



CLUB ATHLÉTIQUE FRIBOURG

Organisateur de la course nationale pédestre commémorative MORAT-FRIBOURG
Case postale 373 CH-1701 Fribourg
Tél. : +41(0)26/323.23.48 Fax : +41(0)26/323.23.86 email : info@caf.ch
www.caf.ch www.morat-fribourg.ch

INFORMATIONS GENERALES HIVER 2013/2014

Groupes 1 – 2 – 3 : Actifs/Juniors/Cadets/Ecoliers A

La reprise des entraînements des groupes 1, 2 et 3 est fixée au **lundi 4 novembre 2013**.

Remarque importante : la rentrée de novembre étant pour nous synonyme de nouvelle saison d'athlétisme, ce sont **les catégories de l'année à venir (2014) qui font désormais foi**.

1. Organisation générale des entraînements d'hiver :

A partir de la catégorie U14 (2002 et plus âgés), les entraînements se déroulent 3x par semaine, à la salle de sport de la **Vignettaz** ou sur le **site sportif St-Léonard** (stade/salle de basket) :

- **lundi :** **18h00-20h00**
Vignettaz (séance en extérieur et à l'intérieur)
Échauffement et petite partie de course à l'extérieur, puis condition physique générale à l'intérieur
- **mercredi :** **18h30-20h15**
Vignettaz (séance majoritairement à l'intérieur)
Échauffement collectif puis travail spécifique en 2 à 3 groupes distincts. Une partie de l'entraînement est susceptible de se dérouler à l'extérieur.
- **vendredi :** **17h30-19h00**
Vignettaz ou stade (séance majoritairement à l'intérieur)
Travail d'endurance en fonction du niveau de chacun. En début d'hiver à la Vignettaz, puis au stade (VMA, gradins, etc.)

Les entraînements se déroulent par tous les temps et débutent à **l'heure indiquée**. Les retards systématiques ne sont pas tolérés ! Les athlètes sont vêtus pour chaque entraînement de **l'équipement adéquat** pour l'extérieur (veste contre la pluie/froid, gants, bonnet) comme pour l'intérieur (t-shirt, habits légers, **gourde**). Veillez tout particulièrement à prendre avec vous **2 paires de chaussures** (1 de course pour l'extérieur, 1 spécifique pour la salle). Seules les chaussures propres, sèches et munies de **semelles non marquantes** sont admises dans la salle. Des contrôles sont régulièrement effectués par le concierge qui peut nous interdire l'accès à la salle en cas de non respect de cette règle. Merci d'en tenir compte.

A la fin de l'entraînement, les athlètes veillent à ranger correctement (et au besoin à nettoyer) tout le matériel qu'ils sortent du local prévu à cet effet.

2. Groupes d'entraînement et philosophie d'enseignement :

- **Groupe 3 :** **Ecoliers A / U14** (multi-disciplines)
Resp. : Beat Wolf / Michael Scheder / Claudia Wasserfallen
Perfectionnement de la technique dans l'ensemble des disciplines (course, sauts et lancers / aucune spécialisation !). Développement des aptitudes athlétiques générales et participation aux compétitions cantonales/régionales. L'entraînement se déroule en groupe.
Les écoliers A peuvent, s'ils le désirent, participer aux 3 séances hebdomadaires. S'ils n'en font que deux, ils sont invités à privilégier les entraînements du mercredi et du vendredi, plus appropriés à leur âge.

- **Groupe 2 :** **Cadets U16 - U18 / Juniors U20 / Actifs polyvalents** (multi-disciplines)
Resp. : Beat Wolf / Michael Scheder / Claudia Wasserfallen
Ce groupe s'adresse aux cadets/tes et aux athlètes plus âgés (2000 et plus âgés) qui ne se destinent pas à la spécialisation dans un domaine particulier de l'athlétisme : travail approfondi de diverses disciplines de l'athlétisme, en fonction de l'intérêt de chacun, le tout dans un climat détendu mais appliqué. Participation ponctuelle ou régulière aux compétitions. L'entraînement se déroule en groupe.
Chacun des trois entraînements hebdomadaires couvre une autre facette de l'athlétisme. Les personnes participant à moins de 3 entraînements par semaine sont invitées à alterner leur jour d'absence afin de pouvoir développer l'ensemble des facteurs indispensables à la pratique future de l'athlétisme, y compris leurs points faibles.

- **Groupe 1 :** **Athlétisme de compétition** (sprint / demi-fond / sauts)
Resp : Laurence Chassot - Pierre Marro / Frédéric Dumas
Les groupes d'entraînement 1 s'adressent aux athlètes développant des aptitudes particulières pour une discipline, respectivement un groupe de disciplines. L'entrée dans ce groupe (dès la catégorie cadets/tes) se fait sur décision de la direction technique et moyennant l'engagement de l'athlète à participer assidûment aux entraînements et compétitions. Les membres de ce groupe bénéficient d'un soutien accru du club.
Travail spécifique à un rythme plus élevé que les autres groupes (3 à 4 entr. par semaine puis augmentation progressive en fonction de l'âge). Les athlètes disposent d'un plan d'entraînement et d'un entraîneur spécifique qui est également leur répondant tout au long de l'année. Possibilité de continuer à travailler d'autres disciplines de l'athlétisme de façon ponctuelle (spécialisation progressive). Participation régulière aux compétitions. Les entraînements sont effectués aussi bien en groupe qu'individuellement, y compris durant les vacances.

3. Vacances / Interruption des entraînements

Contrairement à ce qui prévaut chez nos plus jeunes athlètes, les entraînements des groupes 1, 2 et 3 ne sont pas complètement interrompus durant les vacances. Les salles d'entraînement étant généralement fermées, l'heure et le lieu des entraînements font l'objet d'une communication spécifique.

Les entraînements n'ont pas lieu en cas de jour férié officiel mais se déroulent en revanche comme prévu lors de simples congés scolaires (pont, 1^{er} mai, etc.) qui ne coïncident pas avec un jour officiellement férié.

- **Vacances de Noël :** dernier entraînement le vendredi 20 décembre 2013
 reprise le lundi 6 janvier 2014
Groupe 1 : entraînements selon planification individuelle
Groupes 2-3 : entraînements selon communication ultérieure

- **Vacances de Carnaval :** dernier entraînement le vendredi 28 février 2014
reprise le lundi 10 mars 2014
Groupe 1 : entraînements selon planification individuelle
Groupes 2-3 : pas d'entraînement
- **Vacances de Pâques :** dernier entraînement le vendredi 11 avril 2014
reprise le lundi 28 avril 2014
Groupe 1 : camp d'entraînement ou entraînements selon planification individuelle
Groupes 2-3 : camp d'entraînement ou entraînements selon communication ultérieure

La reprise des **entraînements d'été** au stade interviendra dans le courant du mois de **mars 2014**, à une date qui sera fixée et communiquée ultérieurement.

En cas d'**absence prolongée de l'entraînement** (vacances, maladie, blessure), l'athlète en informe son entraîneur et, le cas échéant, le tient informé de l'évolution de sa situation. En cas de blessure, il est important de rapidement prendre contact avec un médecin/physio spécialiste qui pourra vous aider à vous remettre sur pied dans les meilleurs délais. Au besoin, demandez conseil à vos entraîneurs.

4. Importance des compétitions d'athlétisme :

Tout au long de l'année, le club participe à diverses courses sur route (automne/printemps), cross (hiver) et meetings sur piste (été). La participation à ces concours - de façon régulière ou uniquement ponctuelle - est **importante** : elle permet aux athlètes de rompre avec la monotonie des entraînements, de se mesurer et d'être plongé dans l'effervescence de la compétition.

Durant l'hiver, la **pratique du cross** revêt une très grande importance chez les plus jeunes indépendamment de leur niveau dans la discipline. Cette épreuve exigeante développe leur condition physique générale et renforce leur musculature. Au printemps et durant l'été, les jeunes ont ensuite la possibilité de disputer diverses compétitions d'athlétisme sur piste, dont les **concours jeunesse** (UBS Kids Cup, Mille Gruyère, Swiss-Athletics Sprint). Nos meilleurs jeunes auront la possibilité de se qualifier pour les finales cantonales et suisses de ces concours où ils pourront ensuite côtoyer diverses stars de l'athlétisme suisse.

La participation à un minimum de 2 compétitions par année est exigée ! La participation à quatre compétitions par année, à savoir une course, un cross et deux meetings sur piste, est **recommandée**. Pour les membres des groupes 1, les compétitions (courses/cross/salle) font partie intégrante du programme, ceci en fonction de la planification et des disponibilités de chacun.

Pour plus d'informations à ce sujet, prière de vous référer aux points 5 (*calendrier des compétitions*), 6 (*inscriptions*), 7 (*participation aux championnats suisses*) et 8 (*encadrement des athlètes lors des compétitions*).

5. Calendrier des compétitions hivernales (courses, cross, championnats) :

Le port du maillot et/ou du training du club est obligatoire lors des compétitions et des cérémonies protocolaires.

Date des compétitions importantes - Groupe 2 et 3

16.11.2013	Bulle	Course	Corrida Bulloise
24.11.2013	Fribourg	Course	Course de l'Avent
14.12.2013	Estavayer	Course	Coupe de Noël**
11.01.2014	Guin	Cross	Cross du TSV Dündingen**
09.02.2014	Farvagny	Cross	Championnats fribourgeois de cross**
02.03.2014	Zurich	Cross	Championnats suisses de cross***

Date des compétitions importantes - Groupe 1 (demi-fond)

16.11.2013	Bulle	Course	Corrida Bulloise
07.12.2013	Genève	Course	Escalade
14.12.2013	Estavayer	Course	Coupe de Noël**
11.01.2014	Guin	Cross	Cross Cup 2014**
18.01.2014	Lausanne	Cross	Cross Cup 2014(**)
25.01.2013	Berne	Cross	Cross Cup 2014(**)
09.02.2014	Farvagny	Cross	Champ. frib. de cross (Cross Cup 2014)**
15.02.2014	Cortailod	Cross	Cross Cup 2014(**)
02.03.2014	Zurich	Cross	Champ. suisses de cross (Cross Cup 2014)**

Date des compétitions importantes - Groupe 1 (sprint)

11.01.2014	Aigle	Salle	Meeting/Championnat**
18.01.2014	Aigle	Salle	Meeting/Championnat**
25-26.01.2014	Macolin	Salle	Meeting**
01-02.02.2014	Macolin	Salle	GGB Meeting (meeting national)**
15-16.02.2014	Macolin	Salle	Championnats suisses actifs***
23.02.2014	Macolin	Salle	Championnats suisses jeunesse***

/ Courses auxquelles le CA Fribourg participe de façon officielle (inscriptions effectuées et payées par le club, encadrement des athlètes).

*** La participation aux championnats suisses est soumise à l'approbation de la direction technique : cf. chiffre 7 (participation aux championnats suisses).

6. Inscription aux compétitions :

Les informations relatives aux diverses compétitions hivernales (salle, cross, ...) vous sont régulièrement **communiquées par les entraîneurs**. Le moyen de communication que nous privilégions est l'**email**, que nous vous prions par conséquent de **consulter de façon régulière** !

Un document regroupant sous forme de calendrier les principales compétitions d'athlétisme sur piste cantonales, régionales et nationales (saison d'été 2014) vous sera envoyé par email. Merci de le conserver tout au long de la saison et – surtout - de prendre note des dates importantes.

Courses / Cross

Les inscriptions aux courses et aux cross planifiés par le club (cf. point 5 : calendrier des compétitions hivernales) sont effectuées et payées **par le club de façon groupée**, par le biais d'un formulaire qui vous sera envoyé par email. Chaque athlète souhaitant participer à une compétition planifiée par le club est prié de s'inscrire au moyen de ce **formulaire** et de le **retourner dans les délais** à la personne responsable. Passé ce délai, les modalités et autres frais d'inscription seront laissés à la charge de l'athlète/de ses parents.

Compétitions sur piste (été/hiver)

Les athlètes sont **personnellement responsables de leurs inscriptions** aux différentes compétitions sur piste planifiées par le club (cf. point 4 : calendrier des compétitions hivernales). L'inscription est très simple et s'effectue en 2-3 minutes via le site internet www.swiss-athletics. Seules conditions à remplir pour pouvoir s'inscrire : l'athlète doit 1) être en possession de son **numéro de licence** (cf. point 10 : licence d'athlétisme) et 2) respecter le **déla**i d'inscription.

Le paiement de ces compétitions est effectué de façon groupée par le club (l'athlète s'inscrit mais ne paie pas !). Attention : le club ne participe pas au paiement des éventuelles **surtaxes** perçues pour cause d'inscription tardive, ni aux compétitions **non planifiées** par le club. Ces différents frais sont laissés à la charge des athlètes, respectivement de leurs parents.

En cas de difficultés pour s'inscrire, prière de consulter le mode d'emploi préparé à votre attention sur le site du club (www.caf.ch). Si nécessaire, les entraîneurs se tiennent également à votre disposition au terme de l'un de nos entraînements. Attention à ne pas manquer les différents **délais d'inscription** : passé la date fatidique, plus aucune inscription online n'est possible !

De par son inscription, l'athlète s'engage à participer à la compétition pour laquelle il s'est annoncé. En cas d'empêchement/maladie/blessure, il averti son responsable avant la compétition. En cas de maladie grave/blessure nécessitant une intervention médicale, il veille à fournir, dans les délais, un **certificat** médical afin que le club puisse se faire rembourser les frais d'inscription. En cas de non respect de ces directives et sauf cas de force majeure, il remboursera au club les frais d'inscriptions ainsi engendrés.

7. Participation aux championnats suisses / régionaux :

Ces compétitions s'adressent aux athlètes participant régulièrement aux entraînements, ainsi qu'aux compétitions et justifiant d'un niveau de performance suffisant. Toute inscription doit faire l'objet de l'accord préalable du directeur technique. En cas de blessure, un test préalable peut être demandé afin de décider de la participation ou non à la compétition.

Championnats suisses de cross / Championnats suisses en salle :

La participation aux championnats suisses de cross est ouverte à toutes les catégories. Les athlètes doivent être en possession d'une licence valable (*cf. point 10 : licence*).

La participation aux championnats suisses en salle est réservée aux athlètes des catégories U16 et plus âgés ayant suivi une préparation spécifique durant l'hiver (en principe athlètes des groupes 1). Les athlètes doivent être en possession d'une licence valable (*cf. point 10 : licence*).

Championnats régionaux :

La participation aux championnats régionaux jeunesse est ouverte aux catégories écoliers/ères A (U14) et plus âgés. Licence d'athlétisme obligatoire (*cf. point 10 : licence*).

Championnats suisses individuels jeunesse :

La participation aux championnats suisses jeunesse sur piste est ouverte aux catégories cadets/tes B (U16) et plus âgés. Ils se déroulent début septembre. Pour pouvoir y participer, les athlètes intéressés doivent satisfaire à **plusieurs conditions** :

- 1) réaliser les minimas qualificatifs imposés par Swiss-Athletics (piste uniquement) ;
- 2) s'engager à suivre une préparation spécifique sous la conduite de leur entraîneur-responsable, y compris durant les vacances scolaires d'été.

Nous demandons aux athlètes qualifiés de prendre - dans la mesure du possible - leurs vacances durant le mois de juillet, voire au plus tard début août, afin de pouvoir ensuite se préparer de façon optimale. Ils règlent ces détails en début de saison, d'entente avec leur entraîneur.

Champ. suisses interclubs / Champ. suisses de relais (COA Fribourg Romand) :

Le CA Fribourg fait partie de la COA Fribourg-Romand, à savoir le regroupement sous le même maillot des meilleurs athlètes des clubs de la Sarine/Gruyère (dès l'âge cadets/tes) dans le but de pouvoir présenter des équipes compétitives aux championnats suisses de relais et aux championnats suisses interclubs. A cet effet, plusieurs entraînements en commun seront organisés durant l'été (relais, disciplines individuelles).

La participation à ces 2 championnats (et en particulier aux champ. suisses de relais) se fait uniquement sur sélection. La participation à ces compétitions est **obligatoire pour les athlètes sélectionnés**. Comme pour les championnats suisses individuels, nous demandons aux athlètes qualifiés de prendre - dans la mesure du possible - leurs vacances durant le mois de juillet, voire au plus tard début août, afin de pouvoir ensuite se préparer de façon optimale. Ils règlent ces détails en début de saison, d'entente avec leur entraîneur.

8. Encadrement des athlètes lors des compétitions :

Nos jeunes sont **coachés par les entraîneurs** du club lors de chaque compétition à laquelle nous participons officiellement. Les athlètes sont toutefois personnellement responsable de leur préparation, qu'il s'agisse du retrait du dossard, de leur échauffement et de leur arrivée à l'heure au départ de la compétition. Nous les préparons en ce sens lors des entraînements.

En cas de qualification pour des finales suisses (UBS KidsCup, Mille Gruyère, Swiss Athletics Sprint), les enfants sont directement contactés par le responsable cantonal, qui les informe des horaires et autres modalités d'inscription. Les athlètes sont préparés par nos soins lors des entraînements hebdomadaires. En revanche, la gestion de ces compétitions le jour J se fait par la Fédération fribourgeoise d'athlétisme (FFA). Les parents d'enfants qualifiés pour ces finales ou aspirant à y participer sont invités à planifier leurs vacances de sorte à être de retour aux entraînements un mois avant la date de leur compétition (vers mi-août).

9. Tenue officielle du club :

Lors des compétitions et des cérémonies protocolaires, les athlètes du CAF sont **tenus de porter la tenue officielle** du club. Des maillots unisexe de l'actuelle collection sont encore disponible au prix de Fr. 20.- dans la plupart des tailles enfants et adultes. Pour en commander un exemplaire, les athlètes envoient un email à info@caf.ch en précisant leurs coordonnées complètes et la taille désirée. La livraison se fait à l'entraînement, contre paiement.

Une **nouvelle tenue** complète (training, maillot/short, top/cuissard, t-shirt) sera prochainement présentée aux athlètes et une commande avec essayage sera organisée d'ici la fin de l'année. La livraison est prévue pour le printemps. Diverses actions seront également menées au cours de l'année afin de financer l'achat de cette tenue (vente de chocolat, etc.).

10. Licence d'athlétisme (Swiss Athletics Pass) :

Pour pouvoir disputer les championnats fribourgeois et suisses de cross, ainsi que pour l'ensemble de la saison d'athlétisme sur piste, **chaque athlète dans l'année de ses 8 ans doit être en possession d'une licence d'athlétisme (Swiss-Athletics Pass)**. Les enfants plus jeunes ne sont pas concernés par cette mesure.

Les athlètes, respectivement leurs parents sont responsables de la commande de la licence, qui s'effectue online en 5 min et 3 clics de souris (www.swiss-athletics.ch). Son coût unitaire n'est pas compris dans la cotisation annuelle payée au club. A condition de disposer d'une postcard ou d'une carte de crédit, la commande est immédiate et vous permet d'imprimer immédiatement la licence. En cas de paiement sur facture, la licence ne vous parviendra en revanche qu'après quelques jours : il convient d'en tenir compte lors de l'inscription à une compétition !

Pour les compétitions susmentionnées, la licence est obligatoire et doit impérativement être emportée lors de chaque déplacement. Des contrôles peuvent avoir lieu. Le club ne répond pas des éventuels frais facturés par l'organisateur en cas d'oubli de licence.

Un **mode d'emploi** relatif à la commande de la licence peut être téléchargé sur le site du club (www.caf.ch) sous la rubrique « entraînements ». En cas de problèmes et/ou de questions, les entraîneurs se tiennent également à votre disposition.

11. Collaborateurs et organisations sportives du CAF

Sans organisateurs, aucun meeting ; sans meetings, pas d'intérêt pour l'athlétisme !

Le CA Fribourg est l'un des **pilliers de l'organisation de meetings** dans notre canton. C'est ainsi qu'année après année, nous organisons entre 3 et 4 manifestations sportives d'importance cantonale, régionale ou nationale, lesquelles contribuent à la promotion de l'athlétisme et à la bonne santé financière de notre club.

Le CA Fribourg est également l'organisateur de la célèbre **Course Morat-Fribourg**, laquelle nécessite, pour sa mise sur pied, l'aide de plus de 300 bénévoles. Cette course contribue très grandement à la bonne santé de notre club puisqu'elle nous permet d'engranger entre Fr. 15'000.- et Fr. 20'000.-, lesquelles sont intégralement investis dans notre club.

Nous avons fort heureusement l'immense chance de pouvoir compter sur un **noyau de fidèles collaborateurs (membres actifs/passifs, anciens du club, parents)** qui, année après année, garantissent la mise sur pied de ces manifestations. Cet effort serait toutefois vain sans le soutien de chaque athlète du club et de ses parents ! Pour cette raison, nous attendons de chaque écolier du club qu'il mette un minimum de deux collaborateurs à notre disposition à l'occasion d'une de nos manifestations sur piste **et** de la Course Morat.Fribourg.

Les dates des manifestations organisées par le CA Fribourg en 2014 sont les suivantes :

10.05.2014	Meeting d'ouverture et concours jeunesse (UBS Kids Cup, sprint, 1000m)
05.07.2014	Finale cantonale sprint et 1'000m
28.09.2014	Journée cantonale des écoliers
04-05.10.2014	81 ^{ème} Course Morat-Fribourg (y compris Mini Morat-Fribourg)

A la fin de chaque saison et en guise de remerciement, nous invitons l'ensemble de nos fidèles collaborateurs à partager un repas convivial, lors duquel divers prix sont tirés au sort.

Le comité du club fera donc prochainement parvenir un bulletin d'inscription à tous les membres du club et à leurs familles, en leur demandant de **jouer le jeu** et de se mettre à disposition du club lors de ces manifestations. Nous comptons sur votre compréhension et – surtout – sur votre participation !

12. Assemblée générale :

Ces dernières années, force est de constater que le taux de participation à notre assemblée générale a clairement été insuffisante. Cette situation est d'autant plus insatisfaisante que tout au long de la saison, le comité directeur/comité technique doit ensuite faire face à de nombreuses questions relatives à la vie du club.

Inscrire son enfant dans un club implique également de s'y intéresser quelque peu : les soucis du quotidien, nos besoins et difficultés, les questions des athlètes et parents, tout comme les récompenses remises à nos meilleurs athlètes sont autant de sujets abordés lors de notre assemblée générale annuelle qui se déroule traditionnellement au printemps.

Nous attendons des **parents de tous les écoliers/ères et cadets/tes** qu'ils participent à cette séance, d'une durée de 90 à 100 minutes maximum. La date et le lieu de cette réunion vous seront transmis dans les meilleurs délais.

13. Informations générales sur la vie du club :

Les communications importantes relatives à la vie du club (résultats, photos, journées spéciales auprès de nos partenaires, événements particuliers) sont régulièrement affichées sur notre site internet www.caf.ch sous forme de nouvelles brèves. Vous pouvez également nous suivre sur Facebook :Club Athlétique Fribourg (CAF).