
VSF
ATHLETISME
LA FERTÉ-BERNARD

SAISON 2026-2027

GROUPE

CADETS U18 et + *(sprint / haies / saut uniquement)*

BENJAMINS U14

MINIMES U16



Bienvenue et merci pour votre présence

MEMBRES DU BUREAU

CO-PRESIDENTS





Sylvain CAMARET

Francky BARBET

RESPONSABLE VETEMENTS



Secrétaire
Stéphane DESPRES



Trésorier adjoint
Nicolas PETUREAU



Trésorier
Christophe GASSELIN



Animation
Cédric PICHEREAU



Communication
Simon CHEVALIER



Formation
Laurence MARTIN



Membre
Delphine POUILLOT

Groupes adultes et encadrement

Demi Fond



Simon CHEVALIER



Brice AUBERTIN

TRAIL

Running



Valerie LIEGEOIS



Cécile DEVOIR

Marche Nordique
Athlé'fit



Laurence MARTIN



Rémi MACHALICA



Franck SIONNEAU

Lancers

Sprint haies / Saut

Groupes Jeunes et encadrement



Marilyne HERISSON



U10 Eveils

Celine DOMAIN



Julien FOREAU



Véronique BEREAU

U12 Poussins



Stéphane DESPRES



Franck SIONNEAU



Rémi MACHALICA

U14 – U16 BE MI



Stéphane DESPRES

SUIVI DES EFFECTIFS

Effectif :

Effectif qui s'est étoffé avec un potentiel de 25 athlètes (15 la saison dernière)

- ✓ 4 Benjamins U14 (2 G 2 F)
- ✓ 11 Minimes U16 (4 G 7 F)
- ✓ 6 Cadets ettes U18 (3 F 3G)
- ✓ 4 Juniors U20 et + (3 F 1 G)

donc 50% du groupe est dans la 1ere année d'athlétisme



Rappel des horaires d'entrainements

« L'assiduité construit les athlètes, la progression soude l'équipe. »



- le LUNDI 18h00 19h30
  - Séance orientée PPG- PPS
    « Renforcement et mobilité : la meilleure prévention des blessures. Ne les néglige pas. »
- le MARDI 18h00 19h30
  - Séance technique orientée (saut lancers course)
- le MERCREDI Repos
  - « Se reposer, c'est s'entraîner autrement. »
- le JEUDI 18h00 19h30
  - Séance technique orientée (saut lancers course)
- le VENDREDI 18h00 20h00 sur Nogent le Rotrou
  - Séance spécifique sur piste en tartan
- le WEEK-END pas de séance encadrer
  - Compétitions, regroupements départementaux ou à la demande séance en autonomie (uniquement pour les Cadets ettes)
- les VACANCES scolaires: horaires et jours en fonction des disponibilités des encadrants
  - « Continuer à s'entraîner en vacances, c'est garder l'avance qu'on a gagnée. »



Préconisation fédérale :

U14 : 2 à 3 séances / semaine

U16 : 3 séances/ semaine

U18 : 3 a 5 suivant les objectifs de chacun



Fonctionnement des différentes épreuves / catégories

Aujourd'hui toutes les statistiques montrent que se sont les athlètes les plus polyvalents qui ont le plus de chance d'atteindre le plus haut niveau.

Chez nos U14 BE et U16 MI :

- Compétitions basées sur 3 épreuves en salle ou sur piste avec des adaptations
  - U14 BE en salle:
    - Triathlon normal: 1 course - 1 saut - 1 lancer
    - Triathlon hivernal: 1 sprint – 1 haies – 1 concours (saut ou lancer)
  - U16 MI en salle: (possibilité de faire 4 épreuves sur les dptx)
    - Triathlon normal: 1 course - 1 saut - 1 lancer
    - Triathlon hivernal: 1 sprint – 1 haies – 1 concours (saut ou lancer)
    - Triathlon technique: 1 course – 2 concours (sauts ou/et lancer)

Chez nos U18 et +:

Libre de choisir leurs épreuves



Calendrier Hivernal 2026-2027

TOUTES LES DATES CLUB SUR SPORTSREGION Calendriers

https://www.vsfathletisme.com/evenements

Toutes les compétitions :

le Calendrier des Compétitions | Fédération Française d'Athlétisme

La participation aux compétitions à partir de BE n'est pas une option, si l'on prend une licence, c'est pour participer à un minimum de compétitions, afin de valider sa progression, de se fixer des objectifs et d'apprendre à se confronter aux autres

CROSS :

- 8 novembre 2026 : Cross de l'USM (les étangs chauds le mans)
- 22 novembre 2026 : Cross d'ALLONNES
- 6 décembre 2026 : Cross de MONFORT LE GESNOIS
- 10 janvier 2027 : Départementaux de cross (ST MARS LA BRIERE) **Objectif club obligatoire pour toutes catégories**
- 16&17 janvier 2027 : Ouest France
- 23&24 janvier 2027 : Régionaux de cross LA FERTE BERNARD (72)



Calendrier Hivernal 2026-2027

SALLE :

-28 novembre à Montfort le Gesnois, (13H30 échauffement, début 14H00)

- U14-U16 au choix 50 m plat/ 50 m Haies
- U14 : longueur, poids
- U16 : hauteur, poids

-29 novembre Pré-Régional anneau (organisation départementale CD49)Stadium Pierre Quinon

- *U18 et +*

-05 décembre à Coulaines, à partir de U16

- Lancer long à Coulaines

-12 et 13 décembre à la flèche : **Départementaux en salle**.

- Les championnats départementaux restent la modalité de sélection pour le match inter comités.

Objectif club obligatoire pour tous BE MI CA hors demi-fond

-19 et 20 décembre Open anneau à Nantes :

- A partir de CADET et +

- **16 et 17 janvier *Championnat régionaux U18 à SE à NANTES:***

Sélection svt les chronos réalisés sur les compétitions précédentes,

-30 janvier : ***Championnats régionaux Pointes d'or en salle + Match Inter comités en salle U14/U16 - Stadium NANTES***
-31 janvier: Meeting pré-France U18 Stadium NANTES Salle
-20 février à Mouilleron le captif : Régionaux individuels U16 (*Pour les sélectionné(es) en individuel)*

Fonctionnement communication

- Le WhatsApp
  - Utilisé uniquement pour une communication générale qui concerne tout le groupe
  - Pour information de dernière minute

- Pour les inscriptions aux compétitions
  - Via mail sport-région (formulaire de réponse)
  - Date butoir de réponse

Rigueur dans vos réponses et respect dans la date butoir

- Où retrouver des informations générales
  - Sur vous: mon espace Licencié
    - https://www.athle.fr/espace-personnel/
  - Sur le club
    - https://www.vsfathletisme.com/
  - Sur le département
    - Comité 72 Athlétisme
  - Sur la région
    - LIGUE - Ligue d'Athlétisme des Pays de la Loire

Jour de compétition

- **Je me couche tôt la veille**
- **J'ai préparé mon sac la veille**
  - Son contenu:
    - Le maillot de club, le zip du club, les chaussures adaptées (cross, piste, en salle), sans oublier les pointes
    - Une tenue complète de rechange
    - De l'eau, Gouté éventuel
    - 4 épingles à nourrisses
    - serviette
- **Le jour J**
  - je m'organise pour partir à l'heure afin d'arrivée à l'heure
    - Au RDV
    - Sur le lieu de compétition 1 Heure avant le début de ma compétition
    - Je prends connaissance des horaires de mes différentes épreuves

Et surtout, je viens pour prendre du plaisir !



Votre implication au sein du club

La réussite d'un groupe…… nous avons tous notre responsabilité:

Les athlètes, Les entraineurs, les parents



Parents, le club a besoin de vous,

A travers ses différentes manifestations

Mais aussi , le club a des devoirs et des obligations sur les compétitions

Le club doit fournir 1 juge pour 3 athlètes inscrits sur une compétition

La devise du club et principalement du groupe jeune, nous devons être autonomes sur ce sujet

Pour ce faire objectif minimum du club,

- **2 jeunes juges / catégories BE MI (**0 aujourd'hui)
  - ✓ Formation le samedi 5 Décembre
- **2 parents juges ou en formation/catégorie MI CA (**0 aujourd'hui)
- 3 des jeunes CA JU (aujourd'hui 1 et une en formation)

- Le reste doit être assuré par le bon fonctionnement du club

Le club est là pour vous accompagner et vous aider dans les différentes démarches

Bonne saison à tous,



Merci pour votre attention