



# BIARRITZ OLYMPIQUE ATHLETISME

## Fiche d'inscription saison 2024-2025

### ACTIVITÉS ET CONDITIONS D'INSCRIPTION (cocher la case)

<input type="checkbox"/>	<b>Baby athlé</b> (2019-2021) → <b>Cotisation 160€</b> (Adhésion «BO Omnisports» 25€ incluse). → <b>Certificat médical</b> de non contre-indication à la pratique d'activités physiques.	
<input type="checkbox"/>	<b>Athlé Éveil Athlétique</b> (2016-2018)	→ <b>Cotisation 175€</b> (Adhésion «BO Omnisports» et Licence FFA incluses).
<input type="checkbox"/>	<b>Athlé Poussins</b> (2014-2015)	
<input type="checkbox"/>	<b>Athlé Benjamins</b> (2012-2013)	
<input type="checkbox"/>	<b>Marche nordique adulte</b>	
<input type="checkbox"/>	<b>Running-Trail adulte licence athlé</b> (Participation à toutes les courses, hors championnats départementaux, régionaux et nationaux)	
<input type="checkbox"/>	<b>Athlé Minimes</b> « loisir » et « compétition » (2010-2011)	→ <b>Cotisation 180€</b> (Adhésion «BO Omnisports» et Licence FFA incluses).
<input type="checkbox"/>	<b>Athlé Cadets</b> « loisir » et « compétition » (2008-2009)	
<input type="checkbox"/>	<b>Athlé Juniors</b> (2006-2007) et <b>Espoirs</b> (2004-2005)	
<input type="checkbox"/>	<b>Running-Trail adulte licence athlé compétition</b> (Participation à toutes les courses, y compris les championnats départementaux, régionaux et nationaux)	→ <b>Cotisation 190€</b> (Adhésion «BO Omnisports» et Licence FFA incluses).

### CONDITIONS PARTICULIÈRES (cocher la case)

<input type="checkbox"/>	<b>Offre Omnisports</b> (120€) / Nom de la section :
<input type="checkbox"/>	<b>Offre Fratrie - athlètes mineurs</b> (30€ de réduction sur une deuxième licence prise au sein du BO athlé, valable uniquement pour les fratries et les athlètes de moins de 18 ans)
<input type="checkbox"/>	<b>Offre Fin de saison</b> : Cotisation 100€ (Adhésion «BO omnisports» et Licence FFA)
<input type="checkbox"/>	<b>Mutation</b> : tout athlète qui réalise un transfert d'un club affilié FFA vers la section BO athlé est invité à se rapprocher de son entraîneur et/ou des dirigeants <b>avant toute inscription</b> .

### AUTORISATIONS

Le soussigné (le représentant légal pour les mineurs) :

→ est informé que la section BO Athlé est susceptible d'utiliser son image dans le cadre de sa communication.

→ (**athlètes mineurs**) autorise les responsables du Club (Entraîneurs, Dirigeants) à déplacer son enfant en voiture, bus ou tout autre moyen de locomotion, lors des compétitions et sorties sportives.

Le soussigné (le représentant légal pour les mineurs) **certifie les informations indiquées sur cette fiche et demande son adhésion à la Section Athlétisme du Biarritz Olympique en déposant un dossier complet** :

<input type="checkbox"/>	Fiche d'inscription BO omnisports « Athlète adulte » ou « Athlète mineur »
<input type="checkbox"/>	Fiche d'inscription BO athlé
<input type="checkbox"/>	Cotisation
<input type="checkbox"/>	<b>IMPORTANT</b> : Pour renouveler sa licence FFA saison 2024-2025, l'athlète doit se rendre sur son <b>espace du licencié</b> (site <b>ATHLE.FR</b> ) afin de compléter le <b>formulaire de licence de la FFA</b> . Cette démarche individuelle et complémentaire de l'inscription au club permet d'activer la licence, sous réserve que le dossier d'inscription ait été dûment complété.
<b>Aucun dossier incomplet ne sera accepté.</b>	
<b>Site internet BO ATHLE</b> : <a href="http://www.biarrizolympiqueathletisme.com">http://www.biarrizolympiqueathletisme.com</a>	

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_.

Signature de l'athlète (représentants légaux pour les mineurs) :



## BIARRITZ OLYMPIQUE ATHLÉTISME

### Charte du membre de la section BO Athlé

**En ma qualité de membre de la section Biarritz Olympique Athlétisme** (athlète, entraîneur, juge, officiel, dirigeant), ou de parent de membre pour les athlètes mineurs :

→ **J'adhère sans réserve aux principes de la Charte « Bien vivre ensemble des activités athlétiques exemplaires »** mise en place au sein du BO Athlétisme (consultable au siège du club) et **je m'engage à participer à leur promotion en toutes circonstances.**

À ce titre, individuellement et collectivement au sein de mon club, je m'engage à :

- Défendre, préserver et promouvoir les valeurs fondamentales de l'athlétisme : la loyauté ; le courage, la combativité, le dépassement de soi ; la rigueur ; l'autonomie ; le respect ; la solidarité, la tolérance ; l'esprit d'équipe ; le plaisir.
- Respecter les règles et les règlements qui définissent les conditions de la pratique de l'athlétisme.
- Respecter l'autre.
- Bannir le dopage et toute forme de tricherie.
- Être maître de moi-même.
- Être loyal et fair-play.
- Montrer l'exemple.

→ **Je m'engage, en tant qu'adhérent, à promouvoir l'image du Club** en toutes circonstances, notamment en portant **le maillot du Club** lors des séances d'entraînement, des sorties individuelles ou collectives, des courses et compétitions ou de toute autre manifestation permettant de faire connaître et de valoriser l'image du Club.

→ **Je m'engage, en tant que bénévole**, à donner de mon temps pour l'association en participant à l'organisation et à l'accompagnement des différentes manifestations qui rythment la vie de la section (courses organisées par le club, vide-greniers, compétitions de jeunes...).

**En particulier, je m'engage à m'investir en tant que bénévole dans l'organisation du Marathon International de Biarritz Pays Basque qui aura lieu le 4 mai 2025.**

*Pour fonctionner correctement, une association sportive a besoin de toutes les personnes qui le composent et les fonds récoltés lors des événements organisés contribuent à assurer sa pérennité.*

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ .

**Signature de l'adhérent (représentants légaux pour les mineurs) :**



# BIARRITZ OLYMPIQUE ATHLÉTISME

## L'organisation des activités athlétiques

### École d'athlétisme

Découverte des habiletés motrices	<b>Baby athlé</b> (2019 à 2021, 3 ans effectifs)	<b>Samedi 10h00-11h15</b> <b>Gymnase Larochefoucauld</b>  <i>Date de reprise:</i> <b>Samedi 14 septembre 2024</b>
Jeux de motricité Découverte des différentes disciplines	<b>Éveil Athlétique</b> (2016 à 2018)	<b>Mardi 17h00-18h00</b> <b>Aguilera</b>
Approche ludique multidisciplinaire	<b>Poussins</b> (2014 et 2015)	<b>Mercredi 14h00-15h30</b> <b>Piste Larochefoucauld</b>  <i>Date de reprise:</i> <b>Mardi 10 septembre 2024</b>

*Les lieux et/ou horaires d'entraînement sont à confirmer et peuvent être soumis à des modifications.  
Les athlètes en sont informés en temps voulu par l'entraîneur.*

### Apprentissages des techniques d'athlé

Découverte des disciplines	<b>Benjamins « loisir » et « compétition »</b> (2012 et 2013)  <b>Mimines « loisir »</b> (2010 et 2011)	<b>Mercredi 16h00-17h30</b> <b>Samedi 11h00-12h30</b>  <b>Larochefoucauld</b>  <i>Date de reprise:</i> <b>Mercredi 11 septembre 2024</b>
----------------------------	---	--

*Les lieux et/ou horaires d'entraînement sont à confirmer et peuvent être soumis à des modifications.  
Les athlètes en sont informés en temps voulu par l'entraîneur.*

### Apprentissages des techniques d'athlé

Approche multidisciplinaire et collective des compétitions, développement des qualités physiques utiles aux pré-ados.	<b>*Mimines « compétition »</b> (2010 et 2011)	<b>Lundi / Mercredi / Vendredi 18h00-20h00</b>  <i>Date de reprise:</i> <b>Lundi 9 septembre 2024</b>
Athlé performance Entraînement, début de spécialisation	<b>*Cadets</b> (2008 et 2009)	<b>Lundi / Mardi / Mercredi / Jeudi / Vendredi 18h00-20h00</b>
Athlé performance Entraînement, spécialisation Compétitions individuelles et collectives.	<b>*Juniors (2006 et 2007)</b> <b>*Espoirs (2004 et 2005)</b>	<i>Date de reprise:</i> <b>Lundi 9 septembre 2024</b>

*\*Catégories « Minimes compétition », « Cadets », « Juniors » et « Espoirs » : de septembre à mi-octobre, les entraînements visant à réaliser un travail athlétique foncier ont lieu sur des sites divers (Lac Marion, Hippodrome des Fleurs) ; à compter de mi-octobre, les entraînements à visée technique ont lieu sur le site de La Floride.*

*Les lieux et/ou horaires d'entraînement sont à confirmer et peuvent être soumis à des modifications.  
Les athlètes en sont informés en temps voulu par l'entraîneur.*



# BIARRITZ OLYMPIQUE ATHLÉTISME

## L'athlé en quelques mots

L'Athlé,  
tu  
connais ?



Marcher - Courir - Sauter - Lancer :

Ce sont les gestes fondamentaux de l'athlétisme.

Ce sont aussi des gestes de la vie courante, c'est pourquoi la première approche de l'athlétisme ne sera pas technique mais ludique.

Pratiqués en nature ou dans un stade, tu pourras réaliser dans un premier temps des activités multiformes sollicitant toutes les grandes fonctions.

Retrouve ci-dessous les différentes disciplines de l'Athlétisme.

### Les Courses



C'est le geste le plus simple, le plus naturel, le plus sain, et celui qui apporte le plus à la condition physique.

Les Courses aident à améliorer la respiration, à entretenir le cœur.

Elles mettent en action nos muscles qu'elles fortifient et aident à éliminer l'excès de poids et les toxines qui nous empoisonnent.

Il existe 3 familles de course :

• **La vitesse** : allure maximale sur distances courtes avec une variante : les relais qui associent 4 coureurs



• **Les Haies** : distances courtes ou moyennes avec franchissement d'obstacles

• **Le Demi-fond** : distances moyennes ou longues à allure soutenue.



### Les Lancers

Consistent à envoyer le plus loin possible :

Un engin long et pointu comme une sagaie



**JAVELOT**

Un objet rond et plat



**DISQUE**

Un poids au bout d'un câble



**MARTEAU**

Un sphère de fonte



**POIDS**

## Les Sauts

Aller vers le haut « tout seul »  
par-dessus une barre



**HAUTEUR**

Aller vers le haut et l'avant avec une perche  
pour passer par-dessus une barre



**PERCHE**

Aller loin vers l'avant à l'aide de 3 bonds  
dont un cloche pied au départ



**TRIPLE SAUT**

Aller loin vers l'avant  
en une seule envolée



**LONGUEUR**

## La Marche Athlétique



Epreuve qui nécessite les mêmes qualités organiques que le fond ;  
avec une technique particulière de pose de pied au sol avec un  
passage obligatoire de la jambe tendue

## Les Epreuves Combinées

Il est possible de combiner les diverses disciplines présentées, et cet assemblage débouche sur la  
pratique des épreuves combinées

Cette forme est d'autant plus intéressante qu'elle permet une pratique variée, ce qui enrichit  
considérablement l'activité athlétique.



## **Athlé Santé : Marche Nordique** **(toutes catégories à partir de cadet)**

Activités encadrées par un entraîneur diplômé ou Coach Athlé Santé, adaptées à un public qui recherche une pratique tournée vers le bien-être, la détente, la lutte contre la sédentarité et ses effets (marche nordique, running entretien, remise en forme, condition physique).

La **Marche Nordique** propose des activités permettant un travail sur l'ensemble du corps, adaptées à un public qui souhaite reprendre une activité physique en douceur ou se perfectionner dans l'utilisation de bâtons.

**Date de reprise des activités à déterminer pour la saison 2024-2025.**

*Les lieux et/ou horaires d'entraînement sont à confirmer et peuvent être soumis à des modifications.*

*Les athlètes en sont informés en temps voulu par l'entraîneur.*

## **Running-Trail** **(toutes catégories à partir de cadet)**

**Running** : activités (footing, étirements, condition physique, running entretien, fractionnés, développement de la VMA) visant à faire débiter ou reprendre la course à pied à des personnes à la recherche de la convivialité et de l'émulation d'un groupe et de conseils d'un entraîneur, ou à faire progresser des coureurs préparant des courses.

**Trail** : activités adaptées à un public qui recherche une pratique tournée vers la course pédestre se déroulant en milieu naturel sur un parcours formé notamment de chemins ou sentiers.

**PPG** : Préparation physique orientée vers la course et privilégiant le renforcement musculaire, la proprioception, la coordination et les gammes athlétiques.

**Mardi 18h45-20h00**  
**(lieux variables selon le groupe du licencié)**  
→ Running (fractionnés, VMA)

**Jeudi 18h45-20h00**  
**(lieux variables selon l'activité du licencié)**  
→ Running (allure de course) / Trail (entraînement spécifique)

**Reprise des activités à compter du mardi 03/09/2024 pour la saison 2024-2025.**

*Les lieux et/ou horaires d'entraînement sont à confirmer et peuvent être soumis à des modifications.*

*Les athlètes en sont informés en temps voulu par l'entraîneur.*

## **Encadrement** **(toutes catégories à partir de minimes)**

Un licencié « encadrement » peut exercer des responsabilités officielles au sein d'un club, par exemple en tant que dirigeant, entraîneur, officiel, spécialiste.

Il peut aussi postuler à un poste de responsabilité départemental, régional ou national. La production d'un certificat médical n'est pas exigée.

Le licencié encadrement ne peut en aucun cas, pratiquer l'Athlétisme (entraînements, compétitions).

Il lui faut dans ce cas-là une licence « pratiquant » (Athlé Compétition, Athlé Santé...)