



CSLM – Section athlétisme

Informations pour la saison 2024-2025

1. Inscriptions

Les nouveaux inscrits peuvent faire 3 entraînements d'essai avant de confirmer leur inscription. S'ils confirment leur inscription après les 3 séances d'essai, les athlètes s'engagent à participer aux entraînements et à un minimum de compétitions pour toute la saison 2024-2025.

En tout début de saison, les nouveaux inscrits (parents ou enfant selon l'âge) seront ajoutés au groupe WhatsApp qui les concerne. Toutes les informations utiles des entraîneurs ou du comité sont relayées sur ces groupes WhatsApp.

2. Entraînements

Les entraînements sont obligatoires et se déroulent durant les périodes scolaires (pas d'entraînements en principe durant les vacances).

L'entraînement pour le « **groupe des petits** » concerne les athlètes nés entre 2014 et 2017 inclus et se déroule les **vendredis de 17h30 à 18h45**.

Les entraînements pour le « **groupe des grands** » concerne les athlètes nés jusqu'en 2013 et se déroulent les

- ➔ **Lundis de 18h30 à 19h30** (groupe de course et/ou renforcement)
- ➔ **Mardis de 18h30 à 20h30**
- ➔ **Vendredis de 18h50 à 20h20**

Pour le groupe des grands, nous demandons la participation à au moins 2 entraînements par semaine.

NB : l'entraînement du lundi du groupe des grands (groupe de course) est ouvert aux athlètes nés en 2014, qui seraient motivés à faire un deuxième entraînement en plus du vendredi (parents bienvenus pour accompagner ceux qui commencent ce groupe de course !).

Reprise des entraînements :

- ➔ lundi 26 août 2024 pour le groupe des grands
- ➔ vendredi 30 août 2024 pour le groupe des petits

Nous vous remercions de votre ponctualité afin de ne pas perturber les entraînements !



Entraînements d'hiver : Entre les vacances de la Toussaint et de Pâques, les entraînements se déroulent partiellement en salle. Il est nécessaire de prévoir une paire de baskets pour l'extérieur et l'intérieur. Pour le groupe des grands, il faut prévoir également une lampe frontale et un gilet réfléchissant. Les entraînements commencent à l'heure : merci d'arriver au moins 5 minutes avant le début de l'entraînement pour avoir le temps d'adapter sa tenue.

A des fins d'organisation, en cas d'absence, merci d'excuser les athlètes le jour de l'entraînement **avant 13h00 !**

Équipements

Il sera possible de commander, pour ceux qui le souhaitent, des trainings aux couleurs du club en début de saison. Les informations suivront.

Nous disposons d'un stock de liquettes pour les courses et meetings, qui peuvent être acquises lors de la séance d'information des parents.

Par ailleurs nous organisons volontiers une bourse s'il y a des personnes intéressées à remettre leurs équipements trop petits (vêtements, liquettes, pointes).

Participations aux courses et meetings

Les athlètes doivent participer au minimum à 4 courses et 2 meetings par année.

Un planning des courses et compétitions est disponible sur notre site web

(<https://www.cslm.ch/agenda-2/>) : n'hésitez pas à inscrire les courses/compétitions qui vous concernent dans votre agenda !

Notre club participe à :

- Diverses courses à pied (ou cross en hiver)
- Différents types de meetings :
 - o Visana Sprint : (<https://visanasprint.ch/fr/event/comment-ca-fonctionne/>)
 - o Mille Gruyères (<https://www.mille-gruyere.ch/fr/event/comment-ca-fonctionne/>)
 - o UBS Kids Cup (<https://www.ubs-kidscup.ch/fr/pour-les-participants/pour-les-participants>)
 - o Courses de relais
 - o Compétition en équipe : UBS Kids Cup Team (<https://www.ubs-kidscup.ch/fr/ubs-kids-cup-team/accueil>)

La participation aux meetings de qualification pour les compétitions de sprint, 1000 mètres et UBS Kids Cup, seront proposées par le club au printemps. Merci de noter à l'avance les dates des finales cantonales, au cas où vous/votre enfant se qualifie lors des meetings locaux ! Les finales cantonales se déroulant en général entre mi-juin et début juillet, il est souvent plus simple d'annuler une date en cas de non qualification, que d'en ajouter !.



Les frais des courses et meetings suivis par les entraîneurs sont pris en charge par le club. En cas d'absence à une compétition après l'inscription, les frais devront en revanche être remboursés au club.

Camps d'entraînement

Des camps d'entraînement seront organisés **durant les vacances de Pâques** pour chacun des groupes (camps des petits au Mouret, camps des grands : lieu à définir).

Les informations suivront.

Le camp des grands est prévu du 17 au 22 avril 2025.

Badges d'athlétisme

Les badges récompensent les progrès des athlètes, à l'instar des ceintures de couleur dans divers arts martiaux. Les conditions d'obtention sont présentées sur notre site web (<https://www.cslm.ch/badges-athletisme/>). Généralement, un badge nécessite un âge minimal ainsi que la réussite d'un test organisé plusieurs fois par an auquel l'athlète est libre de se présenter (ou non) autant de fois qu'il le souhaite. Ces tests ne mesurent JAMAIS la performance pure, mais toujours la maîtrise technique des différentes disciplines. Aussi, pour qui s'applique à l'entraînement et effectue correctement les exercices, ces tests ne sont, la plupart du temps, qu'une simple formalité.

Cotisation, licence

Le prix des cotisations au CSLM sont les suivants (prix par athlète) pour la saison 2024-2025 :

CSLM cotisations dès la saison 2024/2025

Cotisation, Actif (+ 20 ans) non licencié	100,00
Cotisation, Actif (+ 20 ans) licencié	180,00
Cotisation, Actif (- 20 ans) non licencié	75,00
Cotisation, Actif (- 20 ans) licencié	75,00

De plus, pour participer aux meetings, la licence de Swiss Athletics est obligatoire. Elle coûte 50 ou 90 CHF selon la catégorie d'âge, et est valable pour une **année civile**.

Dès la catégorie U16 il faut également s'acquitter de la carte de membre Swiss Athletics (80 CHF).

Catégories et prix des licences 2024

Catégorie	L`année	Membre	Licence
U10	2015 et plus jeune	Gratuite	CHF 50
U12	2013 / 2014	Gratuite	CHF 50
U14	2011 / 2012	Gratuite	CHF 50
U16	2009 / 2010	CHF 80	CHF 50
U18	2007 / 2008	CHF 80	CHF 50
Dés U20	2006 et plus âgée	CHF 80	CHF 90



Les parents seront informés de la procédure pour commander les licences en temps voulu (début 2025).

Pour les nouveaux inscrits : la licence sera à acquérir début 2025. Si vous avez une licence 2024 dans un autre club, merci de nous l'annoncer afin d'effectuer le transfert.

Agenda

Le CSLM est un club sportif associatif, rendu possible par l'engagement de bénévoles. **Nous avons besoin de l'appui de tous les membres pour faire vivre le club !**

Le CSLM organisera certaines compétitions au Mouret ou à Marly, nous aurons besoin du soutien des familles pour encadrer les épreuves. Merci d'avance de votre aide !

Nous vous prions de noter :

- **Jeudi 3 octobre 2024 (horaire à confirmer): Séance d'information des parents, présence d'un parent par famille obligatoire !**
- Vendredi 8 novembre 2024 : Assemblée Générale du CSLM (toutes les sections)

Plus d'informations seront communiquées lors de la séance d'informations des parents du 3 octobre, à laquelle la participation est obligatoire.

Pour toute information complémentaire, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse : athletisme@cslm.ch

Salutations sportives

Le comité de la section Athlétisme