



## **PROGRAMME ÉTÉ 2021** **“ADAPTATION COVID19”**

### **Description :**

Courir, sauter et lancer sont les habilités à développer pour performer aux disciplines de l'athlétisme. Cette année encore, le contexte de la pandémie de COVID19 oblige le CASI à se réinventer.

Le CASI souhaite continuer de développer les habilités sportives des athlètes, selon leur âge de développement et leurs objectifs personnels, tout en assurant la sécurité et la santé des athlètes et de l'équipe entraîneurs. Ainsi les entraînements viseront des activités de développement des techniques de course, de sauts et de lancers tout en minimisant le plus possible, la manipulation de matériel (matériel désinfecté au préalable et entre chaque manipulation).

Tous les entraînements seront à l'extérieur, à la piste Guillaume Leblanc de Sept-Îles.

Les entraînements se feront par groupe, d'un maximum de 10 athlètes, sous la supervision d'un minimum de 2 personnes responsables, dont un adulte, présents en tout temps sur le site lors des activités. Les responsables auront du matériel de désinfection et d'hygiène des mains à leur disposition. Un masque de procédure sera utilisé par les employés ainsi que du matériel EPI, tel que le recommande les normes sanitaires et du travail.

### **Pré-requis :**

L'athlète doit être né entre 2015 et 2004 inclusivement.

L'athlète doit être autonome, capable de suivre un groupe et respecter le code de l'athlète et les règles de fonctionnement relatif à la COVID19.

Pour participer aux activités, l'athlète doit être préalablement inscrit aux activités du CASI

Le formulaire d'inscription est disponible sur la page web du CASI: <https://www.clubathlétismeseptiles.com/>  
(Voir les détails pour les inscriptions plus loin)

## PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENTS

**En vue d'un développement long terme de l'athlète, les objectifs d'entraînement sont adaptés selon le stade de développement de l'athlète:**

**2015-2014 (entraînement 50 minutes):** Vise le développement psychomoteur de l'enfant par des ateliers axés sur la coordination dynamique. Le programme développe les qualités physiques tel le contrôle de soi, l'agilité, la coordination, l'orientation spatiale, la vitesse et la force musculaire. Initiation aux différentes techniques de base des épreuves d'athlétisme, manipulation limitée de matériel (matériel désinfecté au préalable et entre chaque athlète).

**2013-2011 (entraînement 50 minutes):** Initiation et développement des techniques en lien avec les différentes épreuves d'athlétisme, manipulation minimale de matériel (matériel désinfecté au préalable et entre chaque athlète). Développement des techniques de marche, courses courtes distances, course de haies, course d'endurance, saut en longueur, triple saut, positions et techniques de base des lancers.

**2010-2009 (entraînement 50 minutes):** Consolidation et développement plus élaborés des techniques en lien avec les différentes épreuves d'athlétisme, possible manipulation de matériel (matériel désinfecté au préalable et entre chaque athlète). Des épreuves de marche, courses courtes distances, course de haies, course d'endurance, saut en longueur, triple saut, positions et lancers seront pratiquées. Une initiation à différentes méthodes d'entraînement permettra aux jeunes de se sensibiliser aux multiples sphères du développement général d'un athlète.

**2008 à 2004 (entraînement 50 minutes)** Entraînements supervisés pour les épreuves d'athlétisme sur piste et pelouses, avec manipulation limitée de matériel (matériel désinfecté au préalable et entre chaque athlète). Tout en respectant les directives sanitaires reliées à la COVID19, ce programme vise un développement global et optimal de l'athlète en ce qui a trait aux courses, aux sauts et aux lancers. L'athlétisme étant un sport qui comporte de multiples disciplines et sphères de développement, le CASI choisi d'orienter ses athlètes vers un développement multi-épreuves afin de bien les outiller pour leur avenir athlétique et potentiellement intégrer le programme Élite-COMPÉTITIF.

### Programme optionnel, Élite-COMPÉTITIF

**2008-2004 avec option élite (ajout de 60minutes aux 50 minutes de base= total 110minutes)**

Cette année, le CASI offrira à nouveau un temps d'entraînement supplémentaire pour les athlètes nées entre 2008 et 2004, désireux de perfectionner leurs aptitudes pour des disciplines précises et se préparer au contexte de compétitions.

Moyennant un coût supplémentaire de 65\$ par inscription, en plus du 50 minutes prévu aux entraînements réguliers (de 15h à 15h50), les athlètes qui choisiront cette option pourront bénéficier d'un 60 minutes supplémentaire à l'entraînement régulier, pour un total de 110 minutes d'entraînement (un entraînement débutant à 15h qui se poursuit jusqu'à 16h50), deux entraînements par semaine.

## **Inscriptions:**

L'inscription se fera sur place, à la piste Guillaume Leblanc, au bâtiment multisite, local du CASI.

### **Dates d'inscriptions:**

-Dimanche le 9 mai 2021

Pré-inscription, à partir de 9h50 pour les athlètes du programme déjà inscrits automne -hiver(2020-2021)  
À partir de 11h15 pour tous.

-Dimanche 16 mai 2021, À partir de 11h, pour tous.

-Dimanche 30 mai 2021, À partir de 11h, pour tous.

Une pré-inscription sera possible pour les athlètes déjà affiliés à la FQA, 2021 (athlètes inscrits au programme automne-hiver 2020-2021), le 9mai de 9h50 à 11h15

Le formulaire d'inscription est disponible sur la page web du CASI: <https://www.clubathletismeseptiles.com/>

Les 2 premières pages du formulaire d'inscription devront être imprimées, remplies et signées aux 2 endroits, par le parent et l'athlète lorsque indiqué.

Aucun formulaire ne sera disponible sur place.

La sélection des plages horaires est sous le format "premier inscrit, premier à choisir"

## **Remplir un formulaire par athlète**

### **Coûts:**

**Idéalement, le paiement se fera par chèque rédigé à l'ordre du CASI.** Sinon prévoir le montant exact en argent comptant.

-135\$ frais d'inscription. Une réduction des coûts d'inscription est applicable pour les familles inscrivant plusieurs enfants, réduction de 15\$/ enfant, à partir du 2ième enfant inscrit (voir formulaire inscription).

-65\$ supplément pour option Élite (2008-2004)

-Coût d'affiliation 2021 à la FQA, tarif selon année de naissance: né en 2007 et avant: 30\$, né en 2008 et après: 20\$. Ce tarif payable 1fois/an. Les athlètes inscrits au programme automne-hiver (2020-2021) n'auront pas à payer ces frais car ils l'ont déjà payé en septembre 2020 pour l'année 2021.

Sur demande, les reçus seront envoyés par version électronique, aux adresses courriel fournies lors de l'inscription, au nom de l'athlète.

### **Matériel nécessaire\*:**

Vêtements de sport et souples, adaptés à la température;

Souliers de sport adéquats pour la course;

Gourde identifiée, de minimum 500ml, déjà remplie avant l'entraînement (pour éviter la contamination à la COVID19, les athlètes n'auront pas accès à l'abreuvoir).

Bandana, porté au cou en tout temps

Un bandana, fourni par le CASI, sera remis au moment de l'inscription.

\*Seules la gourde et une médication d'urgence (épipen/pompes asthme, dans un sac ziploc identifié, par exemple) seront admises sur le terrain.

## **Lieu de déroulement des activités:**

Piste Guillaume Leblanc. Adresse: 175 rue de la Vérendrye Sept-Îles, QC

## **Lieu d'accueil de l'athlète:**

Stationnement de gravier de la piste d'athlétisme à côté du garage municipal.

Ce stationnement est accessible par l'entrée du CEGEP de Sept-Îles, en contournant l'édifice par l'arrière, menant au terrain de soccer "à 7" et au garage municipal. Adresse du CEGEP : 175 Rue de La Vérendrye, Sept-Îles, QC G4R 5B7.

L'entrée et la sortie des athlètes à la piste d'athlétisme est celle qui fait face au garage municipal, l'entrée située au sud de la piste Guillaume Leblanc. La circulation sur la piste d'athlétisme n'est permise qu'à pied.

**La cueillette des athlètes à la fin des activités ou en cas d'imprévu**, par les parents responsables, est au stationnement de gravier, le même site que l'accueil des athlètes

Une toilette sera accessible au garage municipal.

## **Horaire :**

2 entraînements/semaine. Pendant 7 semaines (du 28 juin 2021 au 12 août 2021)

Entraînements de 50 minutes chacun. Option Élite, pour les athlètes nées entre 2008 et 2004 et désirant de perfectionner leurs aptitudes: Entraînements au total de 110 minutes chacun (50 min de base, plus 60 minutes suppl.

## **Les entraînements auront la structure suivante:**

-5 minutes avant l'entraînement: Accueil de l'athlète par un entraîneur à l'entrée de la piste: questionnaire COVID19, superviser que l'enfant a son bandana et hygiène des mains de l'athlète. l'athlète se dirige seul vers la piste.

Accueil de l'athlète à la piste, par un entraîneur.

<u>Activité structurée de 50 minutes</u>	(110 minutes pour le groupe Élite)
10 minutes échauffement	
35 minutes d'activités structurées	(95 minutes pour le groupe Élite)
5 minutes de retour au calme	(10 minutes pour le groupe Élite)

-Départ de l'athlète.

-Désinfection du matériel et application des mesures sanitaires pour préparer l'accueil du prochain groupe

## ***Exemple pour un athlète qui a un entraînement prévu de 50 minutes à 9am:***

8h55am: Accueil de l'athlète par l'entraîneur, à l'entrée de la piste. passation du questionnaire COVID19, hygiène des mains et l'athlète se dirige seul vers la piste.

Accueil à la piste des athlètes du groupe.

9 am à 9h50: Activité structurée de 50 minutes  
10 minutes échauffement  
35 minutes d'activités structurées  
5 minutes de retour au calme

9h45: Le parent est présent pour accueillir son enfant, si besoin d'être accompagné

9h50: Départ de l'athlète de la piste

## **Fonctionnement relatif à la COVID19**

**En cas de symptomatologie grippale et/ou fièvre de son enfant, le parent doit garder son enfant à la maison et contacter ensuite le centre désigné d'évaluation COVID19**

-5 minutes avant l'entraînement, l'athlète doit se présenter à l'entrée de la piste pour s'enregistrer, valider qu'il est libre de symptômes COVID19, qu'il a son matériel d'entraînement et faire l'hygiène des mains.

Matériel d'entraînement: vêtements sports en fonction de la température, bandana du club qu'il porte au cou (un bandana sera remis à l'inscription, à laver après chaque entraînement.) et une bouteille d'eau (identifiée, préalablement remplie, d'un volume minimum de 500ml). \*Seule la gourde et la médication d'urgence(dans un sac ziploc identifié au nom de l'athlète) seront acceptés sur le site d'entraînement.

Comme tout rassemblement extérieur de plus de 12 personnes est interdit, idéalement le parent accompagnateur demeure dans sa voiture ou demeure dans les estrades en respectant une distanciation des autres parents, s'il désire assister aux activités de son enfant.

-L'athlète doit respecter les règles d'hygiène: tousser-éternuer dans son coude, garder la distanciation sociale de 2 mètres et procéder à l'hygiène des mains si on le lui demande, porter son couvre visage si le 2 mètres de distanciation ne peut être respecté

-Le bandana, lorsque porté en double épaisseur sur le visage, servira de couvre visage rapidement accessible à l'athlète, si le 2 mètres de distanciation ne peut être respecté (support à l'athlète comme nouer les chaussures des plus petits, premiers soins de base, etc...). Le personnel responsable aura à du matériel EPI incluant, un masque de procédure.

-Pour assurer que les groupes ne se croisent pas, le parent accompagnateur, si indiqué, doit être de retour 5 minutes avant la fin de l'entraînement, au même endroit qu'il a déposé le jeune.

-Compte tenu des règles de distanciation sociale-COVID19, il sera impossible d'abriter les athlètes au garage municipal. En cas d'intempérie (orage-éclairs/grande chaleur) ou en cas d'urgence, les parents responsables seront contactés pour venir chercher rapidement leur enfant. Si le temps est incertain, en début d'activité, le parent sera invité à demeurer sur place, à bord de sa voiture, pour abriter rapidement son enfant.

-En cas d'urgence, les parents responsables seront contactés pour venir chercher rapidement leur enfant.

---

**Les entraînements ont lieu à l'extérieur.** En cas de forte pluie, les entraînements peuvent être annulés. Le cas échéant, l'information sera communiquée sur la page Facebook du Club Athlétisme de Sept-îles, au plus tard, 60 minutes avant le début de l'entraînement.  
**AUCUNE AUTRE COMMUNICATION VOUS SERA ENVOYÉE**



## HORAIRE ÉTÉ 2021

**Endroit des activités:** Piste Guillaume Leblanc, Sept-Îles

### HORAIRE SUGGÉRÉ,

(Sujet à modification, selon le nombre d'inscriptions et/ou la répartition des athlètes)

### GROUPES DU

**LUNDI ET MERCREDI**

**OU**

**MARDI ET JEUDI**

Année naissance

2015-2014	9am à 9h50	9am à 9h50
2013-2011	10am à 10h50	10am à 10h50
2013-2011	11am à 11h50	11am à 11h50
2010-2009	13h00 à 13h50	13h00 à 13h50
2010-2009	14h00 à 14h60	14h00 à 14h50
2008-2004	15h00 à 15h50 (15h à 16h50 Élite)	15h00 à 15h50 (15h à 16h50 Élite)

Dans le contexte d'un horaire complexe à gérer, en lien avec la COVID19, le CASI ne garantie pas que les entraînements annulés seront remis.

*1er jour d'entraînement: 28 juin 2021, dernière journée d'activités le 12 août 2021.*

*Il y aura des activités le 1er juillet 2021. Le férié sera déplacé au 2 juillet 2021.*

La détermination finale de l'horaire sera fait en fonction de priorités suivantes:

1-Les athlètes déjà inscrits au programme automne-hiver seront inscrits en priorité via une pré-inscription puisqu'ils ont déjà payé les frais d'affiliation FQA annuels 2021

2-Pour déterminer l'horaire, le principe du premiers inscrits/premiers choix s'appliquera. Le CASI tentera d'accommoder les membres d'une même famille pour faciliter la gestion des bulles familiales et des entraînements. Une fois attribué à un groupe (via horaire final) l'athlète ne pourra pas changer de groupe, pour respecter les directives de la santé publique. Au besoin vous adresser au directeur technique, Simon Bellerive.

Toutes nos informations seront mises à jour sur la page Facebook du Club d'athlétisme de Sept-Îles. Visitez la page régulièrement.

Les documents sont aussi disponibles sur la page web du CASI:

<https://www.clubathletismeseptiles.com/>

Pour nous joindre: via Facebook ou par courriel: [clubathletismeseptiles@outlook.fr](mailto:clubathletismeseptiles@outlook.fr)