



Ecole d'athlétisme **L'USBW et l'Athlétisme – qui, quoi, comment ?**

WWW.USBW.BE

Chers parents,

Vous avez inscrit votre enfant au club d'athlétisme de Braine l'Alleud, dans le club dénommé Union Sportive Braine-Waterloo. Toutefois, savez-vous ce qu'est l'athlétisme ? Depuis quand le club existe ? Qu'est ce qu'une compétition d'athlétisme ? Y en a-t-il toutes les semaines ? etc..

Ci-dessous, vous trouverez toutes les informations utiles à la bonne compréhension du sport de votre enfant et nécessaires au bon déroulement de l'année athlétique.

1° L'Athlétisme

L'athlétisme est un ensemble de disciplines sportives comprenant des courses, des sauts et des lancers. Toutes ses épreuves se déroulent sur une piste d'athlétisme, à l'exception du marathon et des cross.

Les épreuves se disputent par catégories d'âge, et distinctement en fonction du sexe. Les catégories sont les suivantes : Kangourou (2009), Benjamin(e)s (2008-2007), Pupilles (2006-2005) et Minimes (2004-2003). Après 13 ans, les catégories sont Cadet, Scolaire, Junior, Senior et Master.

L'athlétisme se pratique toute l'année. Toutefois, l'année est scindée en deux saisons :

- l'hiver (indoor et cross), du 01 novembre au 31 mars,
- l'été (piste), du 01 avril au 31 octobre.

L'année athlétique commence le 01 novembre. Durant la saison indoor, les compétitions se font en salle, et à l'extérieur pour les cross. La saison outdoor se déroule sur les pistes d'athlétisme, à l'extérieur.

2° L'USBW

L'USBW est le club d'athlétisme de Braine l'Alleud et de Waterloo. Il résulte de la fusion des clubs des deux communes, en 2004. Le club de Braine l'Alleud a été fondé en 1969 et avait comme nom USBr, pour Union Sportive Brainoise. Le club de Waterloo avait été fondé en 1987 et s'appelait LWA, pour Lion Waterloo Athlétisme.

Le club a le statut d'asbl. Il est géré par 10 administrateurs et une quarantaine de membres associés. Le club compte à ce jour plus de 600 affiliés.

L'USBW jouit des installations du complexe sportif Gaston Reiff et, plus particulièrement, du stade Gaston Reiff, une piste d'athlétisme de 8 couloirs, en matériau synthétique, datant de 2004.

3° Les entraînements

Les entraînements se déroulent plusieurs fois par semaine, et selon des horaires différents, en fonction des catégories d'âge. Ils sont donnés par des moniteurs diplômés de l'ADEPS, et par des athlètes du club.

De 6 à 13 ans il y a la section d'initiation (catégories kangourou, benjamin, pupille, minime). Les entraînements se donnent le mercredi après-midi et le samedi matin.

Et à partir de 14 ans (2002), le club propose 3 à 4 entraînements semaine, le lundi, le mercredi et le vendredi.

Si le but premier des entraînements est d'acquérir une condition physique et une technique pour la pratique de l'athlétisme, c'est aussi le lieu où l'on se fait des amis, où l'on apprend à connaître les autres, en courant, sautant et lançant ensemble. Il est donc important de venir au plus grand nombre d'entraînements et compétitions afin de progresser, entouré de ces amis.

4° Les compétitions

Les compétitions sont organisées par les clubs d'athlétisme, et par les fédérations. Chaque compétition regroupe un ensemble de disciplines pour certaines catégories.

A noter, que les kangourous ne peuvent pas participer aux compétitions.

Nous nous rendons environ deux fois par mois à des compétitions que nous vous avons sélectionnées. Il vous est cependant possible d'en faire plus ! Un programme vous est donné au début de la saison.

La participation à ces compétitions est l'occasion d'exercer son sport et de se surpasser en se confrontant à d'autres athlètes du même âge. C'est aussi l'occasion de nouvelles rencontres entre les enfants de différents clubs, mais aussi entre parents.

Il est important de faire régulièrement des compétitions, car c'est en participant aux compétitions que l'on s'améliore. Toutefois, c'est aussi important car, à chaque épreuve disputée, nous attribuons des points sur base de la performance réalisée. A la fin de la saison, l'USBW organise un souper où des prix sont attribués aux participants des compétitions, en fonction de leur place dans le classement établi avec les points engrangés lors de l'année. Toutes les informations quant à ce challenge se trouvent sur notre site (www.usbw.be).

En plus de notre challenge interne, nous participons également au challenge du Brabant Wallon. Il s'agit de 4 compétitions, par saison, organisées par les quatre clubs de la province (dont l'USBW). A la fin de ces compétitions un classement est également établi, et des prix sont distribués.

Vous l'aurez donc compris, l'athlétisme est un sport qui se dispute individuellement, mais dont la technique et la force s'acquiert avant tout avec et grâce aux autres, et cela aussi bien par les entraînements collectifs réguliers que par les compétitions.

Pour ce début de saison, nous proposons aux nouveaux inscrits (sauf kangourou 2009) les compétitions du 27 septembre à Braine-l'Alleud. Pour les anciens, il y a, sur sélection, la finale des épreuves multiples, le samedi 19 septembre à Herve, et le critérium des jeunes, le samedi 26 septembre, à Nivelles.

5° Informations

Afin de vous tenir au courant de toutes nos organisations, et de la vie du club, nous publions régulièrement les « US Brèves », elles paraissent sur le site, sont envoyées par mail et distribuées en version papier aux entraînements. Nous vous invitons également à consulter régulièrement notre site internet (www.usbw.be), et à nous joindre par email ou téléphone pour toutes questions.

Par cette note, nous espérons vous avoir transmis les rudiments de l'athlétisme et de la vie de votre club d'athlétisme.

Nous vous souhaitons, une bonne année athlétique.

Pour l'USBW

Julie RENARD

Directrice de l'école d'athlétisme.

Contact : **Anne Bourdouxhe**, secrétaire : 0474.74.80.57 - **Julie Renard**, directrice école d'athlétisme : 0494.89.92.43

Email: ecoleathletisme.usbw@gmail.com

Site: www.usbw.be