CASI est heureux d'annoncer sa période d'inscription à ses entraînements d'athlétisme en salle pour l'hiver 2023.

Le CASI développe les habiletés sportives générales selon leur âge et les stades de développement athlétique. Ainsi, nos entraînements et nos activités permettent le développement des techniques de course, de sauts et de lancers. Maximiser le développement du plein potentiel de nos jeunes reste notre mission.

Cet hiver, les entraînements auront lieu à l'intérieur, dans le gymnase double de l'école Manikanetish situé à Uashat **les mercredi soir du 11 janvier au 31 mai 2023 de 17h à 20h.**

### **Horaire Hiver 2023**

1 session de **75 minutes/semaine**; du **11 janvier au 31 mai 2023** (20 semaines d'activités prévues avec possibilités d'activités spéciales occasionnelles additionnelles)

#### **Quand:**

Selon les groupes d'âge, **tous les mercredi soir**

**9-12 ans : 17h00 à 18h15**

**13-17 ans : 18h30 à 20h00**

#### **Endroit :**

École Manikanetish, gymnase double et salle d'entraînement, 1 rue Ukuias, Uashat, Québec, G4R 5K7.

#### **Ratio Athlètes/Entraîneurs :**

Les entraînements se font par groupes d'un maximum de 30 athlètes, sous la supervision de 2 à 3 entraîneurs certifiés. Le CASI assure aussi la présence d'un minimum de 1 adulte responsable présent en tout temps sur le site lors des activités.

#### **Structure des entraînements**

5 minutes avant l'entraînement: Accueil de l'athlète

#### **Activité structurée de 75 minutes :**

10 minutes d'échauffement

60 minutes d'activités structurées

5 minutes de retour au calme

#### **Matériel requis lors des entraînements :**

L'athlète doit apporter une gourde d'eau remplie et identifiée, porter une tenue sportive appropriée et des souliers de type espadrilles.

## **Inscriptions:**

**Date:** 15 décembre 2022 au 15 janvier 2023

**Endroit :** Par la poste : **CASI, C.P. 1668 SUCC.Bureau-Chef, Sept-Îles, QC, G4R5C7**  
Aucune inscription en ligne ne sera possible.

Compte tenu du nombre maximal de 30 inscriptions pour la session Hiver 2023, la priorité d'inscription sera gérée selon le principe "premier arrivé, premier inscrit" pour le membre qui présente les documents remplis et le paiement disponible (chèque rédigé à l'ordre du CASI ou argent comptant).

Les documents doivent être imprimés et remplis au préalable. Envoyé au CASI

Les formulaires d'inscription et les documents à remplir sont disponibles sur la page web du CASI: <https://www.clubathletismeseptiles.com>

Des reçus pourront être envoyés en version électronique aux adresses courriels fournis à l'inscription, au nom de l'athlète, à la demande des parents, à la fin de l'année 2023.

### **Coûts:**

Inscription générale: **155\$/ jeune**

(Ce coût d'inscription inclut les frais minimum d'affiliation 2023 à la FQA).

\*Un supplément est à prévoir pour les jeunes de 13 à 17 ans qui souhaitent participer au **Championnat Provincial d'athlétisme en salle** qui aura lieu les **4-5 mars 2023 à Montréal**. Voir les frais supplémentaires applicables dans le formulaire d'inscription. Noter que vous devez faire part de vos intentions de participer à ce championnat par courriel au [simonbellerive@hotmail.ca](mailto:simonbellerive@hotmail.ca) avant le 25 janvier 2023.

**Rabais famille :** une réduction de 15 \$ par enfant est applicable à partir du deuxième enfant inscrit dans une même famille.



## CALENDRIER

*Dates d'entraînements, d'évènements et de compétitions:*

### Hiver 2023

**Janvier 2023:** 11, 25 Gymnase Manikanetish

(Pas d'entraînement le 18 janvier 2023)

*\*Championnat régional d'athlétisme en salle RSEQ 2023*, Chicoutimi, 19 janvier 2023 (organisation, détails et inscriptions via les écoles)

**Février 2023:** 1, 8, 15, 22 Gymnase Manikanetish

*\*Championnat provincial d'athlétisme en salle RSEQ 2023*, prévu à Montréal les 18-19 février 2023 (organisation, détails et inscriptions via les écoles)

**Mars 2023:** 8, 15, 22, 29 Gymnase Manikanetish

*\*Championnat provincial Civil Benjamins-Cadets-Juniors d'athlétisme en salle 2023*, PEPS ULaval 4-5 mars 2023 (Inscription obligatoire par le CASI)

#### \*\*\* 1 AVRIL 2023 - Compétition locale \*\*\*

**FESTIVAL D'ATHLÉTISME EN SALLE - Les Premières Foulées Bruny Surin 2023** – 1 avril 2023 – Au Gymnase de l'école Manikanetish - Pour les jeunes d'âge primaire - Inscription gratuite pour les membres du CASI - Détails à venir

**Avril 2023:** \*1, 5, 12, 19, 26 Gymnase Manikanetish

**Mai 2023 :** 3, 10, 17, 24, 31 Gymnase Manikanetish

**Mai 2023 :** Certains entraînements pourraient avoir lieu à l'extérieur, à la piste Guillaume Leblanc, selon la température. Les entraînements de mai viseront essentiellement à préparer les jeunes au **Championnat régional d'athlétisme RSEQ 2023**.

#### Juin 2023 :

*\*Championnat régional d'athlétisme RSEQ 2023*, prévu à Baie-Comeau, fin mai - début juin 2023 (dates à préciser), organisation, détails et inscriptions via les écoles.

*\*Championnat provincial d'athlétisme RSEQ 2023*, lieu à déterminer, 10-11 juin 2023, organisation, détails et inscriptions via les écoles.

#### **Toutes les informations sont mises à jour fréquemment sur la page Facebook du CASI en cours de saison.**

En cas d'annulation d'une activité, l'information sera communiquée sur la page Facebook du Club d'Athlétisme de Sept-Îles, au plus tard, 12 heures avant le début de l'entraînement visé par l'annonce.

#### **\*\*\*AUCUNE AUTRE COMMUNICATION SERA ENVOYÉE**

Le CASI ne garantit pas que les entraînements annulés seront remis.