

# ATHLETISME

Les compétitions pour les  
Cadets - Scolaires  
Tout ce qu'il faut savoir



 **CSDyle**  
**Louvain-la-Neuve - Perwez**

#### Contact administratif

Site de Louvain-la-Neuve – [secretariat@csdyle.be](mailto:secretariat@csdyle.be) – 0472/17 48 75

Site de Perwez – Géraldine Van Driessche – [secretariat.perwez@csdyle.be](mailto:secretariat.perwez@csdyle.be) – 0472/17 48 76

#### Mon entraîneur

Nom .....

GSM .....

Email .....

# Table des matières

<b>(1)</b>	<b>Pourquoi faire des compétitions ?</b> .....	<b>4</b>
<b>(2)</b>	<b>Les catégories d'âge</b> .....	<b>4</b>
<b>(3)</b>	<b>Les saisons en athlétisme</b> .....	<b>4</b>
<b>(4)</b>	<b>Les familles de compétitions</b> .....	<b>5</b>
I.	Compétitions Indoor .....	5
II.	Cross.....	5
III.	Compétitions Outdoor .....	6
<b>(5)</b>	<b>Se préparer à une compétition</b> .....	<b>7</b>
<b>(6)</b>	<b>Les différents type de compétition en athlétisme</b> .....	<b>7</b>
I.	Compétitions « Open » - indoor ou outdoor.....	7
II.	Les cross .....	8
III.	Les championnats.....	9
IV.	Les intercercles.....	11
V.	Les championnats provinciaux .....	12
VI.	Les compétitions avec préinscription.....	12
VII.	Les compétitions sur sélection .....	12
VIII.	L'interprovince national .....	12
<b>(7)</b>	<b>Calendriers des compétitions organisées en Belgique</b> .....	<b>13</b>
I.	Calendriers de la LBFA et de la VAL.....	13
II.	Exemple d'utilisation du calendrier de la LBFA .....	13
III.	Exemple d'utilisation du calendrier indoor de la VAL .....	14
<b>(8)</b>	<b>Quelles compétitions choisir</b> .....	<b>15</b>
I.	L'entraîneur comme premier référent dans le choix des compétitions.....	15
II.	Choix de compétitions effectué par l'athlète .....	15
III.	Les incontournables – les championnats LBFA et les championnats de Belgique.....	15
IV.	Les immanquables – les intercercles et les championnats de relais .....	16
V.	Les compétitions à privilégier.....	16
VI.	Sélection de compétitions effectuée par le club .....	16
<b>(9)</b>	<b>Matériel à prendre en compétition</b> .....	<b>16</b>
<b>(10)</b>	<b>Challenge interne au CSDyle</b> .....	<b>17</b>
<b>(11)</b>	<b>Le transport en compétition</b> .....	<b>17</b>
<b>(12)</b>	<b>Et les parents ?</b> .....	<b>18</b>
I.	Officiel en athlétisme (juge - arbitre) .....	18
II.	Volontaires .....	18

## (1) Pourquoi faire des compétitions ?

La compétition est partie intégrante de notre sport : l'athlétisme. Quel que soit le niveau de l'athlète, elle lui est accessible.

Participer à une compétition c'est d'abord mettre en pratique ce qui a été appris durant l'entraînement et profiter du résultat des efforts fournis lors de ceux-ci.

En plus d'une volonté de mettre en pratique les efforts fournis lors des entraînements, lorsqu'un athlète participe à une compétition, il doit le faire dans le but de se dépasser lui-même et non pour gagner à tout prix.

Certes, et on ne peut le nier, c'est toujours gratifiant de gagner sa course ou d'être celui qui a sauté le plus loin, mais l'athlétisme c'est avant tout **s'améliorer soi-même**. C'est battre ses propres records et avoir la satisfaction de **se voir progresser**. Et peu importe si on est moins bon que son voisin ! Tout le monde a sa place sur la piste et y sera respecté s'il donne le meilleur de lui-même.

La compétition est aussi une occasion de rencontres, de découvertes, d'expériences. S'installer dans les starting-blocks au départ d'un 100m sous les ordres du starter c'est, un peu, partager l'expérience d'Usain Bolt en finale olympique ! Ce sont aussi des rencontres avec d'autres jeunes d'autres clubs, d'autres régions, d'autres pays mais qui partagent tous la même passion pour ce sport.

Evidemment, parfois, il y a du stress ou des déceptions mais ne vaut-il pas mieux essayer que ne pas oser se lancer ? Le plaisir et la fierté d'avoir relevé le défi seront au rendez-vous. Et à l'arrivée, les copains, les entraîneurs et les parents seront là pour partager cette expérience exceptionnelle mais aussi accessible à tous.

L'athlétisme est un sport individuel, pas individualiste.

## (2) Les catégories d'âge

**Cadets** : athlètes nés en 2004, 2005

**Scolaires** : athlètes nés en 2002, 2003

*Remarque : l'abréviation **TC** signifie « **T**outes **C**atégories » et désigne n'importe quel athlète appartenant à une catégorie à partir de cadets (et donc aussi les cadets et les scolaires).*

## (3) Les saisons en athlétisme

Une année athlétique se divise en deux saisons.

### Saison hivernale

de début novembre à fin mars

= cross + compétitions indoor

### Saison estivale

de début avril à fin octobre

= compétitions outdoor

## (4) Les familles de compétitions

### I. Compétitions Indoor

Compétitions ayant lieu **en salle** durant la saison hivernale.

#### Epreuves classiques - courses

60m	60m haies	200m*	300m*
400m*	800m*	1.000m*	1.500m*
Mile*	3.000m (S)	Relais 4x200m*	Relais 4x800m*

#### Epreuves classiques - sauts

Hauteur	Longueur	Triple saut	Perche
---------	----------	-------------	--------

#### Epreuve classique - lancer

Poids

#### Epreuves classiques – marche athlétique

3.000m* (filles)	5.000m* (garçon)
------------------	------------------

#### Epreuves combinées

Participation obligatoire à toutes les épreuves sous peine de disqualification  
Classement aux points (chaque épreuve rapporte des points)

**Pentathlon cadettes/scolaires filles\*** 60m haies / Hauteur / Poids / Longueur / 800m

**Héxathlon cadets garçons\*** 1<sup>er</sup> jour : Longueur / Poids / Perche  
2<sup>ème</sup> jour : 60m haies / Hauteur / 1.000m

**Heptathlon scolaires garçons\*** 1<sup>er</sup> jour : 60m / Longueur / Poids / Perche  
2<sup>ème</sup> jour : 60m haies / Hauteur / 1.000m

S = épreuve réservée aux scolaires

\* uniquement dans la salle Indoor de Gand

### II. Cross

Compétitions de cross-country ayant lieu durant la saison hivernale. Le cross-country est une épreuve de **course réalisée dans la nature**, généralement dans des bois, des prairies ou sur des chemins non-asphaltés. La distance courue dépend de la catégorie et du sexe.

#### Cadettes

En fonction du cross  
de 1.500 à 2.000 m

#### Cadets

En fonction du cross  
de 1.500 à 2.500 m

#### Scolaires filles

En fonction du cross  
de 2.200 à 3.000 m

#### Scolaires garçons

En fonction du cross  
de 2.200 à 5.000 m

### III. Compétitions Outdoor

Compétitions ayant lieu sur **piste extérieure** durant la saison estivale.

#### Epreuves classiques - courses

100m	200m	300m	400m
800m	1.000m	1.500m	Mile
2.000m	3.000m (S)		2 Mile (S)

#### Epreuves classiques – courses de haies

80m haies (C filles)	100m haies (C garçons)	100m haies (S filles)	110m haies (S garçons)
300m haies (C)	400m haies (S)	1.500m steeple (C)	2.000m steeple (S)

#### Epreuves classiques – courses de relais

4x100m	4x800m	Relais suédois (400-300-200-100m)
--------	--------	-----------------------------------

#### Epreuves classiques - sauts

Hauteur	Longueur	Triple saut	Perche
---------	----------	-------------	--------

#### Epreuves classiques - lancers

Poids	Disque	Javelot	Marteau
-------	--------	---------	---------

#### Epreuves classiques – marche athlétique

3.000m (C)	5.000m	10.000m (S)
20min. (C filles)	30min. (C/S garçons & S filles)	

#### Epreuves combinées

Participation obligatoire à toutes les épreuves sous peine de disqualification  
Classement aux points (chaque épreuve rapporte des points)

##### Hexathlon cadettes filles

1<sup>er</sup> jour : 80m haies / Hauteur / Poids  
2<sup>ème</sup> jour : Longueur / Javelot / 800m

##### Octathlon cadets garçons

1<sup>er</sup> jour : 100m / Longueur / Poids / Perche  
2<sup>ème</sup> jour : 100m haies / Hauteur / Javelot / 1.000m

##### Heptathlon scolaires filles

1<sup>er</sup> jour : 100m haies / Hauteur / Poids / 200m  
2<sup>ème</sup> jour : Longueur / Javelot / 800m

##### Décathlon scolaires garçons

1<sup>er</sup> jour : 100m / Longueur / Poids / Hauteur / 400m  
2<sup>ème</sup> jour : 110m haies / Disque / Perche / Javelot / 1.500m

C = épreuve réservée aux cadet(te)s - S = épreuve réservée aux scolaires



## (5) Se préparer à une compétition

Une compétition réussie commence la veille du jour de celle-ci :

### La veille

- Veiller à ne pas trop se fatiguer (tant à l'entraînement qu'en participant à d'autres activités).
- Préparer ses affaires et s'assurer que tout est disponible.
- Vérifier une dernière fois l'horaire sur le site du club organisateur (voir point 6.1.).
- Bien dormir !!!!

### Le jour même

- Boire de l'eau abondamment jusqu'à 1 heure avant le début de l'épreuve.
- Manger correctement (ni trop gras ni trop lourd) entre 3 et 4h avant les épreuves.

## (6) Les différents type de compétition en athlétisme

### I. Compétitions « Open » - indoor ou outdoor

La plupart des compétitions en athlétisme sont des compétitions ouvertes (Open). C'est à dire que n'importe quel athlète dossardé peut s'y présenter sans inscription préalable. Il suffit pour y participer

1. De **choisir une compétition** parmi toutes celles proposées en Belgique (voir point 7.) et en accord avec son entraîneur (voir point 8.).

2. De se rendre sur le site internet du club organisateur pour trouver l'horaire de la compétition. Cela permet de voir les épreuves qui sont proposées ainsi que l'heure de début de celles-ci.

3. De **choisir la ou les épreuves** auxquelles tu veux participer\* en tenant compte de l'horaire.

\* Dans le cas d'une compétition d'épreuves combinées, la participation à toutes les épreuves est obligatoire.

4. De se rendre sur le lieu de la compétition **au plus tard 1h avant le début de la première épreuve.**

5. De passer par le secrétariat de la compétition pour **s'inscrire à une ou plusieurs épreuves au plus tard 30 minutes avant le début de chaque épreuve.** Cette inscription se fait sur un ou plusieurs petits cartons qui te seront donnés et que tu devras remplir. L'inscription est généralement payante (ex. : 1 à 4€ par épreuve) mais certaines compétitions sont gratuites : les championnats, les intercircles et pour les athlètes du CS Dyle, les compétitions organisées par le club.

6. De **s'échauffer.** Si ton entraîneur est présent à la compétition, il pourra éventuellement t'aider à t'échauffer. S'il n'est pas présent, tu devras t'échauffer par toi-même.

7. De mettre son maillot du club (obligatoire sous peine de disqualification) et d'y attacher son dossard (voir point 9).

8. De **se rendre à son épreuve** une dizaine de minutes avant le début de celle-ci (suivant l'horaire de la compétition) par ses propres moyens ou suivant les directives des entraîneurs, des juges ou de l'organisation. Pour certaines compétitions (championnats,...), il faut se rendre à une chambre d'appel au lieu de se rendre au lieu de son épreuve.

## II. Les cross

Les cross sont des compétitions « Open » (voir ci-avant) et ont donc le même principe de fonctionnement que celles-ci avec cependant quelques particularités :



1. En plus de l'horaire, le club organisateur met généralement à disposition le **plan du parcours** sur son site internet. Imprime-le la veille.

2. Il faut remplir une **fiche** reprenant une série d'informations et qui doit être attachée au dossard afin de permettre à l'organisateur de réaliser le classement. Cette fiche sera reprise par les juges à la fin de la course dans le couloir d'arrivée.

Cette fiche peut être réclamée à un entraîneur du CS Dyle le jour de la compétition. Contrairement aux compétitions indoor et outdoor, un passage par le secrétariat de la compétition n'est donc pas requis (dans le cas où aucun entraîneur du CS Dyle ne serait présent, la fiche pourra exceptionnellement être retirée au secrétariat de la compétition).

3. Pour la préparation de la course, il faut :

- a. **Visualiser le parcours du cross sur le plan**, de même que le nombre et le type de tour (le nombre et le type de tour peut être différent en fonction de la catégorie et du sexe).
- b. **Repérer le parcours** (un tour) **en marchant** afin de choisir la trajectoire et d'évaluer la qualité du sol qui déterminera la longueur idéales des pointes sous les spikes (voir point 7).
- c. **Repérer la ligne de départ**.
- d. **Repérer le final** (arrivée) afin de bien estimer les distances pour un sprint éventuel
- e. Préparer les spikes, attachez le dossard ainsi que la fiche sur le maillot du club (à l'avant).
- f. Procéder à l'**échauffement** ; courir lentement sur le parcours pendant +/-15 min puis faire quelques éducatifs et 2 à 3 déboulés.
- g. **S'habiller pour la course** (en fonction de la température, prévoir éventuellement des gants, un bonnet un collant long et un T-shirt à manches longues à mettre sous le maillot du club).
- h. Mettre les **spikes** (voir point 9).
- i. Se rendre un peu avant l'heure de départ de la course sur la **ligne de départ**.
- j. Effectuer **2 à 3 déboulés** dans l'attente du départ.

Si ton entraîneur est présent à la compétition, il pourra éventuellement t'aider à t'échauffer. S'il n'est pas présent, tu devras t'échauffer par toi-même.

4. Il est souvent utile de prévoir des affaires de rechange pour après la course car on est souvent mouillés après un cross.

### III. Les championnats

#### a. Les types de championnats

Il existe deux grandes familles de championnats en Belgique. Chaque famille étant ensuite subdivisée en plusieurs championnats distincts en fonction de la saison et du type d'épreuve. La participation à des championnats nécessite la plupart du temps d'être sélectionné (voir point b.).

Championnats LBFA*	
= championnats francophones	
Indoor cadets – scolaires (épreuves individuelles)	<b>S</b>
Indoor de relais (4x200m)	<b>SI</b>
Indoor d'épreuves combinées	<b>S</b>
De cross	<b>O</b>
Outdoor cadets – scolaires (épreuves individuelles)	<b>S</b>
Outdoor d'épreuves combinées	<b>O</b>
Outdoor de relais	<b>SI</b>

Championnats LRBA**	
= championnats de Belgique	
Indoor cadets – scolaires (épreuves individuelles)	<b>S</b>
Indoor de relais (4x200m)	<b>SI</b>
Indoor d'épreuves combinées	<b>S</b>
De cross	<b>S</b>
Outdoor cadets – scolaires (épreuves individuelles)	<b>Sm</b>
Outdoor d'épreuves combinées	<b>S</b>
Outdoor de relais	<b>SI</b>
De marteau	<b>Sm</b>

\* Ligue Belge Francophone d'Athlétisme

\*\*Ligue Royale Belge d'Athlétisme

En outre, chaque province organise, pour les cross et pour la saison estivale, ses propres championnats. Il s'agit de compétitions « open », sans inscription préalable (voir point V.).

#### b. Règles de sélection pour les championnats

**O = Open. Pas de sélection.**

N'importe quel athlète préinscrit (voir point c.) peut participer.

**S = Sélection par la LBFA ou la LRBA.**

L'athlète doit se **préinscrire** sur une ou **maximum deux épreuves** (voir point c.) avec une **performance sur la saison en cours\*\*\***.

La LBFA ou la LRBA effectue ensuite une **sélection des meilleurs athlètes** en fonction des performances réalisées par ceux-ci. Le nombre d'athlètes retenus par épreuve est déterminé par le règlement du championnat.

*Exemple : il y a 47 athlètes qui se préinscrivent sur 100m pour les championnats LBFA. La LBFA sélectionnera parmi ces 47 athlètes les 24 athlètes ayant réalisés les meilleures performances (et donc les 24 plus forts !).*

### **Sm = Sélection sur base de minimas.**

Seuls les athlètes ayant **réalisés les minimas** définis par la LRBA peuvent prétendre participer au championnat. Le minima doit avoir été effectué sur base d'une **performance sur la saison en cours\*\*\***.

L'athlète ayant réalisé les minimas dans une ou **maximum deux épreuves** doit ensuite se **préinscrire** (voir point c.).

Tout athlète ayant réalisé le minima sur une ou deux épreuves et qui s'est préinscrit, pourra participer au championnat choisi.

*Tableau des minimas et règlement complet sur le site de la LBFA : [www.lbfa.be](http://www.lbfa.be), onglet « Championnats » « Nationaux - LRBA », document « Cahier des Championnats OUTDOOR (ou INDOOR) », paragraphe « Procédure de sélection » et « Championnats de Belgique cadets/scolaires »*

### **SI = Sélection Interne au club.**

La constitution des équipes de relais est effectuée par la Coordination Technique du club (ou son délégué). Les athlètes sélectionnés pour constituer les équipes seront contactés.

Pour les championnats de Belgique, seule une équipe par catégorie et par distance peut être inscrite. Ce sont donc **à priori les meilleures athlètes du club** ayant montrés leurs **performances en compétitions** sur la distance qui seront sélectionnés.

A l'inverse, pour les championnats LBFA, le nombre d'équipe n'étant pas limitée, **tous les athlètes qui ont montré une motivation et ayant déjà participé à des compétitions** sont susceptibles d'être sélectionnés. Les athlètes désirant participer ne doivent pas hésiter à faire part de leur souhait à leur entraîneur.

\*\*\*Les performances réalisées durant la saison en cours sont **prioritaires** pour la sélection à des championnats. C'est-à-dire, qu'à priori, seul un athlète ayant réalisé une performance en compétition durant la saison en cours sur une épreuve pourra être sélectionné pour cette épreuve. Cependant, dans certains cas, des performances effectuées lors de la saison passée ou des performances de courses effectuées sur des distances proches de celles pour laquelle l'athlète souhaite s'inscrire au championnat peuvent éventuellement être prises en compte.

*Règlement complet sur le site de la LBFA : [www.lbfa.be](http://www.lbfa.be), onglet « Championnats » « Nationaux - LRBA », document « Cahier des Championnats OUTDOOR (ou INDOOR) », paragraphe « Procédure de sélection »*

### **c. Préinscription à un championnat**



A l'exception des championnats de relais et de cross LBFA, **L'INSCRIPTION A UN CHAMPIONNAT DOIT SE FAIRE AU PREALABLE PAR L'ATHLETE VIA LE SITE DU CLUB** au plus tard **une semaine** avant la date pour les **championnats LBFA** et au plus tard **deux semaines** avant la date pour les **championnats de Belgique**.

*Inscription à un championnat via le site du club [www.csdyle.be](http://www.csdyle.be), via l'onglet « Compétitions/Performances » « Inscription Championnats ».*

#### d. Liste des athlètes sélectionnés pour un championnat

La liste des athlètes sélectionnés pour un championnat LBFA ou LRBA sera publiée sur le site de la LBFA le mercredi précédent le jour du championnat : [www.lbfa.be](http://www.lbfa.be), onglet « Championnats » « Nationaux - LRBA » ou « LBFA », document « Sélection » correspondant au championnat choisi.

#### IV. Les intercercles

Les clubs d'athlétisme belges sont répartis en plusieurs divisions en fonction de leurs résultats obtenus durant les intercercles.

Les intercercles sont des compétitions durant lesquelles des clubs d'athlétisme s'affrontent durant une journée sur plusieurs épreuves d'athlétisme. Chaque club doit présenter un (ou deux) athlète(s) par épreuve. A l'issue de chacune d'elles, des points sont attribués en fonction du classement. Une première place rapportant le maximum de points. Le classement final par club est obtenu en fin de journée par addition des points de l'ensemble des épreuves. Le club gagnant étant celui ayant obtenu le maximum de points. De manière générale\*, le club ayant obtenu le plus de points monte de division et celui ayant obtenu le moins de points descend de division.

A l'instar de toutes les autres compétitions d'athlétisme, les intercercles sont donc les seules compétitions d'athlétisme où **l'on court pour son club et non pour soi-même**. On vient pour participer mais aussi pour **encourager** les autres athlètes du club ; de ce fait, il s'agit des journées où l'**AMBIANCE** de club est généralement la meilleure !

La constitution des équipes pour les intercercles est effectuée par la Coordination Technique du club (ou son délégué). Les athlètes sélectionnés pour constituer les équipes seront contactés.

Ce sont à **priori les meilleures athlètes du club** ayant montré leurs **performances en compétitions** sur un type d'épreuve qui sont sélectionnés pour représenter le club lors des intercercles (parfois, un athlète ayant montré sa motivation et sa régularité à l'entraînement et en compétition peut se voir sélectionner à la place d'un athlète présentant des résultats légèrement supérieurs mais qui est irrégulier et manque de motivation). Dans certains cas, un athlète peut être sélectionné sur une épreuve qu'il affectionne moins. Il s'agit dès lors de **se mettre au service de l'équipe** en faisant de son mieux pour rapporter quelques précieux points.



Sauf cas de force majeure, et dans la mesure où il s'agit de représenter le club, **un athlète sélectionné pour les intercercles se doit d'être présent**.

Les athlètes non sélectionnés sont vivement encouragés à **venir supporter** leurs camarades d'entraînement. Ces athlètes pourront quand même courir en participant à l'une des deux courses « hors match » (ne comptant pas pour les intercercles) qui sont toujours proposées durant la journée.

\*Règlement complet des intercercles sur le site de la LBFA : [www.lbfa.be](http://www.lbfa.be), onglet « Règlements » « LBFA »

#### a. Les intercercles cadets – scolaires

Il s'agit des intercercles **réservés aux catégories cadets et scolaires**. Les clubs francophones s'affrontent entre eux par division. Chaque club doit présenter un athlète par catégorie et par épreuve. Parfois, un déplacement collectif en car est organisé par le club pour s'y rendre.

#### b. Les intercercles TC (Toutes Catégories)

Il s'agit des intercercles ouverts à toutes les catégories. Les clubs francophones (ou belges pour la plus haute division) s'affrontent entre eux par division et par sexe. Généralement ce sont des athlètes plus âgés (juniors – seniors – masters) qui sont sélectionnés mais il arrive fréquemment que des athlètes scolaires, et plus rarement des cadets, soient sélectionnés. Chaque club doit présenter deux athlètes par épreuve (un seul athlète pour la plus haute division).

### V. Les championnats provinciaux

Il s'agit de compétitions « Open » (voir point 6.1.) mais à l'issue desquelles sont médaillés les athlètes vainqueurs appartenant à la province dont c'est les championnats (*ex. : seul un athlète issu d'un club du Brabant wallon peut être médaillé lors des championnats provinciaux du Brabant wallon*).

### VI. Les compétitions avec préinscription

#### a. Avec préinscription obligatoire

Certaines rares compétitions renseignées comme telles, nécessitent une préinscription obligatoire pour pouvoir y participer. Ces préinscriptions s'effectuent généralement via le site internet du club organisateur.

#### b. Avec préinscription facultative

La préinscription facultative permet généralement de participer à la compétition sans devoir payer son inscription, pour profiter d'un coût d'inscription préférentiel ou pour s'assurer d'avoir une place. Cela concerne certaines compétitions plus importantes. La possibilité d'une préinscription est indiquée et s'effectue généralement sur le site internet du club organisateur.

### VII. Les compétitions sur sélection

#### a. Sur base de minimas

Pour pouvoir participer à la compétition, il faut avoir **réalisé les minimas** définis par l'organisateur.

#### b. Sur invitation

Pour pouvoir participer à la compétition, il faut y avoir été invité par l'organisateur.

### VIII. L'interprovince national

Il s'agit d'une sorte d'intercercles réservé aux catégories cadets et scolaires et durant lesquels les provinces belges s'affrontent entre elles. La constitution des équipes est effectuée par le comité provincial du Brabant wallon. Les athlètes sélectionnés seront contactés par leur entraîneur.



## (7) Calendriers des compétitions organisées en Belgique

### I. Calendriers de la LBFA et de la VAL

Les calendriers de toutes les compétitions (y compris les championnats, intercercles,...) organisées par/via la LBFA (Ligue Belge Francophone d'Athlétisme) et la VAL (Vlaamse Atletiekliga) sont disponibles sur leur site internet respectif.

LBFA : [www.lbfa.be](http://www.lbfa.be), bouton « Calendrier Compétitions » à droite du site.

Val : [www.atletiek.be](http://www.atletiek.be), onglet « ATLETIEK&CO » « ATLETEN – Wedstrijdaanbod », choisir ensuite le « Winterkalender » (= saison hivernale - compétition indoor et cross) ou le « Zomerkalender » (= saison estivale - compétitions outdoor).

Dans le cas d'organisations nationales, l'information se retrouvera dans les deux calendriers. On retrouvera également sur les calendriers les épreuves proposées à chaque compétition et pour quelles catégories ces épreuves sont organisées (voir exemples ci-après).

L'horaire précis d'une compétition est disponible sur le site du club organisateur de celle-ci

L'horaire des championnats est disponible sur le site de la LBFA : [www.lbfa.be](http://www.lbfa.be), onglet « Championnats » « Nationaux - LRBA » ou « LBFA » ou « Intercercles », document « Horaire » correspondant au championnat choisi.

### II. Exemple d'utilisation du calendrier de la LBFA

Je suis un athlète cadet homme et souhaite faire un 60m en salle (indoor).

- Je me rends sur le site de la LBFA : [www.lbfa.be](http://www.lbfa.be)
- Je clique sur le bouton « Calendrier Compétitions » à droite du site.
- Je clique sur « Piste indoor ».
- Je choisis dans les filtres à droite « Cad H » et « 60 mètres » → toutes les compétitions répondant à ces critères apparaissent.
- Pour voir le détail de la compétition je clique sur le 

Choix du type de compétition

Afficher les détails de la compétition

Compétition avec préinscription

Epreuves auxquelles les cadets hommes peuvent participer

Epreuves auxquelles les cadettes peuvent participer

Site du club organisateur

Lieu de la compétition

Filtre « catégorie » et « épreuve »



## (8) Quelles compétitions choisir

Chaque athlète est libre de se rendre à des compétitions sur proposition de son entraîneur ou de sa propre initiative.

### I. L'entraîneur comme premier référent dans le choix des compétitions

En début de chaque partie de saison, l'idéal est d'**établir avec son entraîneur son programme personnel**. Ce programme tiendra compte :

- Des disponibilités pour se rendre à la compétition (vacances, examens,....)
- De la possibilité de pouvoir s'y préparer correctement les semaines précédentes
- Des objectifs personnels
- De la progression au cours de la saison : en fonction de la programmation des entraînements, la période sera plus ou moins propice à la réalisation d'une performance intéressante.
- Du niveau : il est toujours plus intéressant de se mesurer à des athlètes de niveau semblable.
- .... sans oublier ses propres envies de tester l'une ou l'autre épreuve

De plus, et bien souvent, **l'entraîneur effectue une sélection de compétitions** auxquelles il invite ses athlètes à participer. Dans ce cas là, l'entraîneur tient compte de ces compétitions dans la programmation de ses entraînements. Il revient à chaque entraîneur de choisir le moyen dont il communique cette sélection.

### II. Choix de compétitions effectué par l'athlète

Même si l'entraîneur peut proposer à l'athlète de participer à l'une ou l'autre compétition, le club encourage les athlètes à **faire preuve d'initiative en recherchant et en sélectionnant de leur côté d'autres compétitions** auxquelles ils voudraient participer.

**Dans ce cas là, il est demandé à l'athlète d'en parler préalablement à son entraîneur pour qu'il puisse vérifier que cela rentre bien dans la programmation de ses entraînements ou qu'il puisse, au besoin, adapter l'entraînement.**

### III. Les incontournables – les championnats LBFA et les championnats de Belgique

Les championnats sont un moment exceptionnel, un objectif, une expérience unique et différente des autres compétitions. De plus, ce sont des compétitions durant lesquelles l'athlète a le plus de chance de se mesurer à des athlètes de son niveau. C'est pourquoi, le club encourage vivement ses athlètes à s'inscrire aux championnats (voir point 6.3.).

La sélection pour les championnats LBFA n'étant pas basée sur des minimas, tout athlète ayant établi **une performance correcte** sur une épreuve est susceptible d'être sélectionné. Il vaut donc mieux s'y inscrire quitte à ne pas être sélectionné que de ne pas s'inscrire (en pensant être trop nul) et à se rendre compte par après que l'on aurait pu être sélectionné !

La sélection pour les championnats de Belgique étant basée sur des minimas, tout athlète ayant réalisé un minima dans une (ou deux) épreuve(s) devrait s'y inscrire. Ce serait dommage de passer à côté.

#### IV. Les immanquables – les intercercles et les championnats de relais

Dans la mesure où il s'agit de représenter le club, tout athlète qui serait sélectionné par le club pour participer aux intercercles (voir point 6.4.) ou à des championnats de relais (voir point 6.3.) **se doit d'être présent pour le bien de son équipe.**

#### V. Les compétitions à privilégier

Les compétitions proches de chez soi sont certainement à privilégier (dans un souci d'écologie mais surtout pour limiter la fatigue liée au déplacement). C'est-à-dire les compétitions organisées par notre club ainsi que les celles organisées par les autres clubs du Brabant wallon.

CSDyle – Louvain-la-Neuve – Perwez : [www.csdyle.be](http://www.csdyle.be)

CABW – Nivelles : [www.cabw.be](http://www.cabw.be)

USBW – Braine l'Alleud : [www.usbw.be](http://www.usbw.be)

RIWA – Rixensart : [www.riwa.be](http://www.riwa.be)



#### VI. Sélection de compétitions effectuée par le club

Le club effectue chaque année une **sélection de compétitions qui sont recommandées.**

*Cette sélection de compétitions est reprise sur le site du club [www.csdyle.be](http://www.csdyle.be), onglet « Spécialisation/Orientation » « Calendrier des compétitions »*

### (9) Matériel à prendre en compétition

Préparer son matériel la veille est une précaution utile !

Pour participer à une compétition, il suffit de prendre :

- Son dossard (en cas d'oubli, vous pouvez demander au secrétariat de compétition de faire un dossard provisoire avec le même numéro que le dossard oublié).  
Le dossard se place **toujours devant** ou au choix, devant ou derrière, pour le saut en hauteur et le saut à la perche.
- Des épingles de sûreté pour accrocher le dossard

- Son maillot du club (**obligatoire** sous peine de disqualification)
- Le port d'un short, collant ou pantalon noir ou bleu foncé est demandé.

- Une paire de running classique
- une paire de spikes (chaussures à pointes).
  - adaptée à l'épreuve choisie (par exemple, pas de spikes de sprint pour une course de demi-fond)
  - selon les conseils de l'entraîneur et du vendeur
  - avec des jeux de pointes de taille différente
    - 5 ou 6mm pour la piste
    - 9, 12 et 15mm pour les cross (en fonction du terrain)

**De l'eau**

De quoi manger (dîner ou collation) adapté aux circonstances

- une tenue de rechange en cas de mauvais temps (indispensable pour les cross !)
- un pantalon et une veste de training à enfiler avant et après l'épreuve

## (10) Challenge interne au CS Dyle

Le club organise un **challenge de régularité sur les cross, les compétitions indoor, outdoor et hors-stade** (ex. : jogging). En effet, se retrouver nombreux aux compétitions favorise une bonne ambiance et une saine émulation tout en stimulant l'esprit d'équipe.

### Challenge de régularité

- Pour être récompensé au challenge de régularité, il faudra avoir participé à au moins **10 réunions d'athlétisme distinctes pour la catégorie cadet** et à au moins **12 réunions d'athlétisme distinctes pour la catégorie scolaire** que ce soit sur piste (indoor, outdoor), en cross ou en compétition hors-stade.
- Une seule épreuve par journée de compétition suffit pour rentrer en ligne de compte.
- Il n'y aura pas de classements basés sur les performances, seul comptera le nombre suffisant de réunions d'athlétisme.

### Bonus de régularité

Les athlètes ayant participé à **3 compétitions organisées par le CS Dyle** au cours de la saison bénéficieront, par tranche de 3 compétitions, d'un bonus correspondant à une participation.

### Récompense

Seul le challenge de régularité donnera droit à une récompense pendant le souper annuel du club en novembre ou décembre 2018.

*Plus d'info et fiche de suivi sur le site du club : [www.csdyle.be](http://www.csdyle.be), onglet « Compétitions/Performances » « Challenges » « Challenge interne »*

La participation aux épreuves de la LBFA ou de la VAL, ainsi qu'aux compétitions hors-stade, même si elles ne sont pas reprises dans le calendrier des compétitions à privilégier, seront considérées à condition que les résultats soient fournis au secrétariat du club avant le 31 octobre 2018.

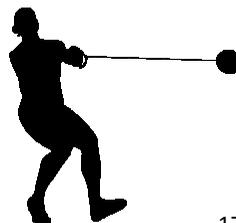
*Communiquer ses résultats sur le site du club : [www.csdyle.be](http://www.csdyle.be), onglet « Compétitions/Performances » « Communiquer résultats »*

## (11) Le transport en compétition

Sauf cas exceptionnel qui ferait l'objet d'une communication spécifique, **le club n'organise pas de transport collectif vers les lieux de compétition**. Les athlètes doivent donc se rendre par leurs propres moyens en compétition.

Cependant, si vous rencontrez des difficultés pour vous rendre en compétition, vous pouvez prendre contact avec votre entraîneur ou essayer de trouver un covoiturage via le groupe Facebook du club.

Tous les parents (ni les entraîneurs) ne peuvent être présents à chaque compétition. Les **propositions de covoiturage** (à signaler auprès de l'entraîneur ou via le groupe Facebook du club) **sont donc toujours les bienvenues**.



## (12) Et les parents ?

Les catégories cadets-scolaires sont celles au cours desquelles, les jeunes sportifs deviennent de plus en plus autonomes. Vos encouragements et votre support lors des compétitions sont néanmoins plus que jamais importants. Sachez cependant que vous pouvez également **vous rendre utile durant les compétitions**. Plusieurs possibilités s'offrent à vous.

### I. Officiel en athlétisme (juge - arbitre)

L'athlétisme cherche en permanence des personnes prêtes à s'impliquer dans une vie d'officiel. Cela consiste à arbitrer et à organiser les épreuves de quelques compétitions sur l'année.

Pas besoin de longues heures de cours, pas besoin de moments interminables à étudier. Dès que vous le sentez, prenez contact avec le secrétariat du club et commencez à juger! Après cinq meetings où vous exercerez le rôle d'officiel et où vous apprendrez les règles de l'athlétisme sous la responsabilité d'un juge chevronné, vous passerez une rapide interview de contrôle (décontractée) et vous voilà devenu officiel provincial !

Quels avantages ?

En tant qu'officiel provincial vous avez accès à la quasi-totalité des meetings belges gratuitement ! Plus besoin de payer votre entrée lorsque vous accompagnez vos enfants ! Lors des meetings où vous jugez, votre prestation est payée et votre déplacement est pris en charge par l'organisateur ! Généralement, une consommation vous est offerte durant votre prestation !



Plus d'info sur le site du comité provincial : <http://athlebw.csdyle.be>, onglet « Les officiels »

### II. Volontaires

Lors des compétitions organisées par notre club, nous sommes en permanence à la recherche de volontaires pour nous aider dans diverses tâches.

- Aide au secrétariat de la compétition – encodage des athlètes et des résultats
- Aide au montage du terrain avant la compétition
- Aide au démontage du terrain après la compétition
- Aide au bar
- Aide sur le terrain – seconder les officiels, placer les haies, ratisser le sable de la longueur,...

N'hésitez pas à vous manifester auprès du secrétariat de notre club lors des entraînements ou via [secretariat@csdyle.be](mailto:secretariat@csdyle.be) – 0472/17 48 75.

Plus d'info sur le site du club : [www.csdyle.be](http://www.csdyle.be), onglet « Infos pratiques » « L'ASBL » « S'engager »

©CSDyle ASBL  
Editeur responsable : Sébastien De Grève  
Rue des Ecoles, 10 - 1490 Court-Saint-Etienne  
Rédacteur : Cédric Tercelin



30 sept. 2018