



LIVRET BENJAMINS - MINIMES

Catégories saison 2026 - 2027 :

Benjamins (BE) : 2015 - 2014

Minimes (MI) : 2013 - 2012



“Vous avez choisi d’inscrire votre enfant à l’Athlétisme. Nous en sommes ravis”.

Responsable des écoles d’athlétisme :

ABADIE Jean

jean.abadie@satuc.fr

**Responsables des benjamins-
minimes :**

ABADIE Jean et Martin Menevis



LEA



JEAN



MARTIN



AGATHE



AUORE



SEVERINE



GUILHEM



CYANN



MORGANE



VALENTIN

OBJECTIF





Le SATUC TOULOUSE ATHLÉ offre aux jeunes les bonnes conditions pour pratiquer l'athlétisme, progresser selon leurs capacités et s'épanouir dans un esprit sportif, sur toutes les disciplines.

Club formateur et axé sur la compétition, nous exigeons assiduité aux entraînements et aux compétitions. Athlètes et parents doivent adhérer à ces engagements pour toute inscription.



LES ENTRAINEMENTS



Organisation :

 July 17 Horaires : Mardi et vendredi, 18h30 - 20h30

 Lieu : 11 bis allée Camille Soula, 31400 Toulouse

Structure et planification des entraînements :

Un échauffement de 30 minutes est proposé puis les athlètes sont répartis par année de naissance et font 2 ateliers de 45 minutes. Chaque semaine, un benjamin ou un minime participe aux activités suivantes :

 1 sprint (plat ou haies)

 1 saut (longueur/triple, hauteur ou perche)

 1 lancer (javelot, poids, disque ou marteau)

 1 épreuve de demi-fond

- ◆ Certains Minimes 2 peuvent bénéficier d'un aménagement sur décision de la commission jeune
- ◆ La polyvalence est encouragée, mais une spécialisation progressive est possible chez les plus grands
- ◆ Les benjamins sont également formés à l'exercice de juge (obligatoire)



Équipement :

- Chaussures : Running adaptées + pointes (modèle de base)
- Tenue : Short/cuissard, t-shirt + vêtements adaptés au temps (legging, jogging, veste, k-way)
- Autres : Gourde, montre



Maillot du club (fourni)



Baskets et pointes
(modèle de base)



Gourde



Casquette ☀️



❄️ ☁️ Manteau / coupe vent

Planning saisonnier :

- Piste : Jusqu'en novembre
- Cross & Salle : Novembre - Mars
- Piste : Mars - Juillet





LES COMPETITIONS

**UN LEVIER ESSENTIEL POUR
PROGRESSER**



L'importance des compétitions

Les compétitions sont l'aboutissement du travail réalisé à l'entraînement. Elles permettent aux jeunes athlètes de mettre en pratique leurs acquis et donnent du sens à leur engagement. Elles développent des qualités essentielles : exigence, rigueur, esprit de partage et gestion des émotions.

Le stress d'avant-compétition est normal, mais il ne doit pas être une peur de l'affrontement. Ces expériences préparent aux défis futurs de la vie.

Sur place, les entraîneurs seront là pour soutenir les athlètes, et nous comptons sur les parents pour encourager tous nos jeunes en maillot violet jusqu'au bout !

L'objectif ? Donner le meilleur de soi-même, prendre du plaisir et mieux se connaître.

→ Engagement minimum demandé :

- ✓ Participation aux championnats départementaux
- ✓ 4 compétitions dans l'année (dont l'Équip'Athlé) : en tant qu'athlète ou juge
- ✓ Disponibilité les samedis ou dimanches selon le calendrier

Un planning des compétitions sera communiqué dès que possible, précisant celles importantes. Une convocation sera envoyée par mail la semaine précédente avec les horaires.

Les athlètes ne souhaitant pas concourir peuvent s'engager en tant que juge.



DIVERS

 **Boutique SATUC**

Une gamme de vêtements aux couleurs du club (short, cuissard, survêtement, etc.) est disponible sur le site.

 **Stages sportifs**

Un stage d'athlétisme pour les jeunes se déroule pendant les vacances de la Toussaint ou de Pâques afin de préparer la saison.

En s'inscrivant au SATUC, chaque jeune athlète et ses parents acceptent les modalités de fonctionnement décrites dans ce livret. Ces règles, qui forment une Charte, peuvent être expliquées, discutées et adaptées si nécessaire.

 **Envie de vous investir ?**

Si vous souhaitez contribuer à la vie du club (dirigeant, entraîneur, jury...) ou mieux connaître l'athlétisme, contactez-nous ! Lors des compétitions, les parents peuvent aider à l'organisation (buvette, aide-juge...).

BONNE SAISON SPORTIVE !

JE M'INVESTIS





**BIENVENUE DANS
L'ECOLE D'ATHLETISME DU
SATUC TOULOUSE ATHLE**