



PROGRAMMATION ÉTÉ 2022

Description :

Courir, sauter et lancer sont les habilités physiques à développer pour performer et s'amuser avec les différentes disciplines de l'athlétisme mais aussi, avec n'importe quel autre sport!

Le CASI a pour mission de promouvoir l'athlétisme en continuant d'offrir des services pour développer les habilités sportives de ses athlètes selon leur stade de développement et leurs objectifs personnels, tout en assurant leur sécurité et leur santé. Tous les entraînements visent à développer de bonnes pratiques et techniques d'entraînement pour les épreuves de courses, de sauts et de lancers.

Tous les entraînements se font à l'extérieur, à la piste Guillaume Leblanc de Sept-Îles.

Les entraînements se feront par groupe, d'un maximum de 15-18 athlètes, sous la supervision d'un minimum de 2 personnes responsables. Les responsables auront du matériel de désinfection et d'hygiène des mains à leur disposition.

Constitution des groupes pour 2022

GR1 - 2014-2015-2016 (6-7-8 ans)

GR2 - 2011-2012-2013 (9-10-11 ans)

GR3 - 2005-2006-2007-2008-2009-2010 (12-17 ans)

GR4 - *Élite 2005-2006-2007-2008-2009-2010 (12-17 ans) (U14-U16-U18)

Pré-requis :

L'athlète doit être né entre 2014 et 2005 inclusivement.

L'athlète doit être autonome, capable de suivre un groupe et respecter le code de l'athlète et les règles de fonctionnement selon les directives en place.

Pour participer aux activités, l'athlète doit être préalablement inscrit aux activités du CASI

Le formulaire d'inscription est disponible sur la page web du CASI: <https://www.clubathletismeseptiles.com/> (Voir les détails pour les inscriptions)

PROGRAMME D'ATHLÉTISME 2022

En vue d'un développement long terme de l'athlète, les objectifs d'entraînement sont adaptés selon le stade de développement de l'athlète:

2016-2015-2014 (entraînement 75 minutes): Vise le développement psychomoteur de l'enfant par des activités ludiques inspirées de l'athlétisme et axés sur la coordination dynamique. Le programme développe les qualités physiques tel que l'agilité, la coordination, l'orientation spatiale, la vitesse et la force musculaire. Initiation aux différentes techniques de base des épreuves d'athlétisme.

2011-2012-2013 (entraînement 75 minutes): Initiation et développement des techniques en lien avec les différentes épreuves d'athlétisme. Développement des techniques de marche, courses (course de haies, courses courtes vs course d'endurance, relai, etc.), saut en longueur/hauteur, positions et techniques de base des lancers (poids, disque, javelot).

2005 à 2010 (entraînement 75 minutes): Entraînements supervisés pour une majorité d'épreuves en athlétisme. Consolidation et développement plus élaborés des techniques en lien avec les différentes épreuves. Ce programme vise un développement global et optimal de l'athlète en ce qui a trait aux courses, aux sauts et aux lancers. L'athlétisme étant un sport qui comporte de multiples disciplines, le CASI choisi d'orienter ses athlètes vers un développement global et multi-épreuves afin de bien les outiller pour leur avenir athlétique. Une initiation à différentes méthodes d'entraînement permet aux jeunes de se sensibiliser aux multiples sphères du développement d'un athlète en fonction de ses choix.

***Élite-COMPÉTITIF (programme optionnel)**

2010-2005 (120 minutes)

Le CASI offrira un temps d'entraînement supplémentaire pour les athlètes nées entre 2010 et 2005, désirant perfectionner leurs aptitudes pour des disciplines précises et se préparer aux contextes de compétitions. (Voir programme Élite détaillé)

Coût; 75\$ supplémentaire par inscription

120 minutes d'entraînement (13h30 à 15h30), deux fois par semaine.

En plus du 75 minutes prévues aux entraînements réguliers (de 13h15 à 14h30), les athlètes qui choisiront cette option pourront bénéficier d'un 60 minutes supplémentaire à l'entraînement régulier

Inscriptions:

L'inscription se fera au gymnase du Centre socio-récréatif 500, avenue Jolliet, Sept-Îles lors de la **Foire au inscription estivale 2022** de la ville de Sept-Îles.

QUAND:

Mercredi 20 et Jeudi 21 avril 2022

Le formulaire d'inscription est disponible sur la page web du CASI:

Les 2 premières pages du formulaire d'inscription devront être imprimées, remplies et signées par le parent et l'athlète lorsque indiqué.

Aucun formulaire ne sera disponible sur place.

La sélection des plages horaires est sous le format "*premier inscrit, premier à choisir*"

Remplir un formulaire par athlète

Coûts:

Idéalement, le paiement se fera par chèque rédigé à l'ordre du CASI. Sinon prévoir le **montant exact** en argent comptant.

145\$ frais d'inscription Une réduction des coûts d'inscription est applicable pour les familles inscrivant plusieurs enfants, réduction de 15\$/ enfant, à partir du 2e enfant inscrit (voir formulaire inscription).

75\$ supplémentaire pour option Élite (2005 à 2010)

+

Coût d'affiliation 2022 à la FQA (tarif selon année de naissance):

né en 2008 et avant: 30\$,

né en 2009 et après: 20\$.

Ce tarif payable 1 fois/an.

Sur demande, les **reçus** seront envoyés par version électronique, aux adresses courriel fournies lors de l'inscription, au nom de l'athlète.

Matériel nécessaire*:

Vêtements de sport et souples, adaptés à la température;

Souliers de sport adéquats pour la course;

Gourde identifiée, de minimum 500ml, déjà remplie avant l'entraînement est conseillé (l'accès à l'abreuvoir reste encore à confirmer).

*Gourdes et médication d'urgence (épipen/pompes asthme, dans un sac ziploc identifié, par exemple) seront admises sur le terrain d'entraînements.

Lieu de déroulement des activités:

Piste d'athlétisme Guillaume Leblanc. Adresse: 175 rue de la Vérendrye Sept-Îles, QC

Lieu d'accueil de l'athlète:

Stationnement de gravier de la piste d'athlétisme à côté du garage municipal.

Ce stationnement est accessible par l'entrée du CEGEP de Sept-Îles, en contournant l'édifice par l'arrière, menant au garage municipal. Adresse du CEGEP : 175 Rue de La Vérendrye, Sept-Îles, QC G4R 5B7.

La circulation sur la piste d'athlétisme n'est permise qu'à pied. **Le départ des athlètes à la fin des activités ou en cas d'imprévus a lieu** au même endroit. Des toilettes sont accessibles sur le site.



ÉTÉ 2022

Endroit : Piste Guillaume Leblanc, Sept-Îles

HORAIRE PROVISOIRE

(Sujet à modification, selon le nombre d'inscriptions et/ou la répartition de l'âge des athlètes)

LUNDI ET MERCREDI OU MARDI ET JEUDI

ÂGE

(6-8 ans)	9h15 à 10h30	9h15 à 10h30
(9-11 ans)	10h45 à 12h	10h45 à 12h
(12-17 ans)	13h15 à 14h30	13h15 à 14h30
*Élite (12-17 ans)	*14h30 à 15h30	*14h30 à 15h30

1er jour d'entraînement: 27 juin 2021

Dernière journée d'activités le 12 août 2022.

Les entraînements ont lieu à l'extérieur. En cas d'orage ou de fortes pluies, les entraînements peuvent être annulés. Le cas échéant, l'information sera communiquée sur la page **Facebook** du Club Athlétisme de Sept-Îles, au plus tard, **60 minutes avant** le début de l'entraînement.

AUCUNE AUTRE COMMUNICATION VOUS SERA ENVOYÉE

Dans le contexte où l'horaire devait être modifié dû à des consignes relatives à la COVID19, le CASI ne garantie pas que les entraînements annulés seront remis.

La détermination finale de l'horaire sera fait en fonction de priorités suivantes:

- 1-Les athlètes déjà inscrits au programme automne-hiver seront inscrits en priorité via une pré-inscription puisqu'ils ont déjà payé les frais d'affiliation FQA annuels 2022
- 2-Pour déterminer l'horaire, le principe du premiers inscrits/premiers choix s'appliquera. Le CASI tentera d'accommoder les membres d'une même famille pour faciliter la gestion des bulles familiales et des entraînements. Une fois attribué à un groupe (via horaire final) l'athlète ne changera pas de groupe. Au besoin vous adresser au directeur technique, Simon Bellerive.

Toutes nos informations seront mises à jour sur la page Facebook du Club d'athlétisme de Sept-Îles. Visitez la page régulièrement!

Documents aussi disponibles sur <https://www.clubathletismeseptiles.com/>

Pour nous joindre: via Facebook ou par courriel: clubathletismeseptiles@outlook.fr

Horaire :

2 entraînements/semaine. 7 semaines d'activités (du 27 juin 2021 au 12 août 2022)

Durée des entraînements:

Groupe	Temps
GR1 - 2014-2015-2016 (6-7-8 ans)	75 min (Initiation)
GR2 - 2011-2012-2013 (9-10-11 ans)	
GR3 - 2005 à 2010 (12-17 ans)	75 min (Développement)
GR4 - 2005 à 2010 (12-17 ans)	120 min (Élite)

Horaire CASI ÉTÉ 2022

Groupes	JOURS
	Lundi et mercredi
Groupe 1	9h15 à 10h30
Groupe 2	10h45 à 12h
Groupe 3-4	13h15 à 14h30
Groupe 4 *Élite	14h30 à 15h30

Groupes	JOURS
	Mardi et jeudi
Groupe 1	9h15 à 10h30
Groupe 2	10h45 à 12h
Groupe 3-4	13h15 à 14h30
Groupe 4 *Élite	14h30 à 15h30

crépuscules 2022

2 crépuscules au cours de l'été (compétitions locales) de 18h à 20h

1) 7 juillet 2022

2) 21 juillet 2022

Party de fin de saison - Compétition familiale - Pentathlon amical

12 août 2022 «Journée Party» fin de saison avec Compétition familiale - Pentathlon amical en matinée, dîner-pizza, guerre de fusil à eau en après-midi suivi d'une remise de médailles, de trophées et de prix de participation, le tout lors d'une magnifique journée ensoleillée, à la piste Guillaume Leblanc!

Compétitions 2022

Championnats Provinciaux Benjamin-Cadet-Juvenile en salle du 9 au 10 avril 2022 à PEPS ULaval.

Championnat régional d'athlétisme RSEQ 2022

26-27 mai Sept-Îles

11-12 juin - Championnat Provincial RSEQ, Rivière du Loup

Championnats Provinciaux Benjamin-Cadet-Juvenile

2 au 3 juillet 2022 à Laval.

Jeux du Québec

22 au 30 juillet 2022 à Laval

55^e Finale des Jeux du Québec aura officiellement lieu à Laval à l'été 2022. L'événement sera présenté avec l'athlétisme dans le premier bloc de compétitions, soit du vendredi 22 au mardi 26 juillet. Compétition pour les jeunes Juvéniles U18 2005-2006 (16-17ans). Surclassement possible des jeunes Cadets U16 2007-2008 (14-15 ans). Seuls les athlètes identifiés et sélectionnés par le processus de Sélections régionales sont admissibles.

Championnats Canadiens d'athlétisme pour jeunes de la Légion 2022

5 au 7 août à Sherbrooke, Qc