



Automne-Hiver 2020-2021

“Version COVID19”

Description :

Courir, sauter et lancer sont les habiletés à développer pour performer aux disciplines de l'athlétisme. Cette année, le contexte de la pandémie de COVID19 oblige le CASI à adapter son offre automne-hiver.

Le CASI souhaite continuer de développer les habiletés sportives de ses 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 seront encore axés sur 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).

La majorité des entraînements seront à l'intérieur du Centre Socio-récréatif de Sept-Îles, au gymnase. Deux entraînements extérieurs sont prévus en octobre pour initier les jeunes à la discipline Cross-Country.

COVID19: Les entraînements se feront par groupes, d'un maximum de 15 athlètes par groupe, sous la supervision de 2 entraîneurs. Le CASI assure la présence d'un minimum de 2 personnes responsables, dont un adulte, présent en tout temps sur le site lors des activités. Les responsables auront du matériel de désinfection et d'hygiène des mains à leur portée. Un couvre visage sera utilisé si une distanciation sociale de moins de 2 mètres ne pouvait être respectée (situations exceptionnelles). **IMPORTANT:** Compte tenu des directives gouvernementales de santé public en vigueur dans le contexte de pandémie Covid19 et afin d'être en mesure de respecter les règles de distanciation sociale sur les plateaux sportifs qui nous sont accessibles, les places sont limitées à 30 athlètes pour la session automne-hiver 2020-21. **Le CASI prendra les 30 premières inscriptions.**

Horaire : 1 session de **60 minutes/semaine**; du 4 octobre au 20 décembre 2020 et du 17 janvier au 18 avril 2021 (18 semaines d'activités prévues avec possibilités d'activités spéciales occasionnelles additionnelles)

Heures d'entraînement :

Selon les groupes, le dimanche matin de 9h15 à 10h15 ou de 10h45 à 11h45

Endroit : Centre socio-récréatif de Sept-Îles, au petit gymnase.

Clientèle : 6-12 ans (nés entre 2014 et 2008).

Prérequis : L'enfant doit être autonome, capable de suivre un groupe et respecter le code de l'athlète et les règles de fonctionnement relatif à la COVID19. Être né en 2008 et 2014.

Les entraînements auront la structure suivante:

-5 minutes avant l'entraînement: Accueil de l'athlète et du parent pour la passation du questionnaire COVID19 par un entraîneur, hygiène des mains et l'athlète se dirige seul vers l'autre entraîneur dans le gymnase. Accueil de l'athlète par le second entraîneur.

Activité structurée de 60 minutes :

10 minutes d'échauffement

40 minutes d'activités structurées

10 minutes de retour au calme actif avec retour supervisé de l'athlète vers la sortie.

Matériel requis lors des entraînements :

L'athlète doit apporter une gourde d'eau remplie et identifiée, porter des souliers de type espadrilles.

-*En gymnase, porter des vêtements de sport adaptés (pantalon sport, shorts, chandail T-shirt).

-*Les **10 et 24 octobre** 2020, porter des vêtements sport adaptés aux conditions météorologiques car les entraînements seront à l'extérieur (imperméable si pluie).

Inscriptions:

Date: 20 septembre 2020, de 9h30 à 11h30

Endroit : Centre socio-récréatif de Sept-Îles, au petit gymnase.

Aucune inscription en ligne ne sera possible.

Compte tenu du nombre maximum de 30 inscriptions pour la session automne-hiver 2020-2021, la priorité d'inscription sera gérée selon le principe "premier arrivé, premier inscrit" pour l'adulte qui se présente sur place avec les documents remplis et le paiement disponible (chèque rédigé à l'ordre du CASI ou argent comptant).

Les documents doivent être imprimés et remplis au préalable. Le CASI ne fournira pas de documents ni de matériel/espace pour écrire sur place.

Les formulaires d'inscription et les documents à remplir sont disponibles sur la page web du CASI: <https://www.clubathletismeseptiles.com>

Les reçus seront envoyés en version électronique aux adresses courriels fournis à l'inscription, au nom de l'athlète, à la demande des parents, à la fin de l'année 2021.

Coûts:

Inscription générale: **155\$/ jeune**

(les coûts d'inscription incluent les frais d'affiliation 2021 à la FQA).

Rabais famille : une réduction de 15 \$ par enfant est applicable à partir du deuxième enfant inscrit dans une même famille.

AUCUN REMBOURSEMENT SI ANNULATION D'UN OU DES ENTRAÎNEMENTS, EN LIEN OU NON, AVEC LA COVID19

Fonctionnement relatif à la COVID19

-5 minutes avant l'entraînement, l'athlète doit se présenter au gymnase du centre socio-récréatif accompagné d'un adulte/parent accompagnateur. Le port du masque est obligatoire pour les gens âgés de plus de 12 ans lors des déplacements dans l'établissement.

-L'athlète attend avec l'adulte dans le corridor qu'un(e) entraîneur(e) du CASI vienne l'accueillir. L'entraîneur(e) s'assurera que l'athlète ne présente pas de symptôme de la COVID 19 en administrant un court questionnaire et s'assure que l'athlète a son matériel d'entraînement. Un enfant présentant un seul symptôme de rhume ne peut se présenter à l'entraînement.

-L'athlète se désinfecte ensuite les mains (avec le gel hydro-alcoolique fourni par le CASI).

-L'athlète se dirige seul à l'intérieur du gymnase où il sera accueilli par un second entraîneur. Aucun parent n'est admis à l'intérieur du gymnase pendant les activités structurées du CASI.

-L'athlète doit respecter les règles d'hygiène en tout temps: tousser/éternuer dans son coude, garder la distanciation sociale de 1 mètre avec ses pairs et de 2 mètres avec les entraîneurs âgés de plus de 16 ans. Il devra aussi procéder à l'hygiène des mains si on le lui demande en cours d'entraînement.

-Le parent accompagnateur doit être de retour au centre socio-récréatif, 5 minutes avant la fin de l'entraînement.

-Un couvre visage sera porté par les personnes responsables du CASI si le 2 mètres de distanciation ne peut être respecté lors d'une intervention auprès d'un jeune (support à l'athlète pour nouer les chaussures, premiers soins de base, etc...).

Prenez note que les toilettes et les vestiaires ne seront pas disponibles au Centre socio-récréatif lors des activités automne-hiver du CASI. Veuillez donc vous assurer que les enfants n'auront pas à utiliser les services sanitaires de l'établissement pendant l'heure de présence aux activités.



CALENDRIER

Dates d'entraînements, d'évènements et de compétitions:

Automne 2020:

Septembre 2020

Inscriptions 20 sept 2020, de 9h30 à 11h30 Gymnase du Centre socio-récréatif

**** DÉBUT DE SAISON 4 OCTOBRE Piste Guillaume Leblanc ****

Octobre 2020: 4, 11 Piste Guillaume Leblanc/Stade Holliday
Activités spéciales Cross-Country

18, 25 Gymnase du Centre socio-récréatif

Finale régionale de cross country RSEQ. Détails et inscriptions via les écoles. Incertitude actuellement en raison de la Covid19. Cependant, le CASI peut assurer un soutien à ses athlètes-membres qui le souhaiteraient si un événement se tenait.

Novembre 2020: 1, 15 Gymnase du Centre socio-récréatif
(Pas d'entraînement le 8, 22* et 29 novembre 2020)

*Activités variées "Hop la Ville" prévues le 22 novembre, Veuillez vous informer auprès de la ville!

Championnat Provincial Cross Country RSEQ. Participation via sélection du RSEQ CN selon les performances lors de la finale régionale. À suivre selon l'évolution de la pandémie de Covid 19.

Décembre 2020: 6, 20 Gymnase du Centre socio-récréatif
(Pas d'entraînement le 13 décembre 2020)



Hiver 2021

Janvier 2021: 17, 24, 31 Gymnase du Centre socio-récréatif
(Pas d'entraînement les 3 et 10 janvier 2020)

Février 2021: 7, 14, 21 Gymnase du Centre socio-récréatif

Compétition locale possible :

La 3^{EME} EDITION des OLYMPIADES D'HIVER du CASI tenu dans le cadre de la tournée **Les Premières Foulées Bruny Surin 2021**, on vise le 13 ou 20 février 2021 (lieu, date et heures à confirmer selon évolution de la situation reliée à la COVID19). Inscription gratuite pour les membres du CASI.

Mars 2021: 14, 21 Gymnase du Centre socio-récréatif

Avril 2021: 11, 18 Gymnase du Centre socio-récréatif
(18 avril 2021: Activité de fin de saison)

Mai 2021: *Dates à confirmer car on ne peut avoir la confirmation d'accès des plateaux sportifs (gymnases) et/ou la piste Guillaume Leblanc pour le moment. On souhaite offrir 3 entraînements pour préparer les jeunes au *Championnat régional d'athlétisme RSEQ 2021 prévu à Baie-Comeau.*

**Championnat régional d'athlétisme RSEQ 2021, prévu à Baie-Comeau, fin mai - début juin 2021 (dates à préciser), organisation, détails et inscriptions via les écoles.*

**Championnat provincial d'athlétisme RSEQ 2021, prévu à Rivière-du-Loup, 12-13 juin 2021, organisation, détails et inscriptions via les écoles.*

Toutes les informations sont mises à jour sur la page Facebook, qui est le moyen principal de communication des activités en cours de saison.

En cas d'annulation d'une activité, l'information sera communiquée sur la page Facebook du Club d'Athlétisme de Sept-Îles, au plus tard, 12 heures avant le début de l'entraînement visé par l'annonce. **AUCUNE AUTRE COMMUNICATION VOUS SERA ENVOYÉE**

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.