



Royal Racing Club Bruxelles

MON CARNET D'ATHLÈTE

Nom:

Prénom:

Année de naissance:.....

N° de dossard: Ben/.....

Pup...../.....

Min/.....



Introduction

Ce carnet est un résumé des étapes à suivre le jour des compétitions.

C'est aussi un aide-mémoire dans lequel tu pourras noter tes performances et tes marques d'élan au fur et à mesure de la saison.

Il te permettra de te préparer individuellement ou en groupe pour les épreuves.

Cette préparation technique et spécifique est un rappel de celles effectuées lors des séances d'entraînements.

Ces étapes préparatoires aux différentes épreuves vont te permettre d'avoir tes repères et de pratiquer l'athlétisme dans de bonnes conditions.

Nous te souhaitons une bonne saison athlétique.

Jan Vandaele,

Président du RRCB

Gsm : 0476.23.30.32

Courriel : jeanvandaele@rrcb-athletisme.be

Mon club :

ROYAL RACING CLUB BRUXELLES

STADE DES TROIS TILLEULS

Avenue des Nymphes, 1A

1170 Watermael-Boitsfort

www.rrcb-athletisme.be

Mes entraîneurs :



<i>Nom</i>	<i>Téléphone</i>

Règles d'or d'un athlète avant et pendant une compétition

1. Ton sac, la veille tu prépareras ...
2. Ton dossard, tu prendras ...
3. Des épingles et ton maillot, tu trouveras ...
4. Tes pointes, tu vérifieras ...
5. Des pâtes la veille, tu mangeras ...
6. L'adresse, tu connaîtras ...
7. Tôt, tu te coucheras ...
8. Un bon déjeuner, tu prendras ...
9. A temps, tu partiras ...
10. Sur place une heure avant, tu seras ...
11. Ton inscription, tu rempliras ...
12. Ton horaire, tu contrôleras ...
13. Ton échauffement, tu feras (40' avant) ...
14. Tes étirements, tu n'oublieras pas ...
15. Tes déboulés, tu réaliseras ...
16. Au départ, tu te rendras ... (H-5')
17. Concentré et calme, tu seras ...
18. Intelligemment, tu courras ...
19. Ton possible, tu feras ...
20. Aucun regret après la compet, tu n'auras.

Échauffement/retour au calme

S'échauffer est une étape importante et indispensable pour toutes les épreuves. Un bon échauffement permet de préparer le corps (muscles) et le cœur à l'épreuve. Il permet également d'éviter les blessures.

Vérifie l'exactitude de l'horaire prévu pour le début de tes épreuves, changement éventuel.

Commence ton échauffement 40 minutes avant ta première épreuve, soit individuellement, soit par petits groupes (les 15 dernières minutes étant consacrées à la préparation spécifique de l'épreuve).

Voici comment bien s'échauffer



- Trottine 15 minutes,
- Etire-toi maximum 30 secondes par position,
- Réalise une série d'éducatifs de manière dynamique (tape fesse, skipping, travail de pieds,...),
- Chausse tes spikes après les éducatifs
- Termine par 4 à 5 déboûlés progressifs (accélérer de plus en plus vite) 60 m à 80 m.
- pour les épreuves de demi-fond (600 m – 1000 m), 4 déboûlés progressifs sur 80m.

Il est important de se maintenir chaud entre les différentes épreuves.

En fonction du temps prévu entre chaque épreuve, l'échauffement sera refait en partie.

Retour au calme

Après la dernière épreuve, je te conseille de te relâcher afin d'accélérer la récupération et d'éviter les courbatures.

Pour cela, trottine 10 minutes puis étire-toi en maintenant 30 secondes chaque position.

Remarque

Chaque athlète a le choix de s'inscrire aux épreuves qu'il souhaite en fonction de l'horaire des disciplines.

Taille des pointes (7 à 15 mm pour cross et 5 à 6 mm pour piste sauf avis contraire des organisateurs (indoor Woluwé-Saint- Lambert).

Lire un horaire

B ou Benj = benjamin(e)s

P ou Pup = pupilles

M ou Min = minimes

F ou D = filles ou dames

G ou H = garçons ou hommes

60 = 60 m

60 H = 60 haies

Lg ou Long = saut en longueur

Ht ou Haut = saut en hauteur

Pe = saut à la perche

B/h ou Bh = lancement de la balle de hockey

Pds = lancement du poids

Dis = lancement du disque

J ou Jav = lancement du javelot

4X60 = relais 4X60 m ou 4x80 m

B ou Benj = benjamins

P ou Pup = pupilles

M ou Min = minimes

M ou D = meisjes of dames

J ou H = jongen of Heren

60 = 60 m

60 H = 60 horden

V ou Ver = verspringen

H ou Hoog = hoogspringen

Pol = polstock

H/b = hockeybal

Kog = kogelstoten

Disc = discuswerpen

Sp of speer = speerwerpen

4X60 = estafetten 4X60 m

of 4x 80m

Exemple

Courses			Concours		
Heure	Dist	Cat	Po	L	H
15 h 00			B/F	B/H	P/M/F
15 h 15	80 H	M/H			
	60 H	P/H			
	60 H	M/F			
	60 H	P/F			

À 15 heures, débutent les concours de:

- lancement du poids (Po) pour les benjamines (B/F),
- saut en longueur (L) pour les benjamins (B/H),
- saut en hauteur (H) pour les pupilles et minimes filles (P/M/F),

À 15 h 15, débutent la course (Dist) de 80 m haies pour les minimes hommes (M/H), suivies par les courses de 60 m haies.

Comment s'inscrire ?

Sois présent au moins 1 heure avant la première épreuve et remplis les fiches d'inscriptions (une par épreuve). Toutes les données doivent y être inscrites lisiblement (majuscules). Attention : pars à temps de chez toi et prévois un peu plus de temps que prévu pour le trajet à cause des imprévus.

Dans la case "Rec. Pers. ", note ta meilleure performance pour participer à une série "homogène" (athlètes du même niveau) et ce pour les épreuves de sprint ou de demi-fond. Voir exemple ci-dessous.

Doss. n° 1576	Epreuve: 60m	Rec. Pers. 8 "21	
Classement	Catégorie: BMP	Année nais. 2001	Performance
Série	Nom: Bolt	Prénom: Usain	
Finale	Club: RRCB		

Remarque

Les équipes de relais sont inscrites par un entraîneur ou un parent volontaire. Va vite le prévenir de ta présence et de ta disponibilité



Pour les cross:

- Soit présent au moins 1 heure avant ta course.
- Fais remplir ta carte de participation et épingle-la derrière le dossard, celui-ci étant fixé à l'aide de 4 épingles ou scratches à l'avant du maillot de club.
- Les cartes de participations peuvent s'obtenir auprès du secrétariat du club (RRCB) ou chez l'entraîneur à l'endroit du cross.

Contenu du sac de sport

Nous conseillons à mettre dans le sac :

- Prépare ton sac de préférence la veille
- son dossard et 4 épingles,
- le t-shirt du club, souhaitable
- les spikes avec des pointes de 6 mm pour la piste (7 à 15 mm pour le cross) et des baskets, contrôler tes pointes la veille de la compétition
- un short ou un collant court,
- 1 ou 2 tee-shirts,
- plusieurs paires de chaussettes,
- une bouteille d'eau et une collation saine (pic-nic si nécessaire)
- un essuie,
- un survêtement pour mettre entre les épreuves,
- de quoi se changer après la compétition,
- des repères pour prendre ses marques (tapes ou autres).

En fonction de la météo

- un sweat,
- un training,
- une casquette,
- un anorak,
- de la crème solaire.

En + pour les cross en hiver

- des gants
- un bonnet
- un K-way
- des vêtements secs (+chaussures)



Sprints

60m, 80m, 150m, 300m
60m haies, 80m haies, 150m haies

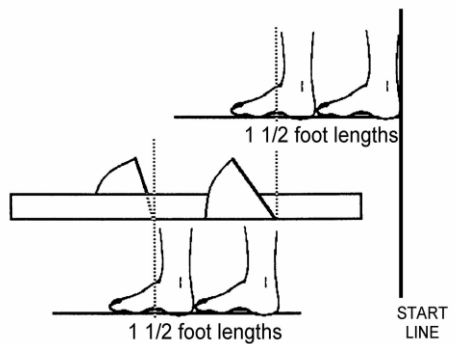
Conseils

Echauffe-toi et chausse tes spikes pour les déboulés.

Enfile ton maillot et épingle le dossard dans le dos.

Règle les starting-blocks dans ton couloir, les benjamins ne les utilisent pas. Ils ne sont pas obligatoires en pupilles et minimes.

Pour les débutants (Attention à l'inclinaison des blocs)



Pour les habitués

Ce qui été préconisé par l'entraîneur.

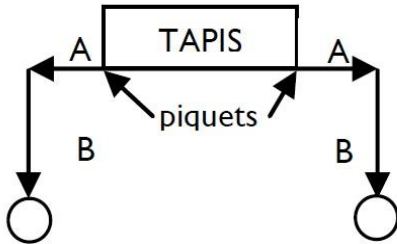
Fais des essais: quelques départs dans les startings (pas trop longs, max 20 mètres). Pour les courses de haies, franchir au maximum les 2 premières haies.



Les sauts

Hauteur – Longueur

Conseils hauteur



Nombre de pieds

A = _____

B = _____

Mets ton dossard devant si tu sautes en dorsal.

Prends tes marques: côté gauche ou droit selon le schéma ci-dessus.

Réalise quelques exercices spécifiques à l'échauffement du saut en hauteur et fais quelques sauts en utilisant la technique préconisée lors des entraînements.

Conseils longueur

Accroche ton dossard devant ou derrière. Prends tes marques: nombre de pieds depuis la planche:pieds

(Avec les chaussures utilisées à l'entraînement pour définir le nombre de pieds).

Place un repère le long de la piste d'élan. Fais quelques sauts pour ajuster tes marques.

Exécute tes essais "à fond", comme si le concours était commencé.

Regarde droit devant en lançant bien le genou vers l'avant et vers le haut.



Les lancers

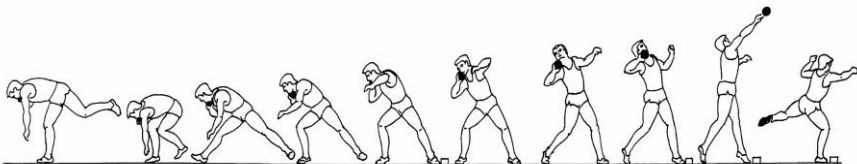
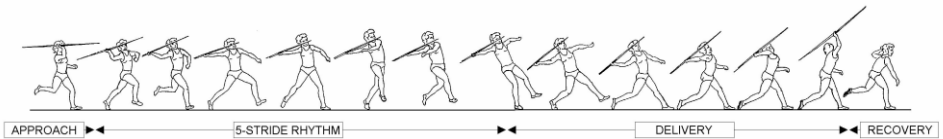
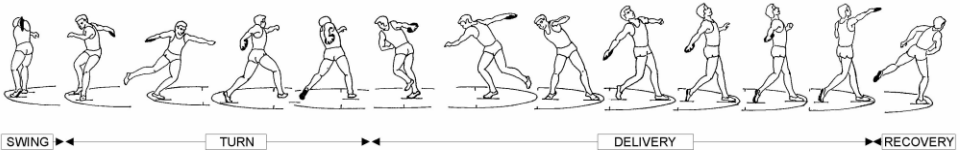
Benjamins: Poids – Balle de hockey

Pupilles: Poids – Disque – Balle de hockey

Minimes: Poids – Disque – Javelot

Conseils

- Jamais de spikes pour lancer le poids et le disque.
- Met ton dossard devant ou derrière.
- Échauffe tes poignets et tes épaules en effectuant des rotations pendant quelques minutes, d'abord sans engin, puis dans le cas, du javelot, avec celui-ci. Échauffe-toi les jambes grâce à quelques flexions.
- Effectue quelques lancers: 2 ou 3 sans élan puis 2 ou 3 avec élan.
- Rappelle-toi bien tes appuis.
- Pendant le concours du poids ou du disque: veille à sortir par l'arrière de l'aire de lancer, derrière la ligne tracée au sol!
- Lance le poids et le disque sans élan, et avec élan si tu en as l'habitude
- N'oublie pas d'apporter une loque pour essuyer le poids ou le disque.



Relais

Conseils

Dès que tous les membres de l'équipe ont terminé leurs épreuves individuelles, ils doivent commencer leur échauffement pour l'épreuve de relais en commun: on trottine en file (dans l'ordre du relais) en se passant le témoin.

Le témoin (bâton) se transmet de la main droite dans la main gauche de l'équipier ou de la main gauche à la main droite selon les directives de l'entraîneur.

Dès que la piste est libre, on repère les zones de passages et on effectue quelques répétitions. Si elles sont connues, prendre ses marques.

Résultats des relais

Date	Lieu	Epreuve	Résultat



Mon calendrier

Agrafe ici ton calendrier suivant la saison

Nom et téléphone de mes amis

Nom + Prénom:
Adresse:
E-mail.....
Tél/GSM :

Nom + Prénom:
Adresse:
E-mail.....
Tél/GSM :

Nom + Prénom:
Adresse:
E-mail.....
Tél/GSM :

Nom + Prénom:
Adresse:
E-mail.....
Tél/GSM :

Nom + Prénom:
Adresse:
E-mail.....
Tél/GSM :

Nom + Prénom:
Adresse:
E-mail.....
Tél/GSM :

Nom + Prénom:
Adresse:
E-mail.....
Tél/GSM :

ROYAL RACING CLUB DE BRUXELLES a.s.b.l.

Fondé en 1891

Athlétisme

Stade des Trois Tilleuls
Avenue des Nymphes 1a
1170 Watermael-Boitsfort
Tel. : 0476 23 30 32

Avec l'aide de la Commission Communautaire Française, de la Région de Bruxelles-Capitale, de l'A.D.E.P.S. et de la Commune de Watermael-Boitsfort

Edition septembre 2015