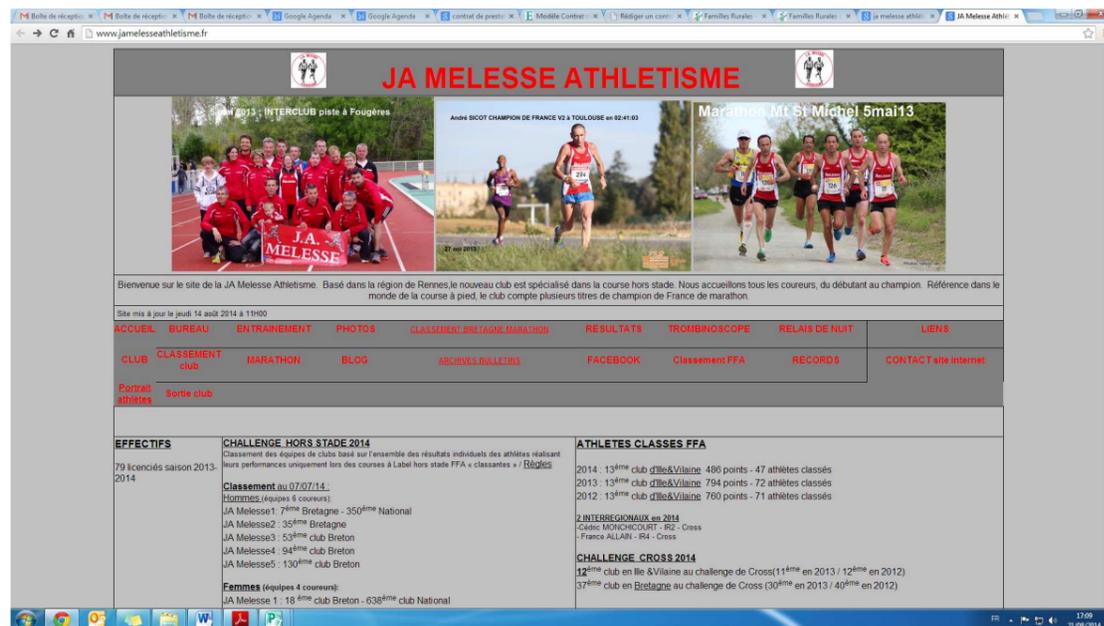


Le site internet : www.jamelesseathletisme.fr

Le site internet du club est un élément important de la communication de la JA Melesse. Vous y trouvez de nombreuses informations :

- ◆ Les dernières actualités. Le site internet du club est régulièrement mis à jour.
- ◆ Des informations diverses sur le club (historique – encadrants ..) ainsi que sur les horaires d'entraînements – entraîneurs – lieux – etc.
- ◆ Les informations sur les activités internes au club : animations – soirées—Stages—Sorties.
- ◆ L'agenda sportif : vous y trouverez les calendriers de la saison en cours
- ◆ Les résultats : tous les articles sur les différentes compétitions sont présents dans cette rubrique (photos – liens vers les résultats..). Le club vous encourage vivement à y participer. Vous avez la possibilité de faire un article sur un évènement sportif auquel vous avez participé. Envoyez un article et/ou des photos à l'adresse mail : ja.melesse@gmail.com.
- ◆ Les records du club : tous les records du club par catégorie et par sexe (mis à jour dès qu'une nouvelle performance est enregistrée!)
- ◆ Notre épreuve : Le relais nocturne de Melesse (contient toutes les informations concernant l'épreuve organisée le 7 mars 2015).
- ◆ Partenaires : vous y trouverez la liste des partenaires de la JA Melesse.
- ◆ Vous y trouverez aussi tous les « papiers pratiques » et les documents informatifs.



Jogging et Athlétisme MELESSE

Livret d'accueil - Saison 2014/2015



Présentation du Jogging et Athlétisme Melesse (JA Melesse)

Le bureau de la JA Melesse

- ◆ Jean-Daniel LEMERCIER (Président)
- ◆ Alain MARTIN (Vice-Président)
- ◆ Jean-Lou MATHIEU (Trésorier)
- ◆ Yoann ADAM (Vice-Trésorier)
- ◆ Bruno RAGEAU (Secrétaire)
- ◆ Thierry COLLEN
- ◆ Françoise GREHAL
- ◆ Patricia GRENEUX
- ◆ Marina BOISSON
- ◆ Vincent LOUVEAU
- ◆ Bruno BOUVARD
- ◆ Sébastien MAEGHERMAN

La JA Melesse en quelques dates

- ◆ **1958** : Création de la section « cross country » de la Jeanne d'Arc de Melesse
- ◆ **1996** : Champion de France Marathon sénior par équipe
- ◆ **1998, 2001, 2005, 2007, 2008, 2009** : Champion de France Marathon vétérans par équipe
- ◆ **1998, 2001, 2009** : Vice-champion de France vétérans individuel (P. Helleux, A. Sicot et P. Helleux)
- ◆ **2000, 2013** : Champion de France vétérans individuel (P. Helleux, A. Sicot)
- ◆ **2005** : Victoire au 100km de Chavagne (B. Landel)
- ◆ **2012** : Déclaration à la préfecture de l'association Jogging et Athlétisme Melesse



La JA Melesse en quelques chiffres

- ◆ **3** : nombre d'internationaux formés au club : R. Portier, M. Nattes et A. Tizon
- ◆ **2h20'28"** : record du club sur marathon
- ◆ **551** : classement FFA du club au niveau français sur 1799 ; 13ème club d'Ille et Vilaine
- ◆ **8** : nombre d'entraîneurs FFA à la disposition des athlètes
- ◆ **79** : le nombre de licenciés sur la saison 2013/2014



Licences Athlétisme - Saison 2014/2015

Compléter la fiche de renseignement et la remettre au plus tôt aux responsables du Club accompagnée du certificat médical obligatoire et du montant de la cotisation.

Catégories	1ère licence	2ème licence	3ème licence
Au 1 ^{er} novembre 2014	Plein tarif	-10 €	-20 €
Athlé découverte			
• Eveil athlétique né(e)s en 2006/2007/2008	60.00 €	50.00 €	40.00 €
• Poussins né(e)s en 2004/2005	60.00 €	50.00 €	40.00 €
Athlé Compétition			
• Benjamins né(e)s en 2002/2003	70.00 €	60.00 €	50.00 €
• Minimes né(e)s en 2000/2001	70.00 €	60.00 €	50.00 €
• Cadets né(e)s en 1998/1999	80.00 €	70.00 €	60.00 €
• Juniors né(e)s en 1996/1997	80.00 €	70.00 €	60.00 €
• Espoirs né(e)s en 1993/1994/1995	95.00 €	85.00 €	75.00 €
• Séniors né(e)s entre 1992 et 1976	100.00 €	90.00 €	80.00 €
• Vétérans né(e)s en 1975 et avant	100.00 €	90.00 €	80.00 €
Athlé Running Loisir			
Séniors et vétérans	70.00 €	60.00 €	50.00 €
Maillot du club	10.00 €	10.00 e	10.00 €

Le paiement peut s'effectuer en espèces, chèques (jusqu'à 3 fois sans frais), coupons sport ou chèques vacances ANCV.



Divers

Athlètes/Parents Partenaires

La JA Melesse est constamment à la recherche de recettes dans le cadre de son développement. A cet effet, nous demandons aux athlètes et/ou aux parents d'athlètes, au sein de leur entreprise ou de leur commerce, de nous aider à travers l'achat d'espaces publicitaires sur différents supports :

- ◆ Programme du relais nocturne
- ◆ Flyer de rentrée et livret d'accueil
- ◆ panneaux publicitaires sur la salle polyvalente lors du relais nocturne
- ◆ Site internet
- ◆ Tente du club lors des déplacements

A cet effet, merci de vous rapprocher des membres du bureau du Club.

Appel à la bonne volonté des athlètes et/ou des parents

La JA Melesse a besoin de vous ...venez nous aider ... non seulement en participant avec vos véhicules pour les déplacements des enfants, mais aussi pour encadrer les épreuves et entraînements. Nous recherchons également des parents susceptibles de s'initier aux tâches de juges.

Le 7 mars 2015 vous serez tous invités à nous venir en aide pour l'organisation du Relais nocturne. Nous avons besoin de 80 bénévoles pour assurer toutes les tâches de cette grande organisation. Réservez dès à présent cette date ... nous vous contacterons le moment venu pour vous en dire plus.

Essai gratuit

Nous comprenons bien que les jeunes n'hésitent pas à changer fréquemment d'activité, à « zapper » car ils sont à la recherche du plaisir immédiat.

En conséquence, nous offrons aux plus jeunes l'essai gratuit pendant 2 séances à dater de la signature du formulaire d'adhésion, dans les mêmes conditions d'accueil et d'entraînement que nos licenciés.

Attention : Après la période d'essai, aucun remboursement partiel ou total ne sera effectué après l'établissement de la Licence



La JA Melesse organisatrice d'une manifestation

L'épreuve phare qui vaut au club sa renommée est sans conteste le relais nocturne de Melesse, organisé pour la première fois en mars 2001.

En 2012, le record de participation a été battu avec 110 équipes inscrites et 660 coureurs qui ont participé à ce grand événement soutenu par la municipalité de Melesse et de nombreux partenaires.



Un club bâti autour de la pratique athlétique compétitive et de loisir

Notre vocation première est de préparer des athlètes afin qu'ils participent à des compétitions. Nous les préparons pour qu'ils soient compétitifs. La recherche de performance se fait néanmoins dans le respect de leur santé et de leur personne.

Dans le groupe des coureurs hors stade, entraîné par un coach dédié, Il existe également une section Santé Loisirs/Running, afin que ceux qui désirent pratiquer une activité en relation avec l'athlétisme sans aucun but de performance, puissent le faire. Cette section permet la pratique de la course à pied dans un but de remise en forme et de bien-être (physique et mental). Les séances se composent de footing, de préparation physique générale, d'exercices permettant d'améliorer l'endurance et la résistance aérobie.

Un club bâti dans l'idée de la vie associative

Nous recherchons l'implication de chacun au sein du club que ce soit dans l'entraînement, les compétitions, l'arbitrage, la gestion administrative... Chacun doit apporter sa contribution pour que le club fonctionne mieux en termes d'ambiance, de relationnel, d'attitude.

Ce club appartient à tous et chacun doit s'y sentir bien. Cette idée d'appartenance à une association est le fondement de la pérennité du club de la JA Melesse.



Les différentes catégories



Eveil Athlétique

Pour les plus petits, nés en 2006, 2007 et 2008

Programme et objectifs :

- o Pratique générale autour des actions de courir, sauter, lancer.
- o Développement harmonieux autour des aptitudes physiques de base, axé sur la coordination générale sous toutes ses formes.
- o Préparation aux rencontres en s'amusant.

Découverte - Observation

Pour les Poussins et Poussines, né(e)s en 2004-2005



Programme et objectifs :

- o Exploration des gestes du registre de l'athlétisme : courses, sauts, lancers.
- o Développement large des aptitudes physiques de base.
- o L'activité sera générale et prioritairement axée sur la coordination.

Apprentissage

Pour les Benjamins et Benjamines, né(e)s en 2002-2003 :

Programme et objectifs :

- o Découverte des gestuelles techniques des courses, des sauts, des lancers.
- o Développer les fondamentaux de l'athlétisme communs aux courses, sauts et lancers : placements justes et propres à chaque épreuve athlétique.

Perfectionnement

Pour les Minimes Garçons et Filles, né(e)s en 2000-2001 :

Programme et objectifs :

- o Développer des fondamentaux par une approche technique des spécialités. Développer l'esprit athlétique, repousser sans cesse ses limites au fil des résultats et des progrès.
- o Approche multidisciplinaire et collective des compétitions, développement des qualités physiques utiles aux pré-ados.



Spécialisation

Pour les cadets et juniors garçons et filles né(e)s entre 1996 et 1999

Programme et objectifs :

Se perfectionner dans les orientations techniques choisies. La PPG (préparation physique générale) sera orientée. Le cadet aura un entraînement planifié en fonction des compétitions et commencera à devenir autonome dans la gestion de ses séances. Le junior s'investira dans une discipline (ou plusieurs) particulière(s), et suivra ici aussi une PPG orientée et spécifique afin de performer en compétition. Le junior suivra un plan d'entraînement adapté à son niveau et à ses capacités de performances et de récupération. L'essentiel étant qu'il poursuive son aventure athlétique dans la catégorie supérieure pour commencer à atteindre son meilleur niveau.

L'obligation d'assiduité et de ponctualité consiste à participer aux séances d'entraînement, à respecter les horaires ainsi que le contenu des séances décidé par l'entraîneur en charge du groupe auquel l'athlète appartient. Toute absence et/ou prévision d'absence doit être signalée, soit par téléphone, soit par mail soit directement aux heures d'entraînement auprès des entraîneurs.

Bien qu'étant un sport individuel, l'athlétisme s'apprend en groupe et se pratique souvent en équipe où chacun à sa place dans le respect des autres.

Pour la pratique de l'athlétisme, nous conseillons un survêtement, short ou collant en fonction de la saison. Il faut également de bonnes chaussures de sport avec un amorti et un bon maintien du pied, ainsi qu'une bouteille d'eau. En hiver, rajouter des vêtements chauds (bonnets et gants).

Hors stade

Pour les séniors et les vétérans (né(e)s en 1992 et avant)

Deux options sont possibles dans ces catégories :

- ♦ La licence Athlé Compétition

Programme et objectifs :

Ces entraînements sont destinés à des personnes désirant faire de la compétition sur route, sur piste et en cross avec comme objectif d'améliorer ses performances. Ces athlètes bénéficient de conseils et de plans d'entraînement personnalisés. Ils sont suivis de façon individuelle par un entraîneur diplômé.

Avec cette licence, participation aux championnats et compétitions inscrits au calendrier officiel FFA, Ligues, Comités, dont meetings et challenges officiels du Club ainsi que « hors stade ». Les pratiquants obtiennent des points au classement FFA selon leurs performances.

- ♦ La licence Athlé Running

Programme et objectifs :

Sous la responsabilité des entraîneurs, cette section vise 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 ou à faire progresser des coureurs préparant des courses (toutes distances) en bénéficiant de conseils en fonction des objectifs de chacun(e).

Pas de compétition FFA « en stade » possible avec ce type de licence. Seules les courses sur route hors championnats sont possibles.

