



CSLM – Section athlétisme

Informations pour la saison 2025-2026

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 2025-2026.

A partir de la saison 2025-2026, les athlètes seront répartis en 3 groupes :

- Groupe des petits : année de naissance 2018 à 2016,
- Groupe des moyens (nouveau) : année de naissance 2015 à 2013
- Groupe des grands : année de naissance jusqu'à 2012

2. Entraînements

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

- Groupe des petits : 1 entraînement par semaine
 - Vendredi de 17h30 à 18h45
- Groupe des moyens : 2 entraînements par semaine
 - Lundi de 18h30 à 19h30 (course et/ou renforcement)
 - Vendredi de 18h50 à 20h20
- Groupe des grands : 3 entraînements par semaine
 - Lundi de 18h30 à 19h30 (groupe de course et/ou renforcement)
 - Mardi de 18h30 à 20h30
 - Vendredi de 18h50 à 20h20

Les entraînements des lundis sont communs aux groupes des moyens et grands (groupe de course). Les entraînements des vendredis seront en revanche séparés afin d'améliorer la qualité d'entraînement.

Nous demandons aux athlètes de venir en principe **à tous les entraînements prévus** (2 entraînements pour le groupe des moyens, 3 entraînements pour le groupe des plus grands).

En cas d'absence à un entraînement, nous vous prions **d'excuser les athlètes le jour de l'entraînement avant 13h00** afin de pouvoir organiser au mieux les entraînements. Merci de penser aux entraîneurs !



Reprise des entrainements :

- ➔ lundi 1^{er} septembre 2025 pour les groupe des moyens et des grands
- ➔ vendredi 5 septembre 2025 pour le groupe des petits

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

Entrainements d'hiver : Entre les vacances de la Toussaint et de Pâques, les entrainements se déroulent partiellement en salle. Il est nécessaire de prévoir une paire de baskets pour l'extérieur et l'intérieur. Pour les groupes des grands et des moyens, il faut prévoir également une lampe frontale et un gilet réfléchissant. Les entrainements 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.

Communication

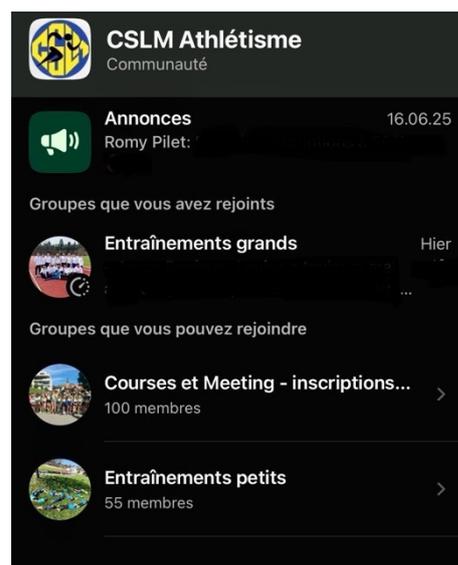
En tout début de saison, les nouveaux inscrits (parents ou enfant selon l'âge) seront ajoutés à la communauté WhatsApp « CSLM Athlétisme », qui comprend différents groupes, par lesquels toutes les informations utiles des entraîneurs ou du comité sont transmises.

Une fois que vous êtes dans la communauté, vous recevrez automatiquement les informations dans le groupe « Annonces », qui concernent tous les membres de la communauté.

Ensuite vous avez la possibilité de rejoindre différents groupes de la communauté. Vous voyez séparément les groupes que vous avez déjà rejoints, respectivement ceux que vous pouvez rejoindre (voir exemple ci-contre)

Il convient de rejoindre les groupes suivants :

- Groupe « Entrainements » qui correspond à votre groupe d'athlètes (petits, moyens, grands) : sur ce groupe sont diffusées les informations relatives aux entrainements. C'est également dans ces groupes qu'il convient de s'excuser impérativement avant 13h00 en cas d'absence aux entrainements.
- Groupe « Courses et Meeting » qui permet de transmettre les informations relatives aux compétitions (inscriptions, plannings, etc..)





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.



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 2025-2026 :

CSLM cotisations dès la saison 2025/2026

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 2025

Catégorie	L'année	Membre	Licence
U10	2016 et plus jeune	gratuite	CHF 50
U12	2014 / 2015	gratuite	CHF 50
U14	2012 / 2013	gratuite	CHF 50
U16	2010 / 2011	CHF 80	CHF 50
U18	2008 / 2009	CHF 80	CHF 50
Dés U20	2007 et plus âgée	CHF 80	CHF 90

Les meetings débutant généralement au printemps, les parents seront informés de la procédure pour commander les licences en temps voulu (début 2026).

Pour les nouveaux inscrits : la licence sera à acquérir début 2026. Si vous avez une licence 2025 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 :

- **xxxx (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 xx 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