



Royal Racing Club Bruxelles



Politique Sportive du RRCB Athlétisme

Introduction

La politique sportive du RRCB Athlétisme a pour objectif de créer un environnement où chaque jeune athlète peut s'épanouir pleinement, tant sur le plan sportif que personnel. En encourageant la pratique du sport pour le plaisir, le développement des compétences athlétiques et l'intégration des valeurs de respect et de fair-play, le RRCB souhaite offrir une base solide pour les jeunes athlètes de tous niveaux. Cette politique est structurée pour répondre aux besoins des plus jeunes, dès l'âge de 7 ans, ainsi qu'aux cadets et scolaires qui souhaitent progresser dans leur parcours sportif de manière complète et autonome.

Chapitre I : École des Jeunes

1. Objectifs

L'École des Jeunes s'adresse aux athlètes de 7 à 13 ans, et son but principal est de développer les fondamentaux de l'athlétisme dans un cadre agréable, inclusif et encourageant. Il s'agit d'un premier contact avec le sport, où l'accent est mis sur le plaisir, la polyvalence et l'apprentissage des valeurs sportives. Les jeunes bénéficient d'un accompagnement personnalisé qui permet de stimuler leur intérêt et leur motivation tout en veillant à leur bien-être.

2. Structure et catégories

La structure et les catégories sont les suivantes :

- Catégories : Les jeunes athlètes sont répartis en plusieurs catégories (KAN : 5-7 ans, BEN : 8-9 ans, PUP : 10-11 ans, MIN : 12-13 ans) afin d'adapter les activités aux capacités et aux besoins de chaque tranche d'âge.
- Entraînements : Les séances se déroulent le mercredi et le samedi, avec des sessions adaptées à chaque catégorie d'âge. Une séance spécifique est prévue le vendredi soir pour les MIN-2, selon les capacités et la motivation des participants.

3. Encouragement à la Compétition

Le RRCB met en place un programme de compétitions adapté, sans pression, afin de permettre aux jeunes de découvrir cette facette de l'athlétisme. Les entraîneurs, avec l'aide



Royal Racing Club Bruxelles



des parents, encouragent la participation aux événements tels que les championnats de cross et les meetings adaptés aux jeunes catégories.

4. Suivi et Progression

Le suivi et la progression de l'athlète:

- Carnet de l'athlète : Un carnet est fourni pour que chaque jeune puisse suivre ses progrès de manière ludique.
- Stages saisonniers : Des stages sont organisés pendant les vacances, incluant des activités amusantes pour maintenir l'intérêt et la motivation des participants.

5. Interaction sociale et inclusion

L'École des Jeunes favorise également le développement des compétences sociales par le biais d'activités d'équipe et d'ateliers éducatifs, sensibilisant les jeunes aux valeurs sportives telles que le respect et le fair-play. Les parents sont impliqués à travers des ateliers d'information en début de saison et des groupes de communication.

Chapitre II : Cadets-Scolaires

6. Objectifs

Pour les athlètes cadets et scolaires, le RRCB souhaite leur fournir un environnement propice au développement athlétique et à l'autonomie sportive. L'objectif est que les jeunes découvrent l'ensemble des disciplines de l'athlétisme tout en renforçant leur autonomie et en construisant leurs propres routines. Les entraîneurs les accompagnent dans l'acquisition de techniques et de compétences nécessaires à leur progression.

7. Encadrement et Répartition des Entraînements

En fonction des disponibilités et des besoins spécifiques de chaque athlète, plusieurs options sont disponibles :

- Encadrement personnalisé : Les jeunes peuvent choisir un encadrement avec des entraîneurs disponibles selon leurs disponibilités hebdomadaires (1 à 3 entraînements).



Royal Racing Club Bruxelles



- Spécialisation et autonomie : Certains athlètes sont encouragés à suivre un programme d'entraînements spécifiques pour travailler sur des disciplines précises (sprint, haies, demi-fond).

8. Participation aux Compétitions et Challenges

Les entraîneurs incitent les athlètes à participer de manière autonome aux compétitions. La planification est envoyée à l'avance, permettant aux jeunes de s'organiser et de préparer leurs marques, techniques et routines d'échauffement. Des challenges spécifiques comme le Challenge cadets-scolaires, basé sur le cumul de points dans plusieurs disciplines, sont également proposés pour stimuler leur polyvalence.

9. Organisation de Stages et Interclubs

Les cadets et scolaires sont invités à participer à des stages spécialisés, notamment à Nerja lors des vacances de carnaval francophones. Les interclubs sont aussi un rendez-vous incontournable pour renforcer la cohésion et le sens d'appartenance au club.

10. Suivi et Points Forts

Les athlètes sont régulièrement évalués pour suivre leur progression. Le système de répartition en groupes selon les disciplines favorise une adaptation continue des entraînements et une préparation efficace pour les interclubs et les compétitions de haut niveau.

Conclusion

La politique sportive du RRCB Athlétisme offre un cadre structuré et bienveillant pour accompagner les jeunes athlètes tout au long de leur parcours, de l'École des Jeunes jusqu'aux compétitions cadets et scolaires. En prônant des valeurs de respect, de fair-play, et d'autonomie, le RRCB s'engage à promouvoir un sport accessible, inclusif et motivant pour les jeunes générations.