



STADE BORDELAIS  
ATHLETISME



# LIVRET D'ACCUEIL



Stade Stéhélin  
Avenue du maréchal de Lattre de tassigny  
33200 Bordeaux

[bordeauxathle@gmail.com](mailto:bordeauxathle@gmail.com)





<b>LE CLUB</b>	<b>PAGES 3 À 4</b>
<b>UNE SAISON D'ATHLÉTISME</b>	<b>PAGE 5</b>
<b>CONNAITRE MA CATÉGORIE</b>	<b>PAGE 6</b>
<b>U10 - EVEIL ATHLÉ (7-8-9ANS)</b>	<b>PAGE 7</b>
<b>U12 - POUSSINS (10-11 ANS)</b>	<b>PAGE 8</b>
Épreuves U10 - U12	Page 9
Compétitions U10 - U12	Page 10
<b>U14 - BENJAMINS (12-13 ANS)</b>	<b>PAGE 11</b>
<b>U16 - MINIMES (14-15 ANS)</b>	<b>PAGE 12</b>
Épreuves U14 - U16	Pages 13 à 14
Compétitions U14 - U16	Page 15
<b>U18 - CADETS (16-17 ANS) &amp; U20 - JUNIORS (18-19 ANS)</b>	<b>PAGE 16</b>
<b>U23 - ESPOIRS (20-21-23 ANS), SENIORS (23-34 ANS), MASTERS (35 ANS ET +)</b>	<b>PAGE 17</b>
Épreuves U18 à Masters	Page 18
Compétitions U18 à masters	Page 19
<b>ANNEXE - TABLEAU ENTRAINEMENTS ET ENTRAINEURS</b>	<b>PAGE 20</b>
<b>ANNEXE - LICENCES</b>	<b>PAGE 21</b>



Premier club d'Aquitaine, le Stade Bordelais Athlétisme permet à chacun de s'épanouir dans la pratique athlétique de son choix : compétition sur piste, hors-stade, loisir et santé, découverte pour les plus jeunes, toujours encadré par des entraîneurs sélectionnés, compétents et diplômés de la Fédération Française d'Athlétisme.



Découvrir l'athlétisme au Stade Bordelais Athlétisme, c'est apprendre le dépassement de soi, le respect des règles et des autres, la combativité, le courage, le partage, l'entraide et la solidarité.

Nous permettons à chaque jeune de progresser avec des entraînements motivants, variés, et adaptés aux caractéristiques de chaque âge, dans le respect du développement de chacun. Courir, sauter, lancer, en toute sécurité et dans la bonne humeur !

Pour peaufiner leurs entrainements, créer une cohésion, nous organisons également des stages (à la rentrée et parfois pendant des vacances scolaires) pour les jeunes.



Le club organise des événements sportifs de niveau national avec le 10km des quais en novembre, le Starperche en janvier et les meetings de Stéhélin en juin.



<https://10kmdesquaisdebordeaux.fr/>

<https://starperche.fr/>





## LE BUREAU



**Caroline PUJOL**  
Présidente



**Lucas ABDELLI**  
Secrétaire Général



**Christian ALFIERI**  
Trésorier



**Laurence PUYOOU**  
Trésorière Adjointe



**Laurent MORESCHI**  
Directeur sportif



**Jean-Daniel MIRRE**  
Membre



**Christelle HIRIBERRY**  
Membre



**Nathalie WURRY**  
Membre

## LES RESPONSABLES



**Nathalie WURRY**  
Running



**Jean-Daniel MIRRE**  
Des jeunes



**Eric DUBUS**  
10km ETPM  
des quais  
de bordeaux



**Damiel DOSSEVI**  
Starperche



**Marion LOTOUT**  
Starperche





## 1er Septembre : Changement de catégorie

### Septembre

REPRISE



### Décembre à Mars

CROSS



SALLE



### Mars à Juin

PISTE



### Juillet

FIN





ÂGE	CATÉGORIE
7 à 9 ans	U10 - Éveil Athlé
10 à 11 ans	U12 - Poussins
12 à 13 ans	U14 - Benjamins
14 à 15 ans	U16 - Minimes
16 à 17 ans	U18 - Cadets
18 à 19 ans	U20 - Juniors
20 à 22 ans	U23 - Espoirs
23 à 34 ans	Séniors
35 ans et plus	Masters



## Responsable et entraîneurs

Jean-Daniel MIRRE

Emmanuel PERRONO, Mathilde PERRONO, Zephirin DARHAN, Thibaut RAYÉ, Célia ROBIN, Albane DORDAIN...

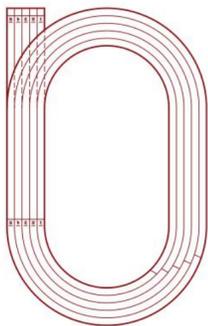


## Horaires :

Mercredi 14h30 - 16h

*OU*

Samedi 10h - 11h30



## Entraînements : 1fois/sem

Pratique générale.

Découverte de toutes les disciplines de l'athlétisme.

Apprendre à se déplacer, se projeter et projeter.



## Objectifs :

Construire une motricité sportive.

Développement du goût de l'effort, esprit d'équipe.

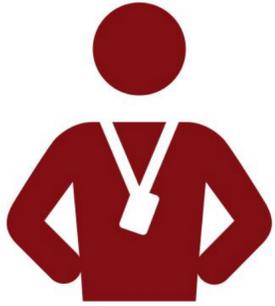


## Compétitions :

Participation a des rencontres collectives :

Kid Athlé (Poussinade, pass athlé) & Kid Cross  
(détails page 9 et 10)

Contact : [eap.bordeauxathle@gmail.com](mailto:eap.bordeauxathle@gmail.com)



### Responsable et entraîneurs

Jean-Daniel MIRRE

Emmanuel PERRONO, Mathilde PERRONO, Zephirin DARHAN, Thibaut RAYÉ, Célia ROBIN, Albane DORDAIN...

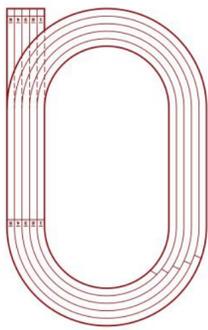


### Horaires :

Mercredi 14h30 - 16h

*OU*

Samedi 10h - 11h30



### Entraînements : 1fois/sem

Pratique générale.

Continuer à développer la coordination générale tout en commençant à explorer les coordinations spécifiques

Apprendre à se déplacer, se projeter et projeter.



### Objectifs :

Construire une motricité athlétique.

Passer progressivement des rencontres à la compétition



### Compétitions :

Passer progressivement de rencontres adaptées à des compétitions plus codifiées (détails page 9 et 10)

Contact : [eap.bordeauxathle@gmail.com](mailto:eap.bordeauxathle@gmail.com)



DISCIPLINES		U10	U12
COURSES	<i>Sprint</i>	30m	40m
	<i>Haies</i>	30m haies	40m haies
	<i>Demi-Fond</i>	4 minutes	1000m
	<i>Marche</i>	3 minutes	3000m
SAUTS		Multi bonds cerceaux	
		Sauts en croix	
		Saut à la corde	
	<i>Hauteur</i>	Saut en hauteur	
	<i>Longueur</i>	Saut en longueur	
	<i>Perche</i>	Perche dans le sable	
	<i>Triple saut</i>		Triple saut
		Triple bonds	
LANCERS		Lancer de précision	
		Lancer arrière	
		Lancer de medecin ball	
		Vortex	



- **Kid'athlé**

- Par équipe mixtes sur 2h maximum.
- Les performances individuelles des enfants (sous forme de points) sont intégrées au résultat collectif de l'équipe.
- Objectifs des ateliers : se déplacer, se projeter, projeter
- Les enfants passent un maximum de fois sur toutes les situations et sur tous les ateliers.

- **Kid'cross**

- Divers atelier possibles : le manège, Cross'Athlon, Bi'Athlon, Relais cross / Relais Duo / Relais à la carte

- **Pouss'athlon (Poussinades)**

- 6 épreuves (2 courses, 2 lancers, 2 sauts) avec un barème de point de 1 à 5 pts.
- 3 essais par atelier par enfant. On retient la meilleure performance.

- **Pass athlé**

- Passeport validant les progrès de l'enfant.
- Pas de système de points, validation de situations
- 5 sur 6 situations doivent être validées
- 2 pass athlé par an.



- **Tri'athlon**

- 3 épreuves : 1 course, un saut, un lancer.

- **Kid'trail**

- Divers atelier possibles : La course aux points, la régulo, Parcours à la carte, Temps cumulé, Bi'athlon, Trail'Athlon



## Responsable et entraîneurs

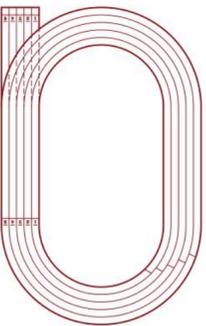
Jean-Daniel MIRRE

Alexandra VALEGEAS, Franck MINBIELLE, Jean-Daniel MIRRE et Marion LOTOUT



## Horaires :

Mercredi 16h - 18h *ET* Vendredi 17h30 - 19h30.



## Entraînements : 2fois/sem

Pratique générale.

Travail sur les acquisitions athlétiques fondamentales.

Préparer les compétitions.



## Objectifs :

Construire les coordinations spécifiques aux courses, sauts et lancers.  
Développer de façon équilibrée les qualités physiques : vitesse, force, endurance, souplesse



## Compétitions :

Triatlons généraux (une course, un saut, un lancer), épreuves combinées, pointes d'or, cross, trail, Equip athlé (détails page 13 et 14)

Contact : [bordeauxathlejeunes@gmail.com](mailto:bordeauxathlejeunes@gmail.com)



## Responsable et entraîneurs

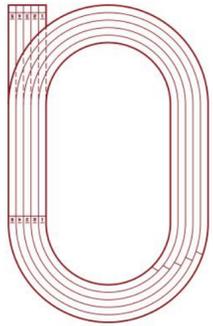
Jean-Daniel MIRRE

Alexandra VALEGEAS, Franck MINBIELLE, Jean-Daniel MIRRE et Marion LOTOUT



## Horaires :

Mercredi 16h - 18h *ET* Vendredi 17h30 - 19h30.



## Entraînements : 2fois/sem

Pratique orientée :

50% de travail consacré au développement des acquisitions de base des écoles de course, saut et lancer.

50% de technique et de préparation physique orientée et préventive dans la ou les disciplines choisies par l'athlètes.

Préparer les compétitions.



## Objectifs :

Orienter sa pratique vers une famille d'épreuves parmi les courses, sauts, lancers, demi-fond, marche ou épreuves combinées.

Poursuivre une formation technique et physique générale.



## Compétitions :

Triatlons généraux (une course, un saut, un lancer) ou orientés (2 courses + 1 concours ou 2 concours + 1 course) , épreuves combinées, pointes d'or, cross, trail, Equip athlé, coupe de France des minimes (détails page 13 et 14)

Contact : [bordeauxathlejeunes@gmail.com](mailto:bordeauxathlejeunes@gmail.com)



DISCIPLINES		BENJAMINS		MINIMES	
		F	G	F	G
COURSES	<i>Sprint</i>	50m		80m, 120m	
	<i>Haies</i>	50m Haies (0,65cm)		80m, 200m Haies (0,76cm)	100m, 200m Haies (0,84cm, 0,76)
	<i>Demi-Fond</i>	1000m		1000m, 2000m, 3000m	
	<i>Marche</i>	2000m marche		3000m marche	
SAUTS	<i>Hauteur</i>				
	<i>Longueur</i>				
	<i>Perche</i>				
	<i>Triple saut</i>				
LANCERS	<i>Poids</i>	2kg	3kg	3kg	4kg
	<i>Disque</i>	600g	1kg	800g	1,250kg
	<i>Javelot</i>	400g	500g	500g	600g
	<i>Marteau</i>	2kg	3kg	3kg	4kg



## Individuelles :

Sous forme de tri athlon (3 épreuves) :

- Triathlon général : 1 course + 1 saut + 1 lancer
- Triathlon orienté : 50m + 50m Haies + 1 concours OU 1 course + 2 concours



- **Championnats** (départemental, régional, national). Tous les athlètes peuvent participer au championnat de Gironde. Les autres championnats se font sur qualification, en fonction des résultats des championnats précédents.

- **Critérium** : épreuves qui ne sont pas des championnats

## A noter :

En salle, toutes les épreuves ne sont pas proposées, notamment pour les lancers ou seul le poids est organisé.

Les entraîneurs orienteront les jeunes sur une ou plusieurs disciplines en fonction de leurs profils et du travail réalisé à l'entraînement.

Nous souhaitons une participation de chaque athlète sur au moins 2 cross, (dont le championnat de Gironde); et au minimum le championnat de Gironde en salle.

Pour les compétitions en Gironde, les déplacements ne sont pas assurés par le club, mais pensez au covoiturage entre parents !



## Épreuve collective - L'équip Athlé :

- Chaque équipe doit réaliser une performance fille / garçon par épreuves.
- Chaque performance rapporte des points, qui servent ensuite à établir un total par équipe, puis un classement.
- Ce sont les entraîneurs qui composent les équipes .
- L'équipe est complétée par un jeune juge, qui apporte des points à l'équipe en fonction de son niveau (aide juge, jeune juge départemental, régional ou fédéral).
- Il y a deux compétitions d'Equip Athlé (à l'automne et au printemps). Les résultats des deux compétitions entraînent une finale (régionale, inter-régionale ou nationale).
- En 2015, Bordeaux Athlé a remporté la finale nationale chez les minimes filles !





### Responsable et entraîneurs

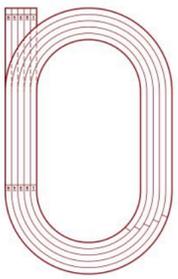


- Sprint : Mickaël BENSOUSSAN
- Sprint / Haies : Jean-Daniel MIRRE
- Épreuves combinées et sauts : Laurent MORESCHI
- Sauts : Franck MINBIELLE
- Perche : Daniel DOSSEVI, Marion LOTOUT et Jean-Marc BEDECARRAX
- Lancers : Alexandra VALEGEAS
- Demi-fond : Eric DUBUS et Michel MONOT
- Running / Trail : Christian MESTADIER et Nathalie WURRY
- Running Yoga : Philippe CARRALOU
- Running Loisirs : Stéphanie DELAURENS, Caroline PUJOL et Marion LOTOUT
- Marche nordique : Christelle TRAVERS



### Horaires :

cf.annexe page 20 en fonction de la spécialité choisie.



### Entraînements : 4 à 5 fois/sem

Centré à 75% sur la spécialité choisie  
Préparer les compétitions.

### Objectifs :



Se perfectionner dans sa spécialité et dans quelques disciplines complémentaires.  
Développer ses qualités physiques.



### Compétitions :

Epreuves individuelles et par équipe : meetings, matches, championnats, Cross... (détails page 18 et 19)



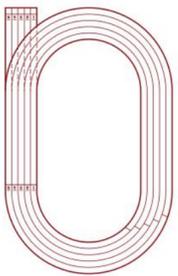
### Responsable et entraîneurs

- Sprint : Mickaël BENSOUSSAN
- Sprint / Haies : Jean-Daniel MIRRE
- Épreuves combinées et sauts : Laurent MORESCHI
- Sauts : Franck MINBIELLE
- Perche : Damiel DOSSEVI, Marion LOTOUT et Jean-Marc BEDECARRAX
- Lancers : Alexandra VALEGEAS
- Demi-fond : Eric DUBUS et Michel MONOT
- Running / Trail : Christian MESTADIER et Nathalie WURRY
- Running Yoga : Philippe CARRALOU
- Running Loisirs : Stéphanie DELAURENS, Caroline PUJOL et Marion LOTOUT
- Marche nordique : Christelle TRAVERS



### Horaires :

Cf.annexe page 20 en fonction de la spécialité choisie.



### Entraînements : 4 à 5 fois/sem

Centré sur la spécialité choisie  
Préparer les compétitions.



### Objectifs :

Se perfectionner dans sa spécialité.



### Compétitions :

Epreuves individuelles et par équipe : meetings, matches, championnats, Cross... (détail page 18 et 19)



DISCIPLINES		CADETS		JUNIORS		ESPOIRS SENIORS MASTERS		
		F	H	F	H	F	H	
COURSES	<i>Sprint</i>	100m, 200m, 400m						
	Haies	100m	0,76		0,84		0,84	
		110m		0,91		0,99		1,06
		400m	0,76	0,84	0,76	0,91	0,76	0,91
	Demi-Fond	800m, 1500m						
		3000m	3000m			5000m		
		Steeple	2000m steeple			3000m Steeple		
<i>Marche</i>		5000m Marche			10000m Marche			
SAUTS	Hauteur							
	Longueur							
	Perche							
	Triple saut							
LANCERS	<i>Poids</i>	3kg	5kg	4kg	6kg	4kg	7,260kg	
	<i>Disque</i>	1kg	1,5kg	1kg	1,750kg	1kg	2kg	
	<i>Javelot</i>	500g	700g	600g	800g	600g	800g	
	Marteau	3kg	5kg	4kg	6kg	4kg	7,260kg	



## Individuelles :

- **Championnats** : (départemental, régional, national). Tous les athlètes peuvent participer au championnat de Gironde. Les autres championnats se font sur qualification, en fonction des résultats des championnats précédents.
- **Meeting** : épreuves qui ne sont pas des championnats.

## Par équipe :

- **Interclub** :

-Chaque équipe doit réaliser des performances dans les grandes familles d'épreuves de l'athlétisme (Relais, Demi-fond/marche, Sprint, Haies, Saut distance; longueur et triple, Saut de barre; hauteur et perche, Lancer translation; javelot et poids, Lancer rotation; disque et marteau)

-Chaque performance rapporte des points, qui servent ensuite à établir un total par équipe, puis un classement.

-Le Stade Bordelais Athlétisme est en Elite A (première division)





Disciplines	Entraîneurs	Jours et horaires
Sprint	Mickaël BENSOUSSAN	Mardi - Mercredi - Vendredi 18h15 / 20h
Sprint Haies	Jean-Daniel MIRRE	Lundi - Jeudi - Vendredi 18h - 20h
Épreuves combinées et sauts	Laurent MORESCHI	Mardi - Vendredi 18h - 20h Mercredi 16h - 20h
Sauts (Longueur, triple, hauteur)	Franck MINBIELLE	Vendredi 18h - 20h
Perche	Damiel DOSSEVI Marion LOTOUT Jean-Mars BEDECARRA	Lundi 17h - 19h Mardi - Mercredi - Vendredi 15h - 17h
Lancers	Alexandra VALEGEAS	Lundi - Vendredi 17h - 18h30 Mercredi 18h - 20h
Demi-fond	Eric DUBUS ----- Michel MONOT	Mardi - Mercredi - Jeudi 18h30 - 20h Dimanche 10h - 12h ----- Lundi - Mercredi - Vendredi 18h30 - 20h Dimanche 10h - 11h30
Running	Christian MESTADIER ----- Stéphane EVEN	Lundi - Jeudi 18h45 - 20h15 ----- Mardi 18h30 Samedi 10h
Running / Trail	Nathalie WURRY	Mardi - Vendredi 18h15 - 20h
Running Yoga	Philippe CARRALOU	Lundi - Mercredi 18h30 - 20h
Running loisirs	Stéphanie DELAURENS Caroline PUJOL Marion LOTOUT	Mardi - Jeudi 18h30 - 20h
Marche nordique	Christelle TRAVERS	Lundi 10h - 12h (Burck) Jeudi 18h30 - 19h45 (Jard) Vendredi 10h - 12h (Pinsan) Samedi 10h - 12h (Pinsan)



LICENCE	TARIF
<i>Compétition</i> <i>Jeune</i> <i>Loisir</i> <i>Running</i> <i>Marche Nordique</i>	200 €
Licence paiement en 3 fois	67 € par échéance
Licence FAMILLE (tarif réservé au 2 <sup>e</sup> , 3 <sup>e</sup> , 4 <sup>e</sup> ... membre de la même famille)	190 €
Licence dirigeant avec compétition	125 €
Licence dirigeant sans compétition	79 €





STADE BORDELAIS  
ATHLETISME

# VIVRE L'HISTOIRE ET CONSTRUIRE CELLE DE DEMAIN



Stade Stéhélin  
Avenue du maréchal de Lattre de tassigny  
33200 Bordeaux

bordeauxathle@gmail.com

