NEWS LETTER

N° 1 - EDITION SPECIALE

RETROSPECTIVE DE LA SAISON 2023/2024

NOUS CONTACTER :

ATHLETIC CLUB FRIVILLE

148. RUE HENRI BARBUSSE

80130 FRIVILLE-ESCARBOTIN

Tél. 06.89.86.59.44

Mail : acfriville@orange.fr

Facebook : groupe ACF

L'EDITO DE LA PRESIDENTE SYLVIE LEFEVRE

Nous sommes très fiers de lancer notre première NEWS LETTER. Elle a comme mission d'approfondir le lien entre nos licenciés, qu'ils soient athlètes, bénévoles ou parents d'athlètes. Une bonne cohésion entre nous tous permettra de continuer à grandir ensemble pour les années à venir.

Notre NEWS LETTER sera publiée régulièrement à des moments clés de la saison sportive, tous les trois mois environ. Elle résumera les dernières actualités, les résultats, les records et les événements récents accompagnés de photos pour revivre ces moments marquants. Préparez-vous à plonger dans un monde d'exploits sportifs, de célébrations de victoires et bien plus encore.

Dans cette première NEWS LETTER, nous avons résumé l'activité de la saison 2023/2024. Une question, des remarques, une proposition d'activités, n'hésitez pas à nous contacter pour enrichir notre prochaine NEWS LETTER qui sortira en octobre 2024 et qui sera bien sûr moins étoffée que la première.

BONNE LECTURE A TOUS ET BONNES VACANCES …

PRESENTATION DU CLUB

Le club a été créé en 1989, il est implanté sur un territoire cantonal d'environ 27000 habitants. Il draine des athlètes des villages de tout le canton. L'**A**thlétic **C**lub **F**riville compte 211 licenciés pour la saison 2023/2024 : 201 licenciés FFA (Fédération Française d'Athlétisme) et 10 licenciés FFSA (Fédération Française en Sport Adapté), en nette progression par rapport à la saison précédente : 175 licenciés FFA et 5 licenciés FFSA.

Le club bénéficie d'équipements sportifs datant de plus de 35 ans, un stade avec une piste d'athlétisme de 400m en cendrée qui est du reste complètement hors d'usage pour une pratique convenable de l'athlétisme mais dont la réhabilitation est prévue en 2025.

L'ACF fonctionne sous forme associative. Elle est composée d'un conseil d'administration de 12 membres élus dont 6 font partie du bureau. L'encadrement des licenciés est assuré par 15 éducateurs bénévoles. On peut noter également l'aide de quelques parents dans le cadre d'organisation des compétitions et manifestations.

Au travers de la pratique de l'athlétisme, le club adhère à des valeurs et vise à les faire partager au plus grand nombre. Parmi celles-ci : le respect mutuel entre tous, le RESPECT DE LA DIFFERENCE, la convivialité, l'écoute et les échanges intergénérationnels, la transmission des savoirs, la valorisation et l'encouragement.

Chez les plus jeunes, des babys aux benjamins, l'objectif reste la découverte de l'athlétisme de façon ludique en touchant à toutes les disciplines que sont la COURSE, le SAUT et le LANCER. Dans les catégories au-dessus, à partir des minimes, une orientation est prise dans la ou les disciplines pour lesquelles le jeune athlète a le plus de potentiel.

Notre club a pour OBJECTIF aussi d'accompagner les personnes présentant une déficience intellectuelle, avec ou sans troubles associés (polyhandicap, troubles du neuro développement, troubles du spectre autistique, troubles psychiques, etc…)

UNE SAISON CHEZ …

Vous trouverez ici toutes les informations des groupes :

- Les Baby Athlé (U7)
- Les Eveils Athlé (U10) et Poussins (U12)
- Les Benjamins (U14) et Minimes (U16)
- Les Groupes de spécialité (à partir de U18)
- Les Groupes « Running » (à partir de U18)
- Les Groupes de marche nordique
- Le Groupe « Sport Adapté »

UNE SAISON CHEZ LES BABY ATHLE - U7

(Licence Athlé Découverte) - Responsables : Karine et Camille GOURLAY

« Une activité pour les enfants de 3 à 6 ans parce qu'il n'y a pas d'âge pour commencer »

Découvrir des habiletés motrices//Passage des Pass'Aventure

Les exercices proposés améliorent le développement moteur des enfants tout en pratiquant un sport selon leurs envies et comme les grands.

Il s'agit d'une **pratique ludique basée sur l'imaginaire, des jeux et des parcours de motricité** : jeux de lancers (lancer, viser, jeter, rattraper…), jeux de courses et de sauts (marcher, courir, s'arrêter, enjamber, sauter …), parcours (s'équilibrer, franchir, se réceptionner…) Aucune compétition obligatoire!

UNE SAISON A L'ECOLE D'ATHLETISME CHEZ LES EVEILS ATHLE U10 ET POUSSINS U12

(Licence Athlé Découverte) - *Responsables : Sylvie LEFEVRE, Amandine LEPONT, Hubert DUVAL, Grégory DEPOILLY, Reynald GARET*

Jeux de motricité//Découverte des différentes disciplines avec une approche ludique//Passage du Pass'Athlé//Pratiques compétitives par équipe uniquement (Kid Athlé-Kid Cross) pour les U10 et individuelles évolutives en cours de saison pour les U12

Avant le passage au collège, l'essentiel de ce que nous proposons pour ces âges-là est basé sur **l'initiation et la découverte de toutes les activités athlétiques** (triple bond, saut à la perche par exemple…) en s'appuyant sur **des ateliers, des formes jouées, des parcours, des relais**…

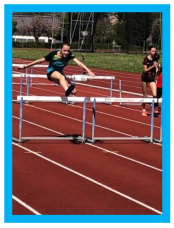
Cependant, votre enfant pourra participer à des animations en salle, cross ou sur piste. Pour que l'athlétisme soit un moment privilégié de rencontre, les animations sont totalement adaptées aux enfants. Elles ne doivent pas être des modèles réduits des compétitions d'adultes. Cette inadaptation amène souvent une spécialisation précoce totalement contraire aux besoins de l'enfant pour un développement harmonieux et un élitisme précoce défavorable pour la majorité des enfants. C'est pourquoi nous tenons à proposer à vos enfants **un athlétisme motivant, accessible et formateur.**

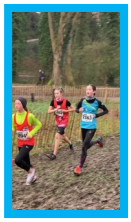
UNE SAISON A L'ECOLE D'ATHLETISME CHEZ LES BENJAMINS U14 ET MINIMES U16

(Licence Athlé Compétition)

Approche multidisciplinaire et collective des compétitions//Développement des qualités physiques au pré-ados//Entrainement et début de spécialisation

Responsables : Sylvain VANSEVENANT - Jimmy VUE - Jean-Philippe LEPHAY





Pour les benjamins et minimes, l'objectif prioritaire reste la motricité. C'est pourquoi nous continuons à explorer toutes les disciplines. Les jeunes peuvent commencer à choisir leurs épreuves mais ils resteront encore sur **des épreuves multiples**. L'athlétisme est un sport de mesure et d'évaluation. Les jeunes pourront s'essayer sur des compétitions. **Chaque athlète devra réaliser au moins deux triathlons et un cross de la saison sportive.**

La saison se décompose en deux parties. La saison d'hiver et la saison d'été. En hiver, on retrouve deux types de compétition : les cross qui débutent en novembre pour se terminer fin janvier et les compétitions en salle qui débutent en octobre et se terminent en mars. Pour la saison estivale d'avril à octobre, les compétitions sur piste se déroulent sur stade en extérieur.

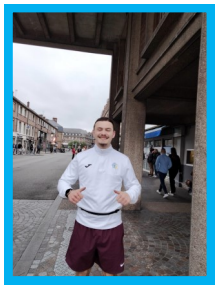
Toutes les disciplines de l'athlétisme sont proposées.

UNE SAISON CHEZ LES PLUS GRANDS …

Groupe de spécialités

(Licence Athlé Compétition pour tous types de compétitions à partir des cadets - U18)

Compétitions individuelles et collectives//Entrainement et spécialisation



De cadets à masters, chacun connait ses objectifs et organise sa saison individuelle en collaboration avec son entraineur .

Les entraineurs proposent des compétitions auxquelles les athlètes sont invités à participer. La finalité de l'entrainement est la compétition avec les qualités de chacun.

Toutes les disciplines sont proposées.

- Saut en hauteur, perche, longueur et triple saut
- Lancer de marteau, de poids, de javelot et de disque
- Sprint , haies, demi-fond, running et marche
- Epreuves combinées

GROUPE RUNNING

(Licence Athlé Loisirs ou compétition RUNNING à partir des cadets - U18)

Responsables : Jimmy VUE et Fabien RIDOUX

- Vous souhaitez reprendre une activité physique après un long arrêt ?
- Vous ne voulez plus courir seul/seule ?
- Vous voulez bénéficier de conseils d'entraineurs compétents et diplômés ?

Nous vous proposons des activités adaptées à vos attentes et à vos capacités (footing, étirements, condition physique, fractionnés…) visant à faire débuter ou reprendre la course à pied à des personnes à la recherche de convivialité et de l'émulation d'un groupe ou faire progresser des coureurs préparant des courses (du 5 kms au Marathon et plus pour les plus téméraires).

1- La course de fond ou course longue distance ou encore course d'endurance désigne la course à pied sur une distance d'au moins 5 kms.

2 - les courses de demi-fond sont des épreuves d'athlétisme d'une distance comprise entre 800 et 3000 mètres, plus longues que les sprints et plus courtes que les courses de fond. Ces courses sont représentées par le 800, 1500 et 3000 mètres steeple.

« COURIR REGULIEREMENT, à raison de 3 à 4 séances par semaine permet d'observer rapidement des résultats tout en se sentant dans une meilleure forme physique ».

Les entrainements ont lieu tous les mardi et jeudi à partir de 18H, des sorties sont également prévues les samedi matin et dimanche matin.

Tu cherches une course en France, tu peux retrouver le calendrier complet des courses à pied, trails, 5 et 10kms, corridas, semi-marathon, marathon, sur le site « FINISHERS ».

- Avec la licence Athlé compétition , vous pouvez participer à tous types de compétition

- Avec la licence Athlé Running, vous pouvez participer à toutes les compétitions Running hors championnats et épreuves d'animation sur piste

GROUPE MARCHE

(Licence Athlé Loisirs/Santé à partir des cadets - U18)

Groupe 1 : responsables : Valérie et Bernard DEPOILLY

Groupe 2 : responsable : Mathieu GUERIEL

Groupe 3 : responsable : Philippe LEFEVRE

La **MARCHE NORDIQUE** est un sport de plein air idéal pour retrouver la forme et vous tonifier, pratiquée le plus souvent en loisir. BIEN ETRE, FORME ET SANTE sont au rendez-vous.

Rares sont les sports qui redonnent du souffle et font travailler 80% des muscles du corps (bras, abdominaux, cuisses, fessiers…) en douceur. Grâce aux bâtons, sport d'endurance, la MARCHE NORDIQUE est un excellent choix pour se remettre en forme et la garder mais aussi pour profiter de la nature. Elle s'adresse aux femmes comme aux hommes, aux enfants, aux sportifs comme aux sédentaires qui souhaitent prendre leur santé en main et se mettre au sport.

Plusieurs types de séances de marche sont proposés dans notre club :

- Groupe 1 : Randonnée de 15 à 25 kms tous les dimanches matins, à partir de 9H00.
- Groupe 2 : Randonnée de 10 à 20kms les mercredi à partir de 18H00 et dimanche à partir de 9H00
- Groupe 3 : Marche nordique de 8 à 12kms les mardi soir, jeudi matin et dimanche matin de 9H00 à 12H00 avec un programme de remise en forme/santé, des exercices d'endurance cardio vasculaire, de la flexibilité avec des exercices cognitifs, de proprioception et de pliométrie, de mobilité ou d'étirements et relaxation à chaque fin de séance.

GROUPE SPORT ADAPTE

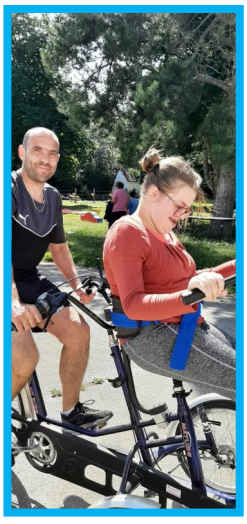
(Licence Athlé Découverte pour les U10 et U12)

(Licence Athlé Compétition pour les U14 et U16 et à partir des cadets U18)

Notre **volonté est de permettre à des personnes en situation de handicap d'accéder à une pratique sportive**. L'accueil d'une personne en situation de handicap ne peut se faire qu'après un entretien avec elle, sa famille ou ses éducateurs pour être sûr que le club soit en capacité de l'accueillir dans les meilleures conditions.

En début d'année, une **séance « test »** est mise en place avec l'athlète afin de **connaitre les capacités et les besoins de chacun**. A la suite de quoi, les séances sont construites de manière à être **individuelles et adaptées en fonction du handicap** avec une mise au point régulière permettant d'ajuster le contenu des séances. Les séances sont construites en deux parties : **une première partie d'exercices de renforcement musculaire, de mobilité, de placement pour l'amélioration du quotidien et une seconde partie d'exercices athlétiques adaptés (course, saut, lancer).**

Les **séances sont individuelles**, permettant un suivi personnel et adapté ou **en inclusion en école d'athlétisme et en groupe de spécialité** en fonction de son handicap



NEWS LETTER

N° 1 - EDITION SPECIALE

RETROSPECTIVE DE LA SAISON 2023/2024

25 juin 2023

Petit souvenir de cette belle journée.

REPAS EN FAMILLE pour clôturer l'année sportive 2022/2023

5 Juillet 2023 - ASSEMBLEE GENERALE

Plus de 70 licenciés ont assisté à l'AG du club dans la grande salle du gymnase du lycée.
Présentation du nouveau maillot du club et son nouveau slogan « ta seule limite, c'est toi-même »

7 Juillet 2023 - MEETING DE SOTTEVILLE

Un petit groupe d'athlètes s'est rendu à Sotteville.

Un très beau meeting dans une ambiance conviviale et sous une chaleur torride

8 Juillet 2023 - VILLAGE DES SPORTS EN TOURNEE

A un an des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, de nombreuses activités sportives gratuites, accessibles à tous étaient à découvrir sur le village des Sports en tournée à Feuquières-en-Vimeu

12 Juillet 2023

VISITE DU CENTRE DE POLYHANDICAPES A BRIGTHON

Jimmy, Vincent et Sylvie rendent visite à nos jeunes athlètes du club licenciés en Sport Adapté.

21-22-23 Juillet 2023

Stages sportifs

3 JOURS de stages multi-activités au Centre équestre le Lieudieu à Beauchamps. 27 petits athlètes de 8 à 12 ans ont participé à ce premier stage organisé par l'ACF. Nos jeunes sportifs s'en sont donnés à cœur joie sur les différentes activités proposées : randonnée, course à pied, tir à l'arc, vélo, canoë kayak, paddle, badminton, freezbee, pétanque ….

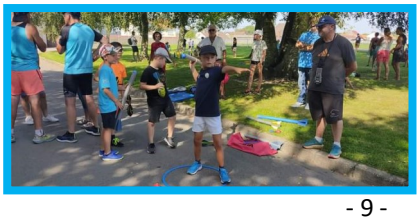
9 Septembre 2023

JOURNEE NATIONALE DE L'ATHLETISME

- KINDER JOY OF MOVING ATHLETICS DAYS
- RUN2K
- MARCHE NORDIQUE

Notre club a participé aux trois événements proposés par la FFA.

Plus de 50 enfants sont venus découvrir les activités du club.



29 septembre 2023

Dans le cadre du label génération 2024, notre club était invité à la journée du Sport à l'école de Nibas/Ochancourt A cette occasion, l'école avait invité KEVIN DE WITASSE DE THEZY, athlète paralympique et spécialisé sur le 200 et 400m et champion de France du 400m et en route pour les jeux paralympiques 2024 à Paris.

Les enfants ont participé à des ateliers sportifs adaptés aux différents handicaps (moteur, visuel et auditif).

11 octobre 2023 à l'ACF

OPERATION « BRIOCHES »

Organisée par l'ADAPEI 80

Participation de Nathan, jeune athlète licencié en sport adapté et sa maman Karine

13 octobre 2023

FETE DE LA SCIENCE ET DU SPORT

Organisée par la Communauté de Communes du Vimeu au gymnase du Collège de Friville

14 octobre 2023

JOURNEE SPORT ET HANDICAP

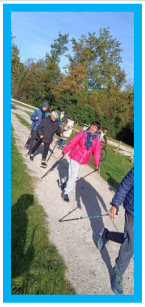
Organisée par l'ADAPEI à Amiens

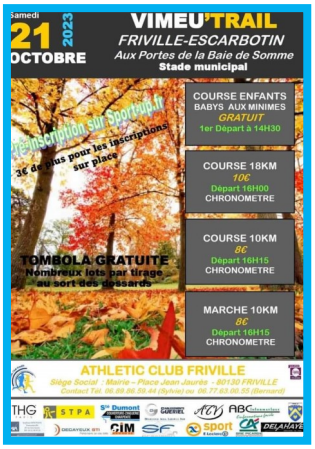
Sylvie, Philippe, Vincent et Reynald à Amiens pour la journée Sport et Handicap au Parc du Grand Marais à Amiens. Plus de 200 personnes en situation de handicap ont pris énormément de plaisir. Quelle leçon de vie : Le témoignage des parents nous ont offert un autre regard sur le handicap ainsi qu''une réelle leçon de vie sur notre société et sur la place que chacun y occupe.

17-18 octobre 2023

JOURNEE MARCHE NORDIQUE « SPORT ADAPTE »

À Loeuilly, sous l'encadrement de Philippe et Reynald pour une cinquantaine de personnes en situation de handicap





21 Octobre 2023

LE VIMEU'TRAIL

Une fois encore, le VIMEU'TRAIL , deux courses et une marche nature ont été comme à son habitude un magnifique succès tant sur le parcours que la satisfaction des athlètes.

Malgré une météo peu clémente, 82 coureurs sur le 10kms, 68 coureurs sur le 18kms, une trentaine de marcheurs et une centaines d'enfants s'étaient donnés rendez-vous au stade municipal.

Nos jeunes athlètes en sport adapté ont bravé eux aussi la météo pluvieuse et venteuse.

22 Octobre 2023

CHAMPIONNAT de France à SAINT-OMER

Le championnat de France des 5kms s'est déroulé cette année le dimanche 22 Octobre 2023 à SAINT-OMER.

Cette année, un de nos athlètes Axel SELLIER, junior 1ère année s'est vu qualifié lors de la demi-finale des championnats de France à Amiens.

Axel termine sa course avec un temps record de 17'11

11 Novembre 2023

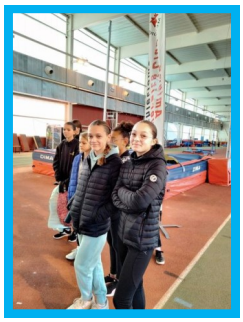
85ème CROSS CARRINGTON de LOUVIERS

21 jeunes du club engagés sur le cross du Carrington de Louviers le 11 Novembre 2023.

Ce cross emblématique a réuni pas loin de 1500 participants, des éveils aux masters.

BRAVO à nos petits guerriers qui ont fièrement représenté notre club en terminant à la 6ème place sur 14 pour les benjamins et à la 9ème place sur 12 chez les benjamins.

Notre club a obtenu la 3ème place du challenge Harmonie Mutuelle Jeune et s'est vu récompenser d'une contribution financière de 200€.



25 Novembre 2023

DIPLÔME DE JEUNES JUGES

Deux nouveaux juges au club : Léana et Chloé

20 Décembre 2023

VISITE DU PÈRE NOEL

Le Père Noël a accepté de descendre de sa Laponie d'origine pour rencontrer nos jeunes athlètes de l'ACF venus très nombreux pour le dernier entrainement de l'année. Quelques friandises et goûters ont été distribués à tous les enfants du club à l'occasion de la visite du Père Noël

22 Décembre 2023

LE PÈRE NOEL AU MAS de BRIGHTON

Les résidents du CPEA et de la MAS de BRIGHTON étaient ravis que Vincent, entraineur en Sport Adapté de l'ACF réponde présent à leur invitation pour leur fête de Noël.

29 Décembre 2023

LA CORRIDA DE NOEL de l'ACF

10ème édition de notre traditionnelle CORRIDA de Noël organisée dans les rues de Friville en période de fêtes. Une édition qui a retenu un nombre record de participants : 167 adultes sur une épreuve de 7kms et 140 enfants des babys aux minimes avec une participation record cette année de 70 enfants licenciés à l'ACF. Les participants ont tout donné sous les encouragements du public venu nombreux.