

# SAISON 2016/2017

## SCMC ATHLETISME

**RENTREE 12 SEPTEMBRE 2016**

CATEGORIES	ANNEES DE NAISSANCE	COTISATIONS
Eveil Athlétique	2008 et après	145 €
Poussins (nes)	2006 et 2007	145 €
Benjamins (es)	2004 et 2005	160 €
Minimes	2002 et 2003	160 €
Cadets (tes)	2000 et 2001	190€
Juniors	1998 et 1999	190€
Espoirs	1995 — 1996 — 1997	190€
Séniors	De 1976 à 1994	190€
Vétérans (es)	1975 et avant	190€

Pour les extérieurs de CHATILLON, il faut rajouter 20 euros supplémentaires.

### PAPIERS NECESSAIRES POUR L'INSCRIPTION

Un certificat médical d'aptitude à la pratique de l'athlétisme de moins de 3 mois  
Le bulletin d'adhésion rempli et signé avec **une adresse mail obligatoire** ;  
La cotisation à l'ordre du SCMC Athlétisme ;

### CALENDRIER D'ENTRAINEMENT

	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
BE MI		16h30- 18h30		18h30- 20h30	
EA PO					10h30-12h
CA JU SENIOR	18h30- 20h30			18h30- 20h30	16H30- 18H45 Competiteurs + spécificités
ADULTE			19H00 20H30		

Ce calendrier est susceptible d'être modifier en début de saison.

#### A) Entraînements :

Ils ont lieu au stade municipal Guy MOQUET. Le point de rendez-vous est fixé dans la salle d'athlétisme. Les athlètes peuvent ainsi y déposer leur sac et leurs affaires

personnelles.

En cas de mauvaises conditions climatiques, les séances peuvent se dérouler soit sur la piste, soit dans les tribunes, soit dans cette salle, soit sur la coulée verte ou dans le bois de Clamart. Si elles se déroulent à l'extérieur, un K-way peut suffire pour effectuer la séance.

### **B) Compétitions :**

Les **compétitions** proposées par le club sont **obligatoires**. Un tableau des compétitions sera affiché au club. Le maillot du club est obligatoire pour celles-ci.

Elles permettent de représenter notre ville par l'intermédiaire du Club, et du travail fourni aux divers entraînements.

Pour les déplacements, le club fera appel à un transport collectif ou au volontariat des parents.

### **C) Tenue :**

Une tenue de sport classique est recommandée pour la pratique de l'athlétisme, à savoir une bonne paire de chaussures (des running de préférence), une paire de chaussettes (***il est fortement déconseillé de pratiquer une activité sportive pieds nus dans des chaussures***), un short ou un pantalon de jogging (en fonction du temps), un tee-shirt et un sweat.

Une bouteille d'eau est souvent la bienvenue lors des entraînements, permettant le rafraîchissement et la récupération.

### **D) Généralités :**

L'athlétisme est un sport individuel, ce qui signifie que l'effort est d'abord personnel et volontaire. Les séances peuvent être difficiles (elles sont établies en fonction du niveau de chacun) mais l'investissement doit être réel.

Les entraînements en groupe facilitent l'émulation de chacun, donc facilitent la progression et l'envie.

**Bienvenue et bon courage !!**