

VADE MECUM "COMPÉTITIONS"

« S'entraîner c'est bien, participer aux compétitions : c'est pratiquer l'athlétisme ! »

Le SMAC attache une grande importance à la participation des athlètes aux compétitions - notamment celles qu'il organise - et aux épreuves majeures (interclubs, championnats, ...) de la saison athlétique. Comme l'entraînement régulier, la compétition fait partie de l'apprentissage de l'athlète. La participation aux compétitions donne l'occasion à chaque athlète de tester ses performances, d'établir des références (records personnels), et de mettre en pratique le travail réalisé au cours des entraînements. La compétition est un défi personnel, mais elle doit aussi être un moment de plaisir, d'amusement et de rencontre entre athlètes.

Plan :

1. **Quelles sont les compétitions organisées durant la saison athlétique ?**
2. **A propos des meetings ouverts**
3. **A propos des championnats**
4. **Dossard et tenue**
5. **A prévoir dans son sac**
6. **Informations pratiques diverses**

1. Quelles sont les compétitions organisées durant la saison athlétique ?

Durant la saison athlétique, trois types de compétitions d'athlétisme sont organisées :

- Les cross ;
- Les compétitions sur piste en salle (indoor) ;
- Les compétitions sur piste en extérieur (outdoor).

Les cross et les compétitions en salle sont organisés uniquement durant la saison hivernale. Ces compétitions débutent généralement en novembre et se terminent à la fin mars. **Chaque année, le SMAC organise un cross à la mi-décembre à Malonne et une compétition « indoor » dans le hall de Malonne à la mi-janvier.**

Les compétitions « outdoor » sont organisées à partir du printemps, jusqu'à la mi-octobre.

Parmi les compétitions, on distingue :

- Les **meetings ouverts**, qui sont généralement accessibles à tous les athlètes ;
- Les **championnats**, accessibles uniquement aux athlètes préalablement sélectionnés par la fédération francophone ou belge d'athlétisme (à l'exception des championnats provinciaux).

La liste officielle des meetings ouverts organisés par les clubs francophones est disponible sur le site de la Ligue Belge Francophone d'Athlétisme - LBFA : <https://calendrier.lbfa.be>.

Le calendrier des compétitions publiés par la LBFA reprend également les différents championnats organisés durant la saison athlétique.

Pour les compétitions organisées en Flandre, consulter : <https://www.atletiek.be>

Les dates des cross organisés par les clubs de la province de Namur sont disponibles sur le site du comité provincial namurois : <http://www.athle4you.be>

A l'exception des championnats belges et francophones, les athlètes sont libres de participer aux meetings ouverts proposés par les différents clubs. **L'entraîneur a néanmoins un rôle important dans l'élaboration d'un programme de compétitions raisonnable et dans le choix des épreuves lors des compétitions retenues.**

2. A propos des meetings ouverts

Les meetings ouverts sont organisés directement par les clubs. Ce sont par conséquent les clubs organisateurs qui décident des épreuves au programme du meeting et de l'horaire de la compétition.

Les principales informations concernant le meeting, à savoir essentiellement les **modalités d'inscription et l'horaire** des épreuves au programme, sont disponibles sur le site internet du club organisateur quelques semaines avant la compétition qui est programmée. Le lieu exact de la compétition peut également être trouvé sur le site internet du club organisateur.

Pour chaque meeting ouvert, les épreuves inscrites pour chaque catégorie d'âge sont mentionnées dans les calendriers diffusés sur les sites de la LBFA et de son équivalent flamand (VAL).

Modalités d'inscription pour les compétitions sur piste (en salle et en extérieur)

- Pour les meetings « indoor » et « outdoor », les clubs exigent à présent le plus souvent une **pré-inscription** aux épreuves des meetings ouverts qu'ils organisent. Aucune inscription n'est alors possible le jour même de la compétition.
- La pré-inscription se fait via internet, selon des modalités qui sont généralement présentées sur le site internet du club organisateur et, parfois, dans le calendrier des compétitions de la LBFA.
- Le jour du meeting, l'athlète qui s'est préinscrit doit **impérativement confirmer son inscription** auprès du secrétariat qui se trouve sur le lieu de compétition, au risque de ne pas pouvoir participer à la compétition. Bien souvent, la confirmation doit être faite au plus tard 45 minutes avant l'heure de l'épreuve à laquelle l'athlète s'est préinscrit. Le délai précis pour la confirmation est mentionné sur le formulaire de pré-inscription ou sur l'horaire du meeting.

Modalités d'inscription pour les cross

Pour les **cross organisés par un club de la province de Namur**, aucune démarche d'inscription n'est à faire si l'athlète dispose de son dossard officiel. Si l'athlète ne dispose pas encore de son dossard officiel, le jour-même de la compétition, il devra se présenter au poste de secrétariat du club pour obtenir un dossard d'un jour.

Pour les cross organisés en dehors de la province de Namur, les modalités d'inscriptions pourront être trouvées sur le site du club organisateur.

3. A propos des championnats

Il existe trois types de championnat : championnat provincial, championnat régional (francophone/flamand), et national (de Belgique).

Les championnats existent uniquement pour les catégories de cadets à masters***.

La participation aux **championnats provinciaux** est ouverte à tous les athlètes, sans sélection préalable.

Pour les **championnats francophones** (organisés par la LBFA – Ligue Belge Francophone d'Athlétisme) et les **championnats de Belgique** (organisés par la LRBA – Ligue Royale Belge d'Athlétisme), la participation se fait sur sélection. Les athlètes susceptibles de pouvoir être sélectionnés à ces championnats sont inscrits par le club dont ils sont membres. La sélection est effectuée par la LBFA ou la LRBA, en tenant compte des performances réalisées par l'athlète durant la saison athlétique en cours.

Lorsqu'un athlète sélectionné pour un championnat LBFA ou LRBA renonce à participer, une amende est infligée au club auquel l'athlète appartient sauf si l'athlète peut faire valoir un certificat médical. Le montant de l'amende sera récupéré par le SMAC auprès de l'athlète concerné.

*** A l'exception du championnat provincial de cross, lequel est ouvert aux athlètes de toutes les catégories.

4. Dossard et tenue

Pour pouvoir participer à une compétition (cross, piste indoor, piste outdoor), l'athlète doit être en possession d'un **dossard officiel** émis par la fédération d'athlétisme à laquelle son club appartient (LBFA pour le SMAC).

La demande de dossard est faite par le secrétariat du SMAC, lorsque l'athlète est complètement en ordre d'inscription (inscription administrative sur le site du club, remise de l'attestation d'aptitude à la pratique sportive, paiement de la cotisation et, pour les nouveaux, remise de la carte d'affiliation). Le dossard est remis à l'athlète par le secrétariat du SMAC lorsque celui-ci l'a réceptionné de la fédération.

Le dossard est valable pour 1 an, du 1^{er} novembre de l'année en cours au 30 octobre de l'année suivante. Un nouveau dossard doit donc être demandé chaque année.

Dans le cas où un athlète se présente à une compétition en ayant oublié son dossard, un **dossard de remplacement** peut lui être attribué par le secrétariat du club organisateur.

En cas de perte du dossard, un nouveau dossard devra être demandé par son club auprès de la fédération.

Lors de toute compétition, l'athlète participant doit **obligatoirement** porter le **maillot** de son club.

Le maillot de club est fourni gratuitement par le SMAC, sur demande auprès du secrétariat.

Pour les benjamins et les pupilles, il s'agit d'un T-shirt bleu qui a été floqué avec le logo du club.

Pour les athlètes à partir de minimes, une vareuse aux couleurs du club (voir photo) devra être portée lors des compétitions. Les filles ont par ailleurs le choix entre la vareuse et un top.

Le dossard se porte toujours sur le **devant** du maillot, accroché par 4 épingles de sûreté !



5. A prévoir dans son sac

L'équipement de base à emporter pour une compétition comprend :

- Maillot de club
- Dossard + 4 épingles de sûreté
- Short (et/ou collant léger selon les conditions météo)
- Chaussures d'entraînement
- Spikes (chaussures d'athlétisme à pointes).

Pour les **compétitions sur piste** (en salle ou en extérieur), la taille des pointes pour les spikes est de max. 6mm. Pour les cross, la taille des pointes sera généralement supérieure à 6mm et dépendra de l'état du terrain. S'il y a eu des pluies abondantes durant les jours qui précèdent le cross et que le terrain risque d'être très boueux, des pointes de 12 ou 15mm peuvent s'avérer utiles !

Pour les cross, prévoir des vêtements chauds et secs pour l'échauffement et pour après la compétition.

Pour les cross et par temps de pluie, prévoir des chaussettes de rechange.

6. Informations pratiques diverses

Lors de toute compétition, ne pas oublier de confirmer sa participation auprès du secrétariat en respectant bien les délais mentionnés par le club organisateur.

Lors de toute compétition, prévoir une période d'échauffement (de 30 min à 1h ou plus en fonction du type de compétition ou de l'épreuve) avant l'heure même de l'épreuve à laquelle l'athlète s'inscrit.

Lors des compétitions proposées aux enfants de l'école d'athlétisme, un entraîneur est bien souvent présent pour prendre en charge l'échauffement, guider le jeune athlète vers son épreuve et le conseiller en cours d'épreuve si nécessaire.

Lors de toute compétition, respecter scrupuleusement les consignes des officiels.

Le dossard s'accroche avec des épingles de sûreté sur le **devant** du maillot du club.