

# ATHLÈ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME



## LIVRET D'ACCUEIL

ÉVEILS ATHLÉTIQUES &  
POUSSINS

SAISON 2023 - 2024



# SOMMAIRE



## I. Présentation du Groupe EAPO

Les catégories • L'équipe • Les valeurs • Le projet pédagogique

## II. Les entrainements

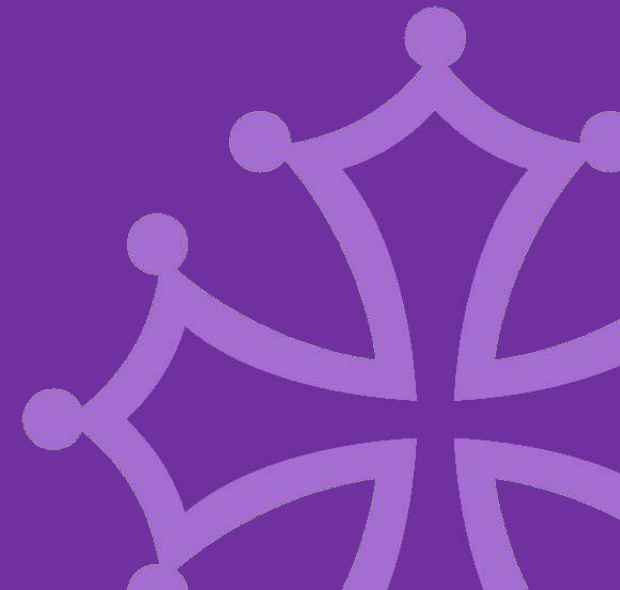
Lieu et horaire • Déroulement • L'équipement

## III. Les animations

Apport éducatif • Calendrier • Inscriptions • Covoiturage

## IV. La vie du club

Communication • Gouters • Participation des parents

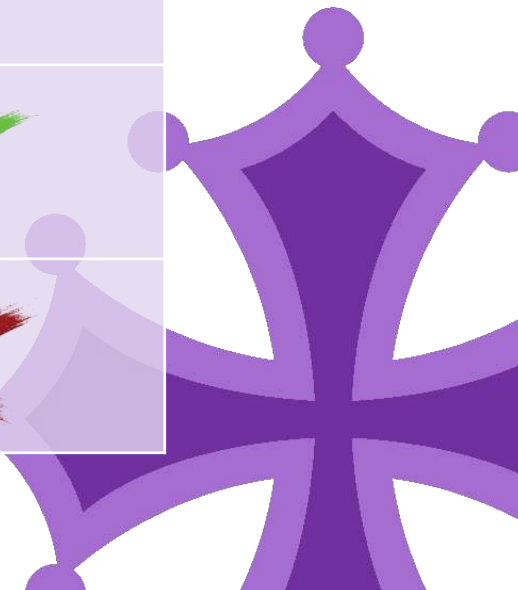


# I. PRÉSENTATION DU GROUPE EAPO

Les catégories



	Année de naissance	Entraînements	Compétitions
Eveils athlétique (EA)	Nés entre 2015 et 2017	3 groupes hétérogènes	✓
Poussins (PO)	Nés entre 2013 et 2014	3 groupes hétérogènes	✓
Baby athlé (BB)	Nés en 2018 et après	Répartis avec les EA	✗



# I. PRÉSENTATION DU GROUPE EAPO



L'équipe



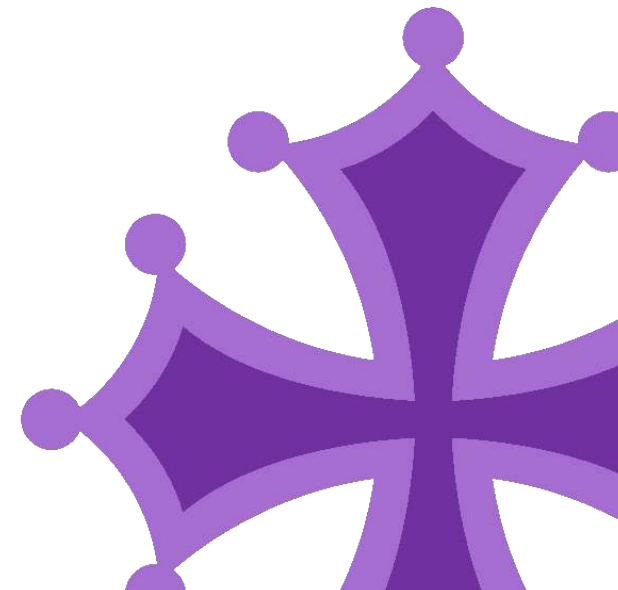
Jean ABADIE

Diplômé Master EPS, licencié depuis 10 ans au SATUC, sprinteur et responsable EAPO depuis 2020, responsable de l'école d'athlétisme



Paul ABADIE

Diplômé Master EPS, licencié depuis 12 ans au SATUC, demi-fondeur et responsable EAPO depuis 2020



# I. PRÉSENTATION DU GROUPE EAPO



L'équipe

Partie en construction



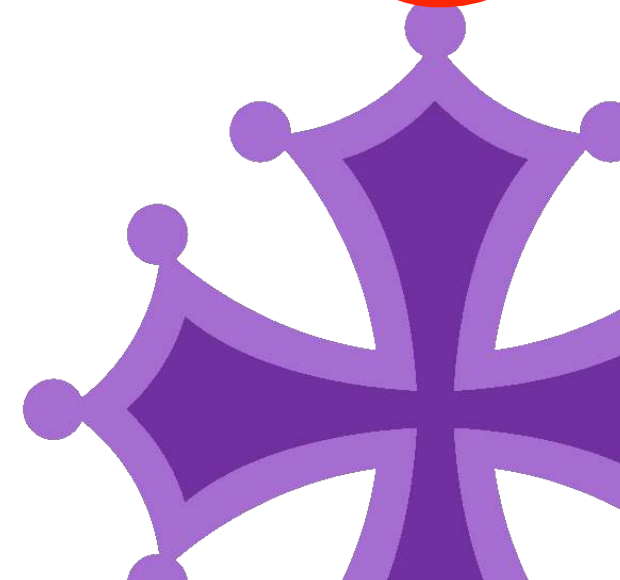
Jérôme ABADIE

Professeur d'Education musicale, licencié au SATUC depuis 2021, sportif polyvalent



Lucile Geindre

Étudiante en STAPS, licenciée au SATUC depuis 8 ans en spécialité haies



# I. PRÉSENTATION DU GROUPE FAPO



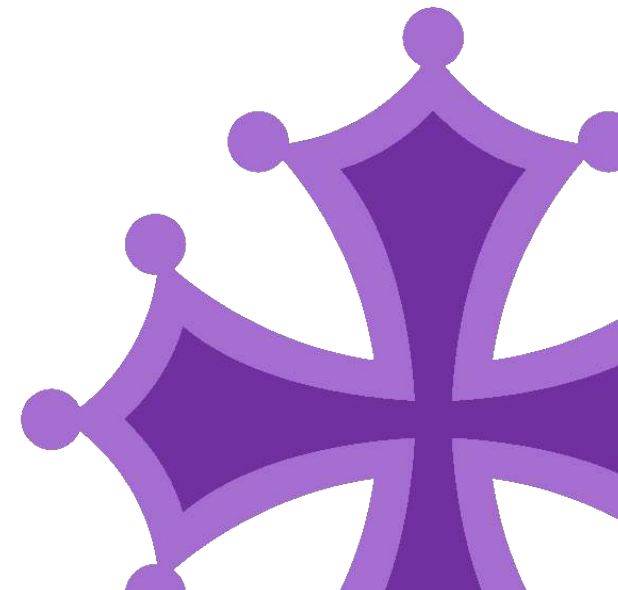
L'équipe

Partie en construction

Léa NISAS

L3 sciences de l'éducation, 8 ans d'athlétisme  
spécialisée dans le lancer

Mathieux Brousseau



# I. PRÉSENTATION DU GROUPE FAPO



L'équipe

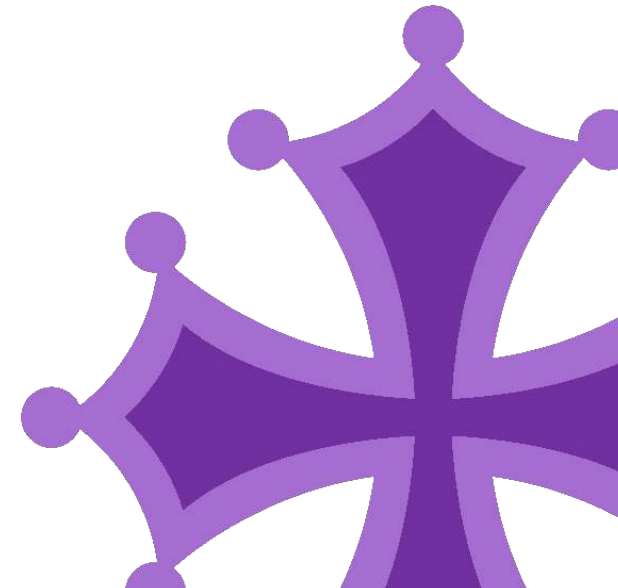
*Partie en construction*

Solen WASTRAETE

L3 STAPS « préparation physique et entraînement sportif », licencié au SATUC depuis 2022, demi-fondeuse

JB CHETTOUCHE

Étudiant STAPS « préparation physique et entraînement sportif », licencié au SATUC depuis 2 ans, demi-fondeur



# I. PRÉSENTATION DU GROUPE FAPO



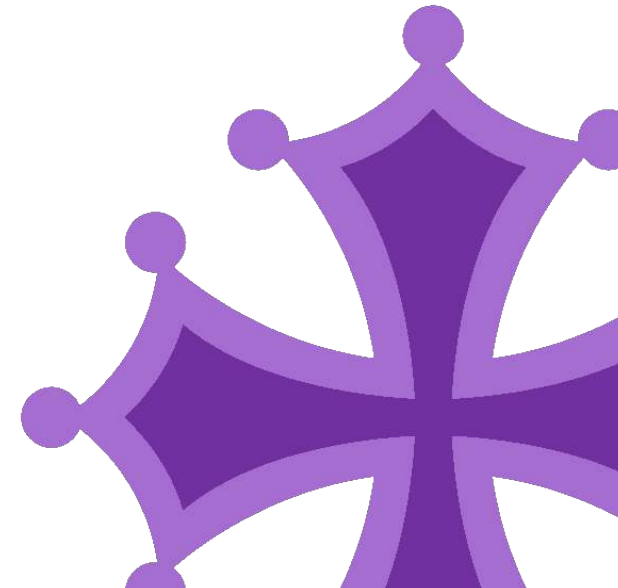
L'équipe

Partie en construction

Camille Birot



Mathéo Sanchez





# I. PRÉSENTATION DU GROUPE FAPO

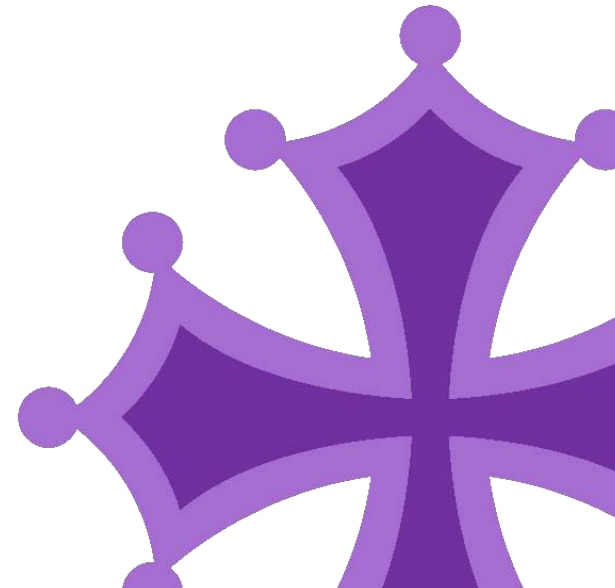
L'équipe



Partie en construction

Ronan BUFFEL

Etienne Poteck



# I. PRÉSENTATION DU GROUPE EAPO



Les valeurs



## LA PERSEVERANCE

*Donner le meilleur de soi même*

S'engager durablement pour progresser



## LA SOLIDARITE

*Apprendre le bien vivre ensemble*

Le collectif et l'esprit d'entraide pour progresser en groupe



## LE RESPECT

Connaissance et compréhension des règles  
La richesse de la diversité dans le sport comme dans la vie

L'athlétisme comme une école de valeurs

# I. PRÉSENTATION DU GROUPE EAPO

## Les valeurs



### Le guide du petit athlète du SATUC

#### ☆ J'écoute les éducateurs

Les éducateurs du SATUC sont les seuls à pouvoir donner les **consignes** afin que tout le monde puisse pratiquer et jouer ensemble. Il est donc important des les **écouter** quand ils demandent le silence et quand ils parlent.

#### ☆ Je donne le meilleur de moi même

Ce que l'on cherche dans l'athlétisme c'est de se dépasser. Ne te compare pas aux autres afin de savoir qui est le plus fort. **Concentre toi sur ce que tu fais pour mieux le faire** et tout le monde progressera ensemble.

#### ☆ Je respecte et j'aide les autres

Pour s'amuser ensemble il est important de **s'entendre** avec ses camarades. Avoir la bonne attitude c'est **aider** si je vois quelqu'un en difficulté, **expliquer** si il n'a pas compris. Parfois des disputes arrivent. La violence ou les paroles méchantes ne sont pas la solution ! Si vous n'arrivez pas à vous entendre allez voir un éducateur qui règlera ça dans la bonne humeur.

#### ☆ Je réfléchis à ce que je fais

Je suis là pour m'amuser mais aussi pour **apprendre**. Pour progresser il faut **concentrer** pendant que tu pratiques. N'hésite pas à poser des **questions** !

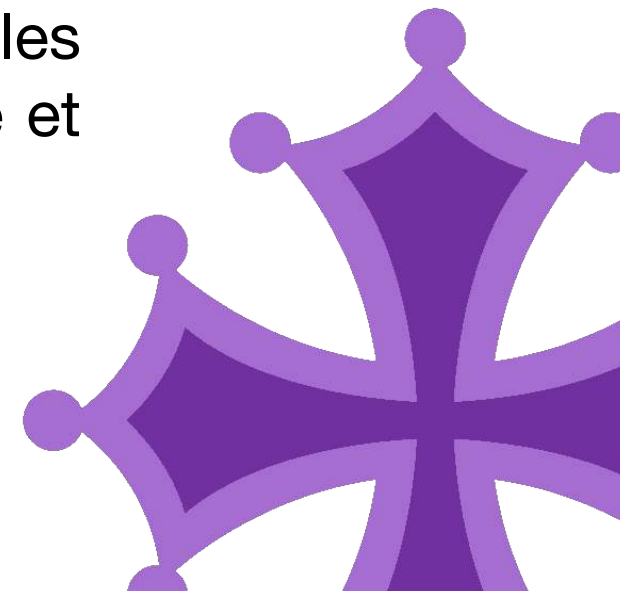
#### ☆ Je prend du plaisir

C'est le plus important, que tu ris, que tu **t'amuses** et que tu aimes ce que tu fais. Si ce n'est pas le cas, n'hésite pas à en parler à tes parents ou à un éducateur. Nous sommes là pour toi !



## J'écoute les éducateurs

Les éducateurs du SATUC sont les seuls à pouvoir donner les **consignes** afin que tout le monde puisse pratiquer et jouer ensemble. Il est donc important des les **écouter** quand ils demandent le silence et quand ils parlent.



# I. PRÉSENTATION DU GROUPE EAPO

## Les valeurs



### Le guide du petit athlète du SATUC

#### ☆ J'écoute les éducateurs

Les éducateurs du SATUC sont les seuls à pouvoir donner les **consignes** afin que tout le monde puisse pratiquer et jouer ensemble. Il est donc important des les **écouter** quand ils demandent le silence et quand ils parlent.

#### ☆ Je donne le meilleur de moi même

Ce que l'on cherche dans l'athlétisme c'est de se dépasser. Ne te compare pas aux autres afin de savoir qui est le plus fort. **Concentre toi sur ce que tu fais pour mieux le faire** et tout le monde progressera ensemble.

#### ☆ Je respecte et j'aide les autres

Pour s'amuser ensemble il est important de **s'entendre** avec ses camarades. Avoir la bonne attitude c'est **aider** si je vois quelqu'un en difficulté, **expliquer** si il n'a pas compris. Parfois des disputes arrivent. La violence ou les paroles méchantes ne sont pas la solution ! Si vous n'arrivez pas à vous entendre allez voir un éducateur qui règlera ça dans la bonne humeur.

#### ☆ Je réfléchis à ce que je fais

Je suis là pour m'amuser mais aussi pour **apprendre**. Pour progresser il faut **concentrer** pendant que tu pratiques. N'hésite pas à poser des **questions** !

#### ☆ Je prend du plaisir

C'est le plus important, que tu ris, que tu **t'amuses** et que tu aimes ce que tu fais. Si ce n'est pas le cas, n'hésite pas à en parler à tes parents ou à un éducateur. Nous sommes là pour toi !



## Je donne le meilleur de moi même

Ce que l'on cherche dans l'athlétisme c'est de se dépasser. Ne te compare pas aux autres afin de savoir qui est le plus fort. **Concentre toi sur ce que tu fais pour mieux le faire** et t'amuser et tout le monde progressera ensemble.



# I. PRÉSENTATION DU GROUPE EAPO

## Les valeurs



### Le guide du petit athlète du SATUC

#### ☆ J'écoute les éducateurs

Les éducateurs du SATUC sont les seuls à pouvoir donner les **consignes** afin que tout le monde puisse pratiquer et jouer ensemble. Il est donc important des les **écouter** quand ils demandent le silence et quand ils parlent.

#### ☆ Je donne le meilleur de moi même

Ce que l'on cherche dans l'athlétisme c'est de se dépasser. Ne te compare pas aux autres afin de savoir qui est le plus fort. **Concentre toi sur ce que tu fais pour mieux le faire** et tout le monde progressera ensemble.

#### ☆ Je respecte et j'aide les autres

Pour s'amuser ensemble il est important de **s'entendre** avec ses camarades. Avoir la bonne attitude c'est **aider** si je vois quelqu'un en difficulté, **expliquer** si il n'a pas compris. Parfois des disputes arrivent. La violence ou les paroles méchantes ne sont pas la solution ! Si vous n'arrivez pas à vous entendre allez voir un éducateur qui règlera ça dans la bonne humeur.

#### ☆ Je réfléchis à ce que je fais

Je suis là pour m'amuser mais aussi pour **apprendre**. Pour progresser il faut te **concentrer** pendant que tu pratiques. N'hésite pas à poser des **questions** !

#### ☆ Je prend du plaisir

C'est le plus important, que tu ris, que tu **t'amuses** et que tu aimes ce que tu fais. Si ce n'est pas le cas, n'hésite pas à en parler à tes parents ou à un éducateur. Nous sommes là pour toi !



## Je respecte et j'aide les autres

Pour s'amuser ensemble il est important de **s'entendre** avec ses camarades. Avoir la bonne attitude c'est **aider** si je vois quelqu'un en difficulté, **expliquer** si il n'a pas compris.

Parfois des disputes arrivent. La violence ou les paroles méchantes ne sont pas la solution ! Si vous n'arrivez pas à vous entendre allez voir un éducateur qui règlera ça dans la bonne humeur.



# I. PRÉSENTATION DU GROUPE EAPO

## Les valeurs



### Le guide du petit athlète du SATUC

#### ☆ J'écoute les éducateurs

Les éducateurs du SATUC sont les seuls à pouvoir donner les **consignes** afin que tout le monde puisse pratiquer et jouer ensemble. Il est donc important des les **écouter** quand ils demandent le silence et quand ils parlent.

#### ☆ Je donne le meilleur de moi même

Ce que l'on cherche dans l'athlétisme c'est de se dépasser. Ne te compare pas aux autres afin de savoir qui est le plus fort. **Concentre toi sur ce que tu fais pour mieux le faire** et tout le monde progressera ensemble.

#### ☆ Je respecte et j'aide les autres

Pour s'amuser ensemble il est important de **s'entendre** avec ses camarades. Avoir la bonne attitude c'est **aider** si je vois quelqu'un en difficulté, **expliquer** si il n'a pas compris. Parfois des disputes arrivent. La violence ou les paroles méchantes ne sont pas la solution ! Si vous n'arrivez pas à vous entendre allez voir un éducateur qui règlera ça dans la bonne humeur.

#### ☆ Je réfléchis à ce que je fais

Je suis là pour m'amuser mais aussi pour **apprendre**. Pour progresser il faut te **concentrer** pendant que tu pratiques. N'hésite pas à poser des **questions** !

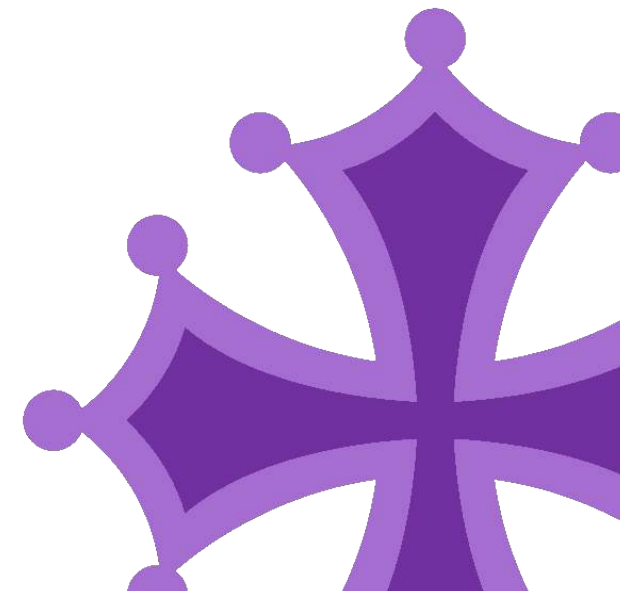
#### ☆ Je prend du plaisir

C'est le plus important, que tu ris, que tu **t'amuses** et que tu aimes ce que tu fais. Si ce n'est pas le cas, n'hésite pas à en parler à tes parents ou à un éducateur. Nous sommes là pour toi !



## Je réfléchis à ce que je fais

Je suis là pour m'amuser mais aussi pour **apprendre**. Pour progresser il faut te **concentrer** pendant que tu pratiques. N'hésite pas à poser des **questions** !



# I. PRÉSENTATION DU GROUPE EAPO

## Les valeurs



### Le guide du petit athlète du SATUC

#### ☆ J'écoute les éducateurs

Les éducateurs du SATUC sont les seuls à pouvoir donner les **consignes** afin que tout le monde puisse pratiquer et jouer ensemble. Il est donc important des les **écouter** quand ils demandent le silence et quand ils parlent.

#### ☆ Je donne le meilleur de moi même

Ce que l'on cherche dans l'athlétisme c'est de se dépasser. Ne te compare pas aux autres afin de savoir qui est le plus fort. **Concentre toi sur ce que tu fais pour mieux le faire** et tout le monde progressera ensemble.

#### ☆ Je respecte et j'aide les autres

Pour s'amuser ensemble il est important de **s'entendre** avec ses camarades. Avoir la bonne attitude c'est **aider** si je vois quelqu'un en difficulté, **expliquer** si il n'a pas compris. Parfois des disputes arrivent. La violence ou les paroles méchantes ne sont pas la solution ! Si vous n'arrivez pas à vous entendre allez voir un éducateur qui règlera ça dans la bonne humeur.

#### ☆ Je réfléchis à ce que je fais

Je suis là pour m'amuser mais aussi pour **apprendre**. Pour progresser il faut **concentrer** pendant que tu pratiques. N'hésite pas à poser des **questions** !

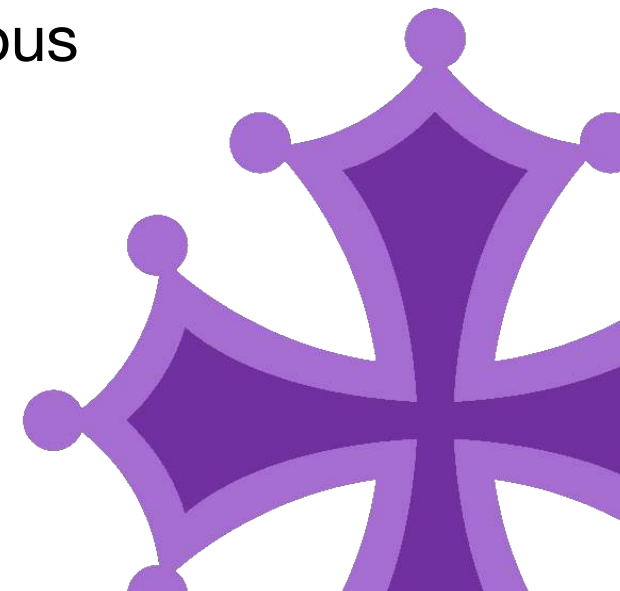
#### ☆ Je prend du plaisir

C'est le plus important, que tu ris, que tu **t'amuses** et que tu aimes ce que tu fais. Si ce n'est pas le cas, n'hésite pas à en parler à tes parents ou à un éducateur. Nous sommes là pour toi !



## Je prend du plaisir

C'est le plus important, que tu ris, que tu **t'amuses** et que tu aimes ce que tu fais. Si ce n'est pas le cas, n'hésite pas à en parler à tes parents ou à un éducateur. Nous sommes là pour toi !



# I. PRÉSENTATION DU GROUPE EAPO



Le projet pédagogique



## LES ENTRAÎNEMENTS

*Développer la motricité  
autour de 3 mobiles :  
Projeter / Se Projeter / Se  
déplacer*



## LE PASS'ATHLE

*Valider et évaluer ses acquis  
tout le long de sa carrière de  
jeune athlète*



## LES COMPÉTITIONS

*Réinvestir le travail fait à  
l'entraînement et apprendre  
à donner le meilleur de soi à  
un moment précis*

De l'éducation motrice à la compétition



# II. LES ENTRAINEMENTS

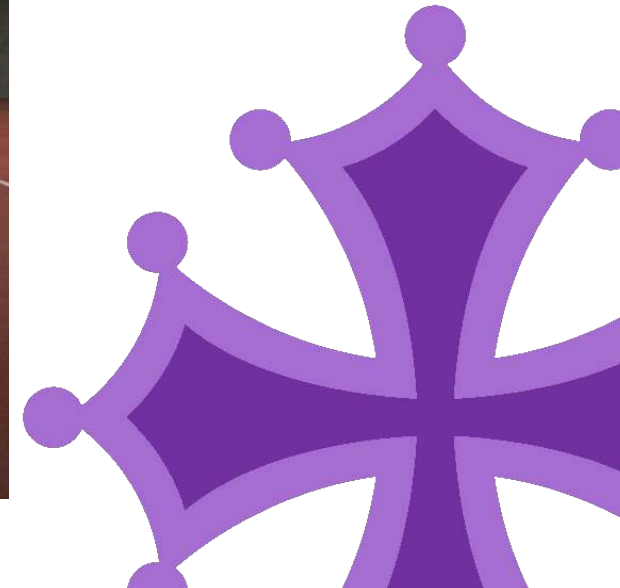
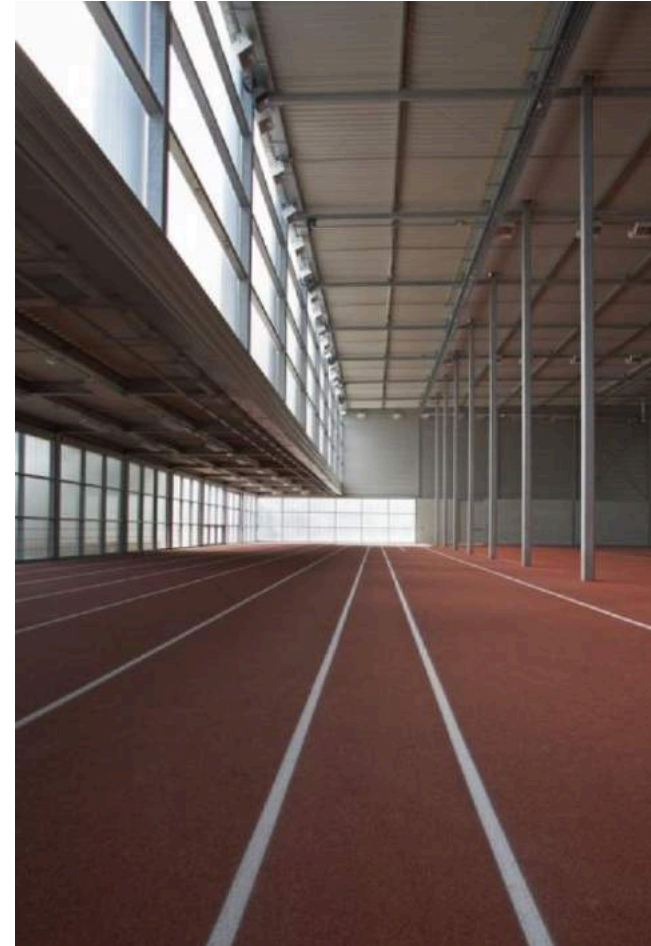
Lieu et horaire



**STADE UNIVERSITAIRE DANIER FAUCHER**

**Allée du professeur Camille-Soula 31000 TOULOUSE**

**Mercredi de 16h à 18h (sauf les vacances scolaires)**

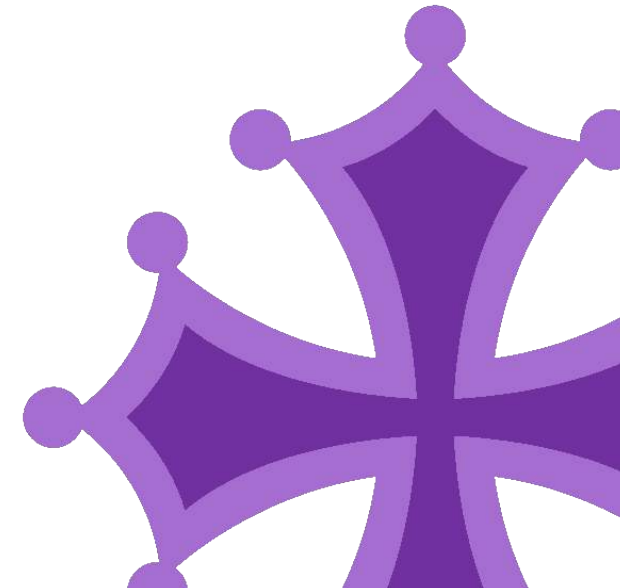


# II. LES ENTRAINEMENTS

Déroulement



- Départ à 16h pile pour l'échauffement collectif (footing, gammes)
- 3 rotations d'environ 20 minutes (course / saut / lancer)
- Jeux en fin de séance puis petit temps de retour au calme.



# II. LES ENTRAINEMENTS

L'équipement



## L'importance d'une tenue adaptée et confortable (obligatoire)



- Casquette

- T-shirt du club pour porter haut les couleurs violettes

- Short

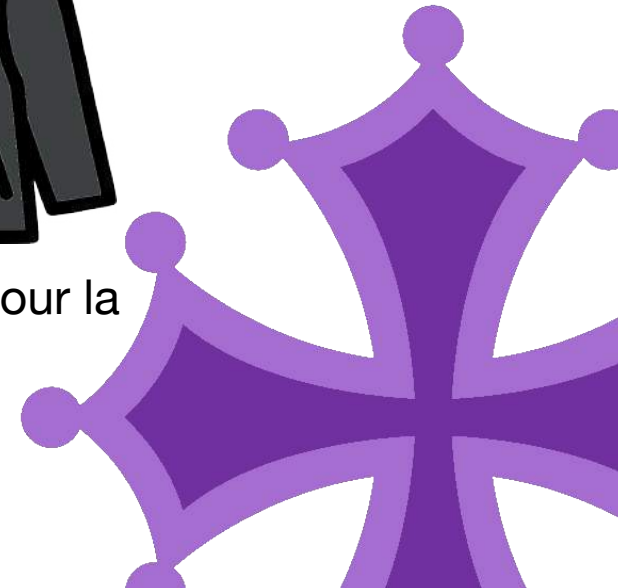
- Baskets adaptés pour le sport



- Sweat pour le froid et après l'entraînement
- Bouteille d'eau (1L conseillé)



- Veste k-way pour la pluie



# III. LES ANIMATIONS

Apport éducatif

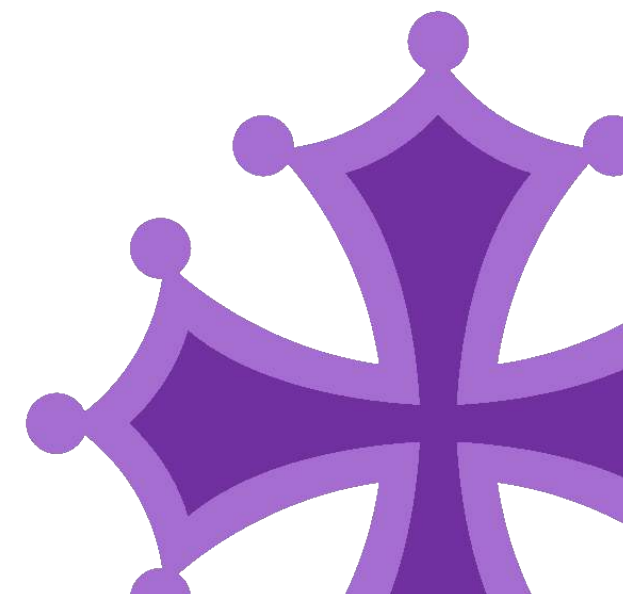


## Une compétition contre soi-même

La compétition constitue un aboutissement dans notre démarche pédagogique. Il s'agit pour l'athlète de réinvestir tout ce qui a été vu à l'entraînement et elle seule vient donner du sens au travail régulier fait par les athlètes tout le long de l'année. Elle met en lumière des qualités comme l'exigence, la rigueur, le sérieux et elle constitue aussi un temps de partage avec les autres athlètes autour de nouvelles sensations.

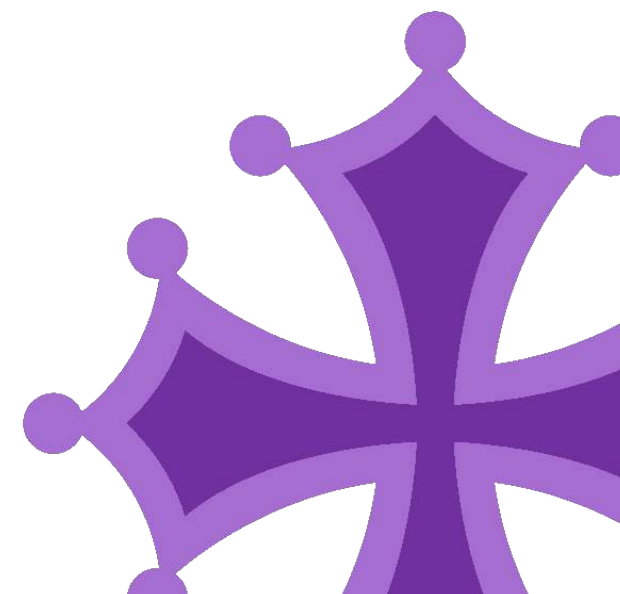
S'il est normal de stresser à l'approche d'une compétition, ce stress ne doit pas venir de la peur de se confronter aux autres. Ce qui compte avant tout ce n'est pas d'être le meilleur mais de **donner le meilleur de soi-même** pour prendre du plaisir et apprendre à mieux se connaître. Tout le long de leur vie, nos petits athlètes auront des moments clefs où ils devront être performants à un moment donné et ce genre de rendez-vous contribue à les rendre plus forts pour affronter ces moments là. Bien souvent, la compétition constitue l'accomplissement du travail fait à l'entraînement, alors avec un investissement constant tout au long de l'année, il n'y a pas de raison que cela se passe mal.

Bien entendu, nous sommes présents sur place, derrière eux pour les supporter et les encourager et on compte sur vous les parents pour encourager jusqu'au bout l'ensemble de nos petits athlètes en maillot violet !!



# III. LES ANIMATIONS

Apport éducatif



# III. LES COMPÉTITIONS

Calendrier

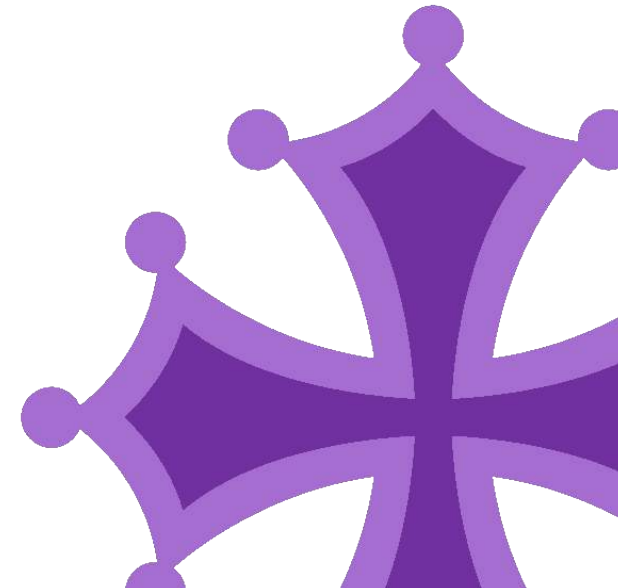


Voici le planning type des compétitions lors d'une saison d'athlétisme pour les EAPO :

- Piste jusqu'à Novembre
- Cross et Salle de Novembre à Mars
- Piste de Mars jusqu'à Juillet

Des compétitions internes au club pourront être organisées.

Le calendrier vous sera transmis dès qu'il sera connu.



# III. LES COMPÉTITIONS

## Inscriptions



Compétition EAPO Muret du Samedi 16 octobre 2021

EAPO [espo@satuc.fr](mailto:espo@satuc.fr) via [sendinblue.com](https://sendinblue.com)

14:21 (il y a 42 minutes)



### Compétition EAPO Muret du Samedi 16 octobre

Bonjour à tous,

Nous avons le plaisir de vous annoncer que la première animation départementale EAPO aura lieu le **samedi 16 octobre 2021 à Muret de 13h30 à 17h30**. Vous trouverez en bas du mail le lien pour trouver les épreuves et horaires de la compétition.

Si vous souhaitez que votre enfant y participe, je vous demanderai de bien remplir le **formulaire d'inscriptions** toujours en bas du mail. Nous diffuserons le formulaire **Mardi 12 à minuit**. Toute inscription plus tardive ne sera pas prise en compte. Nous nous chargerons de constituer les équipes et d'inscrire définitivement les enfants. Nous aurons sûrement besoin d'accompagnateurs si les enfants sont nombreux à participer. Pour cela il suffit de s'inscrire à la fin du formulaire d'inscription. Être accompagnateur ne nécessite pas de connaissances en athlétisme. Une équipe d'entraîneurs sera sur place pour échauffer les enfants, les guider et conseiller lors de la compétition. Pour information le SATUC n'organise pas de déplacement collectif pour ces rencontres. Cependant nous mettons en place un système de **covoiturage** entre vous dont le lien est encore en bas du mail.

Je reste à votre disposition si vous avez besoin de renseignements supplémentaires.

Sportivement,  
L'équipe EAPO

Horaires et programmes

Inscriptions

Covoiturage

Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur SATUC.

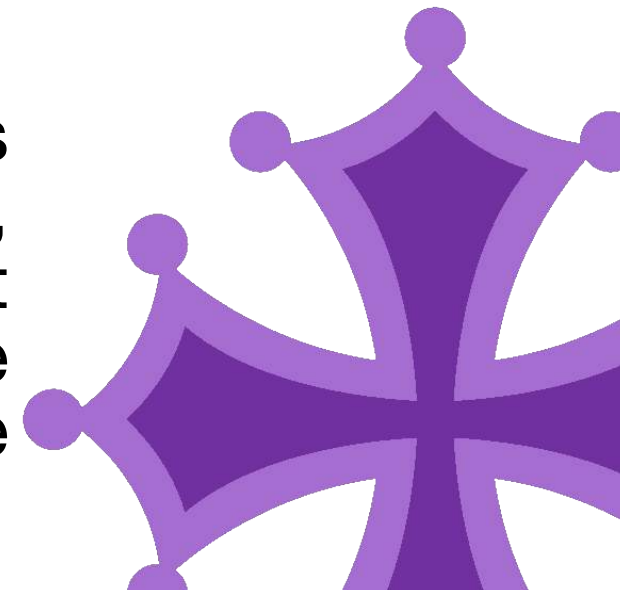
[Se désinscrire](#)

Envoyé par [sendinblue](https://sendinblue.com)

© 2021 SATUC

➤ Avant chaque compétitions (2 semaines à l'avance), un mail vous sera envoyé contenant les différentes informations et notamment un lien vers un **formulaire d'inscription**.

➤ Il vous suffira de remplir les informations demandées (Nom, Prénom, Numéro de licence) et nous nous chargerons de finaliser l'inscription auprès de la fédération.



# III. LES COMPÉTITIONS

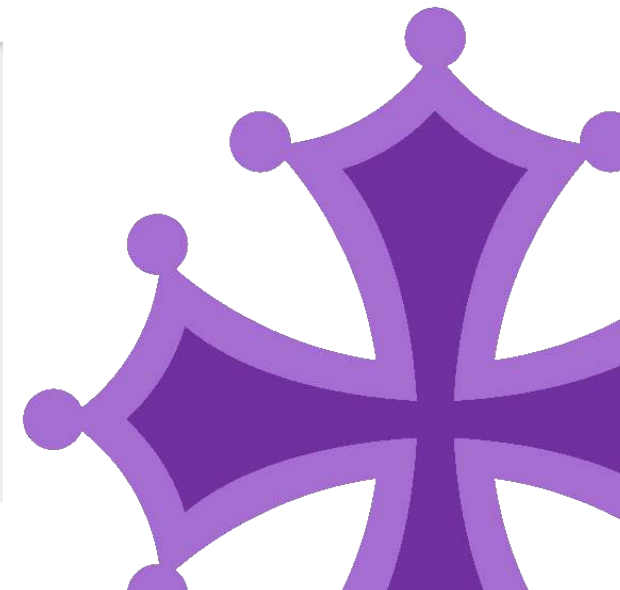
## Covoiturage



- Cette année nous mettons en place une solution de covoiturage via le site **TOGETZER**.
- Pour chaque compétition, un évènement sera créé avec la possibilité de proposer ou chercher une voiture.
- Vous trouverez le **lien** sur le mail d'annonce de chaque compétition.
- Nous précisons que nous ne sommes en aucun cas responsable de ces trajets.

## Covoiturage

The screenshot shows the TOGETZER website interface. At the top, it says "TOGETZER Le covoiturage entre amis !" with a car icon. There are two buttons: "CRÉER UN ÉVÈNEMENT" and "EAPO SATUC". Below this is a card for an event titled "Compétition EAPO Muret". The event details are: "Le 16/10/2021 de 13:30 à 17:30 à Stade Colette Besson, Avenue Henri Peyrusse, Muret, France". It also says "Évènement créé par vous" and "VOIR LE PLAN". At the bottom of the card, there are two buttons: "JE PROPOSE UNE VOITURE" and "JE CHERCHE UNE PLACE".





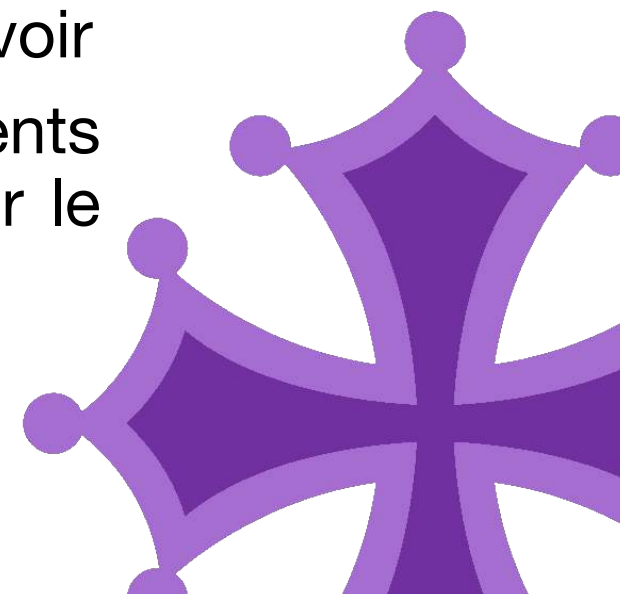
# IV. LA VIE DU CLUB

Communication • Gouters • Participation des parents



La **communication** : elle est la clé 

- **Par mail** : regardez vos spams, parfois nos mails s'y retrouvent..
- **Affichage interne** : lors des entrainements un tableau mis à jour régulièrement retracera les principales informations à savoir
- **Entre vous** : par mails nous ferons passer 2 documents partagés. Un premier relatif au covoiturage et un autre pour le l'achat des pointes d'occasion (plutôt pour les poussins)

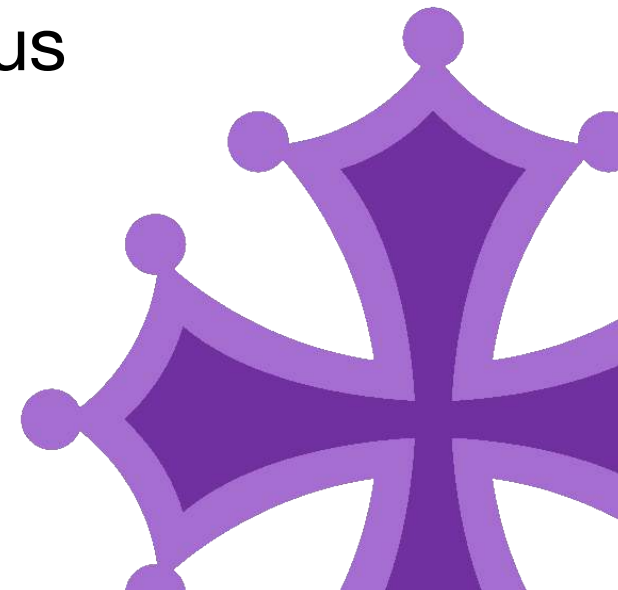


# IV. LA VIE DU CLUB

Communication • Gouters • Participation des parents



- Des **gouters** seront organisés à différents moments de l'année. Prévenez nous en cas d'allergie !
- Si des **parents** sont intéressés, ils ont la possibilité de participer aux entraînements et aux compétitions en tant qu'accompagnateurs. Nous serons bien entendus présents pour les accompagner dans cette démarche.



# INFORMATIONS UTILES

Site du club • Site du comité départemental • Contact



Site du club :

<https://www.satuc.fr/>



Site du comité départemental :  
Consultation des résultats et programmes

<http://athle31.athle.com/>



Adresse Mail EAPO :  
(vérifiez vos spams et promotions)

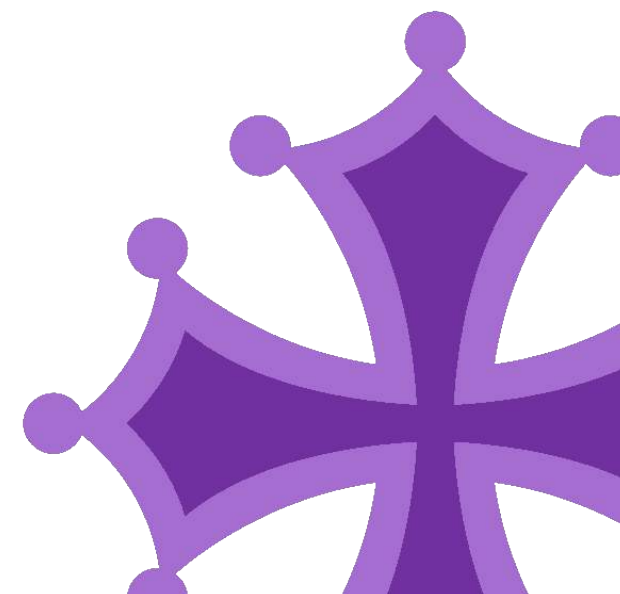
[eapo@satuc.fr](mailto:eapo@satuc.fr)



Téléphone (urgence uniquement) : plutôt texto

0781244296 (Paul)

0781663782 (Jean)





**MERCI ET BONNE  
SAISON À TOUS !!**

SAISON 2023 - 2024

