

CLUB ATHLÉTISME LOISIR RIOM

PROJET DE CLUB 2024/2025

1) Licenciés et lieu d'entraînement

- 279 licenciés pour la saison 2023/2024 :

150 féminines et 129 masculins

118 athlètes de moins de 18 ans et 161 athlètes de plus de 18 ans

- Lieu d'entraînement : Stade Émile Pons – Place Félix Bromont – 63200 Riom

Piste d'entraînement de 6 couloirs en synthétique, aires de sautoirs (hauteur, perche, longueur et triple-saut) et de lancers (poids, javelot, marteau et disque)

Matériels pour les sauts, les lancers, les courses de haies, les sprints, le renforcement musculaire et les exercices de technique de course.

2) Grandes orientations du club

Le club d'athlétisme de Riom s'adresse à tous les publics quel que soit leur âge et leur niveau, les objectifs principaux étant de :

- Développer les compétences athlétiques des plus jeunes afin de leur donner les atouts nécessaires à une pratique de l'athlétisme performante et durable
- Développer les capacités athlétiques et le niveau de performance pour les athlètes de plus de 15 ans qui le souhaitent
- Proposer une activité physique contribuant à améliorer la condition physique pour les personnes ne souhaitant pas participer à des compétitions
- Faire connaître l'athlétisme sur l'agglomération Riomaise à toutes les tranches d'âge ainsi qu'aux publics éloignés de l'activité physique
- Démontrer les bienfaits de l'athlétisme sur le bien être physique et mental ainsi que sur le « bien vivre ensemble »
- Donner l'envie à un maximum de personnes de pratiquer l'athlétisme (quel que soit la discipline et l'âge ; enfants, ados, adultes, vétérans) et de rester au club
- Intégrer au quotidien dans le fonctionnement du club des actions en faveur du respect de l'environnement

3) Moyens mis en oeuvre

- Entraîneurs : une vingtaine d'intervenants dont 12 entraîneurs principaux, pour la plupart diplômés de la Fédération Française d'Athlétisme

Inciter les entraîneurs à suivre les formations dispensées par la Fédération Française d'Athlétisme, la Ligue d'Athlétisme Auvergne-Rhône-Alpes et le Comité Départemental d'Athlétisme (formations payées par le club)

Inciter les adhérents (jeunes, adultes, parents,...) à s'impliquer dans l'encadrement des entraînements et à se former en tant que jury officiel

- Groupes d'entraînement :

Par tranche d'âge pour les catégories éveil à minimes (7 à 15 ans)

Par spécialités pour les athlètes pratiquant les épreuves sur piste (plus de 15 ans)

1 groupe adulte pour les courses hors stade (route et trail)

1 groupe adulte pour la pratique de « l'athlé/santé »

- Organisation de plusieurs compétitions nécessitant l'implication de nombreux licenciés et contribuant au rayonnement du territoire et au dynamisme de la vie locale :

1 rencontre « d'animation » mi-octobre pour les plus petits (171 participants)

1 triathlon mi-octobre pour les benjamins et minimes (70 participants)

1 cross début janvier ouvert à tous et très souvent support des championnats départementaux (600 participants)

1 course nature (La Mirabel) début avril avec 3 distances s'adressant aux débutants comme aux plus aguerris (500 participants)

- Participation à de nombreuses compétitions sur piste, cross, route, trail impliquant de nombreux athlètes ainsi que des personnes du club aux fonctions de juges officiels et des accompagnateurs (parents, supporters,...)

- Organisation de plusieurs événements internes favorisant l'esprit de groupe :

Déplacements collectifs en car ou en co-voiturage sur des compétitions concernant de nombreux athlètes

Stage à Pâques pour les athlètes pratiquant les épreuves sur piste et sur un week-end de mai ou juin pour les groupes adultes

Participation à deux compétitions par équipe en mai impliquant des athlètes de différents groupes

Petite compétition ludique en interne en fin de saison, suivie d'un pique-nique collectif sur le stade

Assemblée générale avec intervention d'un professionnel sur un thème transversal : diététique, préparation mentale,...

- Partenariats avec le service culturel de la Mairie de Riom et une salle de sport afin de faire découvrir l'athlétisme à des publics nouveaux

- Collaboration avec le lycée Marie Laurencin de Riom impliquant des enseignants et des élèves dans l'organisation de La Mirabel (communication, accueil des athlètes,...)
- Partenariat avec une entreprise proposant des articles de sport de seconde main ou à partir de matériaux recyclés dans le cadre de l'organisation de La Mirabel
- Diverses actions en faveur de l'environnement :
 Partenariat avec le Conservatoire d'espaces naturels Auvergne afin de faire découvrir et respecter les zones naturelles protégées traversées par La Mirabel
 Participation à des colloques et formations sur l'éco-responsabilité et la réduction des déchets
 Signature de la charte d'éco-responsabilité avec inscription dans les statuts
 Réduction, voire suppression des déchets sur les compétitions organisés par le club (suppression des bouteilles d'eau et des gobelets jetables, nourriture faite maison favorisée donc sans emballage,...)
 Organisation d'un challenge interne des mobilités douces afin d'inciter à venir à l'entraînement en vélo, à pied, en co-voiturage,.. et à co-voiturer ou utiliser un moyen de transport collectif pour se rendre sur les compétitions (critère de remboursement des frais de déplacement)

4) Groupes d'entraînement

- École d'athlétisme (7 à 9 ans) et Poussin(e)s (9 à 11 ans) : 48 athlètes
 Entraînement le mercredi de 14 h à 16 h, hors période de vacances scolaires
 Sous forme d'ateliers ludiques par groupes développant les capacités athlétiques fondamentales (coordination, endurance, vitesse, alignements, relâchement, souplesse)
 Les compétitions se font par équipe afin de développer les capacités physiques sans souci de résultat individuel et développer également l'esprit de groupe propice à la poursuite de l'athlétisme
 Organisation bi-annuelle d'un pass-athlé : diplôme validant les acquis athlétiques
- Benjamins (11 à 13 ans) et Minimes (13 à 15 ans) : 47 athlètes
 Entraînements le lundi et jeudi de 18 h à 20 h (+ une 3^{ème} séance pour les minimes le samedi de 10 h à 12 h) hors période de vacances scolaires
 Toutes les disciplines de l'athlétisme (sprint, haies, endurance, sauts et lancers) sont pratiquées à l'entraînement afin de parfaire le « bagage technique et athlétique » des jeunes et leur donner ainsi tous les atouts en vue d'obtenir de bonnes performances dans les catégories supérieures
 Toutefois, en fonction de leur souhait et de leurs compétences, les athlètes peuvent commencer progressivement à privilégier certaines disciplines en compétition tout en continuant à aborder l'ensemble des disciplines à l'entraînement
 Les compétitions se font principalement individuellement tout au long de la saison (piste à l'automne, puis piste en salle ou cross en hiver, puis de nouveau piste en plein air à partir du printemps)
 Mais les épreuves en relais et les entraînements collectifs permettent de maintenir un esprit de groupe très important pour favoriser la poursuite de l'athlétisme

- Cadets à Séniors (15 à 35 ans) : 50 athlètes

Entraînements le mardi et jeudi de 18 h à 20 h et le samedi de 10 h à 12 h, toute l'année sauf coupure estivale

3 groupes d'entraînement par spécialités : Haies, Sprint et Demi-fond

Les séances d'entraînement sont très spécifiques à chaque discipline avec des entraîneurs spécialisés pour chaque groupe

Ces athlètes s'entraînent en vue de réaliser des performances individuelles chacun(e) à son niveau et pouvant les amener jusqu'au championnat de France

Malgré la recherche de la performance individuelle, l'esprit de groupe est très développé grâce à l'état d'esprit des entraîneurs et athlètes, aux entraînements collectifs, aux compétitions par équipe et aux moments de regroupement (stage, déplacements collectifs,...)

- Groupes « Course hors stade » et « Athlé/Santé » (+ de 18 ans) : 134 athlètes

Entraînements le mardi et le vendredi de 18 h à 20 h (+ souvent un footing le dimanche à l'initiative d'athlètes)

Les athlètes peuvent passer d'un groupe à l'autre en fonction de leur envie ou capacités du moment et certains entraînements sont communs aux 2 groupes

Les entraîneurs du groupe « Course hors stade » proposent un entraînement permettant de préparer des trails et courses sur route avec l'objectif de réaliser la meilleure performance possible en fonction de ses capacités (avec quelques qualifications aux championnats de France sur 10 km et semi-marathon principalement)

Les entraîneurs du groupe « Athlé/Santé » proposent un entraînement permettant de développer ou maintenir sa condition physique et, pour certain(e)s de participer à quelques petites course hors stade jusqu'à environ 10 km.

5) Classements et Labels

- Classements du club (1335 points) :

Puy-de-Dôme : 2^{ème} sur 20 clubs

Auvergne : 6^{ème} sur 42 clubs

Auvergne-Rhône-Alpes : 37^{ème} sur 178 clubs

France : 311^{ème} sur 1913 clubs

Chaque licencié rapporte 1 point, idem pour la participation à une compétition des Écoles d'athlétisme et Poussins sans lien avec la performance, puis à partir de benjamins : nombre de points en fonction des performances en compétitions (seulement sur les épreuves multiples en benjamins et minimes).

Les dirigeants, jurys et entraîneurs formés et diplômés rapportent également des points en fonction de leur niveau de qualification

Ces classements permettent de situer le club, inciter chacun(e) à participer aux compétitions et/ou s'impliquer dans le fonctionnement du club en se formant ainsi que de valoriser le travail du club et de tous ses bénévoles.

- Labels FFA :

Label argent pour les jeunes

Label bronze pour la piste et le hors stade

Les critères pour l'obtention d'un label FFA par spécialité sont :

La présence d'un entraîneur diplômé et le niveau de diplôme

La présence d'un ou plusieurs juges officiels diplômés

Le nombre de licenciés dans la spécialité

Le nombre de podiums obtenus par les athlètes et sur quel niveau de compétition

L'organisation de compétition dans la spécialité

6) Objectifs

- Faire découvrir et pratiquer l'athlétisme quelque soit le niveau et les objectifs (performance, défi personnel, compétition plaisir, sport/santé, ...)
- Inciter encore plus de jeunes, de parents, d'athlètes adultes à s'investir dans le fonctionnement du club et l'encadrement des entraînements afin de pérenniser les activités proposées et développer de nouvelles activités (marche nordique, marche athlétique, épreuves combinées, ...)
- Pérenniser l'organisation des compétitions
- Augmenter le nombre et le niveau des labels FFA
- Maintenir et cultiver l'esprit de groupe du club
- Attirer un public qui n'ose pas pratiquer l'athlétisme
- Améliorer le classement du club
- Développer de nouveaux partenariats
- Poursuivre et développer les pratiques éco-responsables