



Luxembourg, le 09/12/2016.



...

1.Objectifs Sportifs.....	2
2.Objectifs Entraînements.....	2
2.1.Hivers & Été.....	2
3.Objectifs Compétitions.....	2
3.1.Hivers & Été.....	2
4.Catégories concernées (références belge).....	3
5.Affiliation.....	3
5.1.Être affilié dans un club.....	3
6.Adhérer aux règles de l'Athlétisme, des Sports d'Orientaion & du CCART.....	4
6.1.Règles Athlétisme & Sports d'Orientaion émises par les fédérations compétentes.....	4
6.2.Règles du CCART.....	4
7.Formulaire CCART & Entrevue avec le coach.....	4





1. Objectifs Sportifs.

- a) Entraînements en vue d'objectifs de compétitions d'Athlétisme & Course d'Orientation.
- b) Les disciplines entraînées sont les distances du 1/2 fonds.
 - Cadets/Scolaires (400), 800, 1500, 2000 (Ca), 3000 (Sco), 300h (Ca), 400h (Sco), 1500St (Ca), 2000St (Sco) & Cross (Cross country).
 - Juniors/Seniors (400), 800, 1500, 3000, 5000, 10000, 400h, 3000St & Cross (Cross country).

2. Objectifs Entraînements.

2.1. Hivers & Été.

Saison(s)	Catégories (Bel).	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Hivers 1/11 → 31/03	Cadets							
	Scolaires	01 18h30 Strassen – Belle Étoile.		02 18h30 Strassen – Belle Étoile.		04 Xxx	03 12h00 Habay-la- Neuve.	05 Yyy
	Juniors							
	Seniors							
	Masters							
Été 1/04 → 31/10	Cadets							
	Scolaires	01 18h30 Mamer – Bamboesch.		02 18h30 Kockelshuer – P+R (Patinoire.)		04 Xxx	03 12h00 Habay-la- Neuve.	05 Yyy
	Juniors							
	Seniors							
	Masters							

3. Objectifs Compétitions.

3.1. Hivers & Été.

Catégories (Bel).	Hivers (1/11 → 31/03)	Été (1/04 → 31/10)
Cadets	Cross : 3 à 4.	Piste : 4 à 5.
Scolaires	Cross : 3 à 4.	Piste : 4 à 5.
Juniors	Cross : 5 à 7.	Piste : 7 à 10.
Seniors	Cross : 5 à 7.	Piste : 7 à 10.
Masters	Cross :	Piste :





4. Catégories concernées (références belge).

- a) Cadets/Scolaires Masculins & Féminins.
- b) Juniors/Seniors Masculins & Féminins.
- c) Masters Masculins & Féminins.

Valide pour : 2016 / 2017	Bel	Lux	Fra
2003 - 2002	<i>Cadets</i>	<i>Minimes</i>	<i>Minimes</i>
2001 - 2000	<i>Scolaires</i>	<i>Cadets</i>	<i>Cadets</i>
1999 - 1998	<i>Juniors</i>	<i>Juniors</i>	<i>Juniors</i>
1997 - 1980 ...	<i>Seniors</i>	<i>Seniors</i>	<i>Seniors</i>
1980 (à dater du 35ème anniversaire) et avant	<i>Masters</i>	<i>Masters</i>	<i>Vétérans</i>

5. Affiliation.

5.1. Être affilié dans un club.

Sport(s)	Club(s)	Secrétaire(s)		
Athlétisme	Athletic Club Dampicourt	Christian LAMBIN	Tél : +32 63 41 16 43	chrislamb288@hotmail.com
CO (Course d'orientation)	COLiege	B & B Vandermeulen	Tél : +32 4 367 15 96	b.vandermeulen@skynet.be

a) Si autre club et/ou fédération.

- ✓ Fournir un copie valide :
 - Du CM (Certificat Médical).
 - Du dossard.
- ✓ Les noms & coordonnées (adresses, tel, gsm, email, ...) du club & secrétaire du club concerné.





6. Adhérer aux règles de l'Athlétisme, des Sports d'Orientation & du CCART.

6.1. Règles Athlétisme & Sports d'Orientation émises par les fédérations compétentes.

a) Athlétisme.

- ACD Athletic Club Dampicourt <http://www.acdampicourt.be/>
- IAAF International Association of Athletics Federations www.iaaf.org
- LBFA Ligue Belge Francophone d'Athlétisme www.lbfa.be
- VAL Vlaamse Atletiekliga www.val.be
- FLA Fédération Luxembourgeoise d'Athlétisme www fla.lu
- FFA Fédération Française d'Athlétisme www.athle.org
- Swiss Athletics www.swiss-athletics.ch/fr
- F.Q.A Fédération Québécoise d'Athlétisme athletisme-quebec.ca

b) Orientation.

- COLiege <http://www.coliege.be/>
- International Orienteering Federation www.orienteeing.org
- FRSO Fédération Régionale des Sports d'Orientation www.frso.be
- FFCO Fédération française de course d'orientation www.ffcorientation.fr
- Swiss Orienteering www.swiss-orienteering.ch

6.2. Règles du CCART.

- Régularité (régulier) aux entraînements.
- Participer aux compétitions.
- Sportivité, respect, savoir être & savoir vivre.

7. Formulaire CCART & Entrevue avec le coach.

