

Que signifie CELT ?

CELT est l'acronyme de Collectif d'Entraîneurs de Lancers du Trégor. Il est né (saison 2014-2015) de la volonté d'entraîneurs de lancers habitant ou officiant dans le Trégor élargi : Sarah Walter, Alexandre Friquet, Patrick Le Gall, Yannick Le Trocquer et Yann Pinel. Il ne s'agit pas d'un cercle fermé et il est ouvert à tout entraîneur de lancer qui souhaite apporter sa contribution. Les décisions se prennent de manière collégiale et nul ne peut revendiquer la paternité de ce collectif.

Pour quoi faire ?

Le CELT a pour vocation d'organiser des regroupements de lancers en dehors de toute appartenance à un club spécifique, mais avec le soutien logistique d'un club du Trégor et sous la responsabilité du Comité Départemental d'Athlétisme des Côtes d'Armor (CDA22). L'objectif de ces regroupements est triple :

1. offrir aux athlètes la possibilité de découvrir les lancers ou de se perfectionner : ouvert aux athlètes de **tout** niveau et **toute** catégorie (à partir de benjamins) ;
2. permettre un échange de connaissances avec les entraîneurs qui souhaitent découvrir ou se perfectionner en lancers (ce point est important pour nous) ;
3. créer une dynamique autour des lancers dans le quartier où les entraîneurs résident, pour limiter les déplacements (de tous) et donc favoriser la participation.

Les entraîneurs encadrant ces journées n'ont pas pour vocation de se substituer aux entraîneurs des clubs concernés. C'est au contraire un moyen d'avoir un autre regard sur les difficultés des athlètes ou pour échanger entre entraîneurs, notamment sur les fondamentaux à travailler avec pour objectif principal d'éviter les exercices pouvant provoquer des blessures.

D'un point de vue financier, il n'y a aucune indemnisation, que ce soit de présence ou de déplacement : tout le monde est entièrement bénévole.

Pour qui ?

Ces regroupements sont destinés en priorité aux clubs du Trégor élargi, soit :

- Athletic Club Kenanais (ACK)
- Athletic Club de Penvenan (ACP)
- Association Sportive Bégarroise (ASB)
- Lannion Athlétisme (LA)
- Pays de Paimpol Athlétisme (PPA)
- Trégor Goélo Athlétisme (TGA)

Important : les athlètes doivent absolument être licenciés FFA !

En fonction des places disponibles, dans la limite de 10 athlètes par épreuve et par entraîneur encadrant, ils peuvent être ouverts aux autres clubs des Côtes d’Armor. Des places sont ouvertes également aux athlètes hors département qui résident ou font leurs études dans le Trégor élargi.

De plus, quelle que soit l’origine du club, les athlètes ayant déjà participé à une journée au cours de la saison seront prioritaires d’une journée l’autre. En dernier ressort, pour les cas particuliers, la participation sera décidée par décision collégiale des entraîneurs du CELT.

Enfin, il est bien évident qu’un athlète ne se comportant pas bien lors d’un regroupement pourra être exclu, temporairement ou définitivement, des regroupements suivants.

Où ?

La dynamique des regroupements fonctionne car nous avons décidé dès le départ de faire en sorte que les quatre lancers soient ouverts à chaque fois. En conséquence il est nécessaire d’avoir des installations suffisamment développées dans le domaine des lancers pour pouvoir pratiquer les quatre lancers, ainsi qu’une salle en cas de conditions météorologiques désastreuses. À l’heure actuelle, dans le Trégor élargi, seules les infrastructures de **Paimpol** permettent cela.

Comment ça se passe ?

Déroulé

Ces regroupements se passent sur **une** journée. Ci-dessous le déroulé d’une journée type :

- 9h30 – 10h : accueil et échauffement collectif
- 10h-12h : séance à la discrétion de chaque entraîneur encadrant
- 12h-13h30 : repas pique-nique à la charge de chacun
- 13h30-15h30 : séance à la discrétion de chaque entraîneur encadrant
- 15h30-16h30 : séance collective (renforcement musculaire, jeux, retour au calme,...)

Bien évidemment tout cela est modifiable à loisir en fonction des desiderata de chaque entraîneur et de la saison.

Lancers

Lancer	Entraîneur référent
Disque	Yann Pinel
Javelot	Sarah Walter
Marteau	Patrick Le Gall Yannick Le Trocquer
Poids	Alexandre Friquet

En fonction des effectifs et de la disponibilité des entraîneurs, cette répartition peut évoluer et d’autres entraîneurs peuvent intervenir en renfort, après décision collégiale du CELT.

Chaque athlète doit choisir **un seul lancer** pour toute la durée de la journée. Il pourra néanmoins au regroupement suivant choisir un autre lancer s'il le souhaite.

Matériel

Autant que faire se peut, chaque athlète se rendra au regroupement avec au minimum un engin et un médecine-ball de sa catégorie ainsi que ses chaussures de lancer s'il en a (pas obligatoire) ou ses pointes pour le lancer du javelot.

Modalités d'inscription

Les dates des regroupements sont soumises à la CSO22 et validées par elle, pour nous permettre de placer ces regroupements sous la responsabilité du CDA22. Pour cela, il est **impératif** de fournir **avant** le jour du regroupement, par **email**, la fiche sanitaire de liaison. Cette fiche n'est nécessaire qu'avant le **premier** regroupement et est valable pour la **saison entière**.

Les éléments à fournir pour chaque participant sont les suivants :

1. Nom et prénom
2. Numéro de licence
3. Adresse email *
4. Sexe
5. Catégorie
6. Spécialité désirée : Disque, Javelot, Marteau ou Poids
7. Niveau
 - a) Débutant
 - b) Débrouillard : niveau départemental
 - c) Confirmé : niveau régional et plus
 - d) Entraîneurs

Pour simplifier vos démarches, des fichiers vierges sont joints à chaque email envoyé avant chaque regroupement : n'hésitez pas à vous en servir !

* l'adresse email a pour unique but de nous permettre d'envoyer des informations concernant les différentes journées aux personnes intéressées.

FIN