

Bonjour à tous,

Le mois d'avril approche à grand pas sonnant le début de la saison de piste. Nous vous proposons donc un calendrier de compétitions qui nous semblent intéressantes et auxquelles nous tenterons d'assurer la présence d'un ou plusieurs entraîneurs :

- Le samedi 2 avril à Dampicourt :

Infos

Meeting de benjamin à minime

Rue du stade 6762 Saint-Mard

<http://www.acdampicourt.be>

Catégories	Hommes	Dames
BEN	60, 600, BHock, LONG	60, 600, BHock, LONG
PUP	1000, 60, HAUT, POIDS	1000, 60, BHock, LONG
MIN	1000, 80, HAUT, POIDS	1000, 80, JAV, LONG

- Le samedi 16 avril au SMAC à Jambes :

Infos

Inscriptions : 2€ par épreuves (max 5€ si plus de 2 épreuves)

Pré-inscriptions obligatoires sur [www.liveathletics.be/smac](http://www.liveathletics.be/smac)

Allée du Stade 3 5100 Jambes

Catégories	Hommes	Dames
BEN	60, 600, POIDS	60, 600, POIDS
PUP	1000, 60, DISQ, HAUT, POIDS	1000, 60, DISQ, HAUT, POIDS
MIN	1000, 80, DISQ, JAV, PER, POIDS	1000, 80, DISQ, JAV, PER, POIDS

- Le samedi 15 mai à l'OCAN à Andenne : manche du challenge Eric De Meu. Il s'agit ici d'épreuves multiples (quatre épreuves pour les benjamins et les pupilles, cinq épreuves pour les minimes). Le classement est établi sur le total de points accumulés pendant les différentes épreuves.

Infos

2 € Tétrathlon Benjamins - Pupilles - 2.5 € Pentathlon Minimes - Entrée : 3 €

PREINSCRIPTIONS OBLIGATOIRES via [www.liveathletics.be/ocan](http://www.liveathletics.be/ocan) - PAS D'INSCRIPTION LE JOUR MEME. Possibilité de modification d'horaire en fonction des préinscriptions. Confirmation minimum 40 minutes avant l'épreuve. PRESCRIPTIONS SANITAIRES EN COURS A STRICTEMENT RESPECTER. Square Melin 14 5300 Andenne (sur GPS mettre rue Docteur Melin) <http://www.ocan.be>

Square Melin 14 5300 Andenne

<http://ocan.be>

Catégories	Hommes	Dames
BEN	60, 600, LONG, POIDS, TETR	60, 600, BHock, LONG, TETR
PUP	1000, 60, HAUT, POIDS	1000, 60, BHock, LONG
MIN	1000, 80, DISQ, HAUT, POIDS	1000, 80, DISQ, LONG, POIDS

## - Le dimanche 22 mai au CAF à Marche-en-Famenne

Infos

compétition piste

Chaussée de l'Ourthe 6900 Marche-en famenne

<http://cafmarchebarvaux.wordpress.com>

Catégories	Hommes	Dames
BEN	4X60, 60, 600, BHock, LONG, POIDS	4X60, 60, 600, BHock, HAUT, POIDS
PUP	1000, 4X60, 60, BHock, LONG, POIDS	1000, 4X60, 60, BHock, HAUT, POIDS
MIN	1000, 300, 4X80, 80, JAV, LONG, POIDS	1000, 300, 4X80, 80, HAUT, JAV, POIDS

## - Le jeudi 26 mai au RFCL à Liège : INTERCLUBS : Nous aurons besoin de la présence du plus grand nombre d'entre vous !

Infos

Meeting d'athlétisme

BPM cadets scolaires: 1 euro/épreuve

apd juniors: 2 euros/épreuve

Allée des Sports 6 4000 Liège

<http://www.rfcl-athle.be>

Catégories	Hommes	Dames
BEN	4X60, 60, 600, HAUT, LONG, POIDS	4X60, 60, 600, HAUT, LONG, POIDS
PUP	1000, 4X60, 60, HAUT, LONG, POIDS	1000, 4X60, 60, HAUT, LONG, POIDS
MIN	1000, 150, 4X80, 80, HAUT, LONG, POIDS	1000, 150, 4X80, HAUT, LONG, POIDS

## - Le Samedi 18 juin à domicile sur notre stade Rebompré : Challenge Eric De Meu, épreuves multiples.

Infos

Chemin de Rebompré 17 5590 Ciney

<http://archathle.eu/index.php/nos-organisations/meetings-d-athletisme>

Catégories	Hommes	Dames
BEN	TETR	TETR
PUP	TETR	TETR
MIN	PENT	PENT

## - Le samedi 9 juillet : Ciney Gold Series sur notre stade Rebompré.

### Infos

Chemin de Rebompré 17 5590 Ciney

<http://archathle.eu/index.php/nos-organisations/meetings-d-athletisme>

Catégories	Hommes	Dames
PUP	1000	1000
MIN	1000	1000

## - Le samedi 16 juillet à Dampicourt.

### Infos

Meeting de benjamin à master

2€ par épreuve pour les athlètes hors province de Luxembourg

Rue du stade 6762 Saint-Mard

<http://www.acdampicourt.be>

Catégories	Hommes	Dames
BEN	60, LONG	60, BHock
PUP	60, BHock, POIDS	60, LONG, POIDS
MIN	80, JAV, LONG	80, JAV, POIDS

## - Le dimanche 7 août à Seraing.

### Infos

1 euro par épreuve

préinscription obligatoire

Avenue des Puddleurs 51 4100 Seraing

<http://www.seraingathle.ce>

Catégories	Hommes	Dames
BEN	60, 600, BHock, LONG	60, 600, LONG, POIDS
PUP	1000, 60, LONG, POIDS	1000, 60, BHock, LONG
MIN	1000, 80, DISQ, HAUT, PER	1000, 80, DISQ, HAUT, PER

## - Le samedi 13 août au Smac à Jambes.

Infos

2€ par épreuve (max. 5€ si plus de 2 épreuves)

Pré-inscriptions obligatoires sur [liveathletics.be/smac](https://liveathletics.be/smac)

Allée du Stade 3 5100 Jambes

Catégories	Hommes	Dames
BEN	60, 600, BHock, LONG	60, 600, BHock, LONG
PUP	1000, 60H, BHock, LONG	1000, 60H, BHock, LONG
MIN	1000, 80H, DISQ, POIDS	1000, 60H, DISQ, POIDS

## - Le samedi 17 septembre : Manche finale du challenge Eric De Meu à Herve, sur sélection (seuls les meilleurs athlètes seront qualifiés).

Infos

Epreuves multiples BPM

Rue du stade 4650 Herve

Catégories	Hommes	Dames
BEN	60, 600, LONG, POIDS, TETR	60, 600, BHock, LONG, TETR
PUP	1000, 60, HAUT, POIDS, TETR	1000, 60, BHock, LONG, TETR
MIN	1000, 80, DISQ, HAUT, PENT, POIDS	1000, 80, DISQ, LONG, PENT, POIDS

## - Le samedi 24 septembre : Critérium national de Nivelles (Championnats de Belgique officiels pour les benjamins-pupilles-minimes) sur sélection sauf pour le 1000m.

Infos

600m et 1000m hors criterium pour les non sélectionnés

2€/épreuve sauf les relais - gratuit pour les membres CABW

Public : 5€

pré-inscription obligatoire pour le 11 septembre 23h59 Respect de la réglementation sanitaire en vigueur

Avenue Jules Mathieu 1400 Nivelles

<https://www.cabw.be/>

Catégories	Hommes	Dames
BEN	4X60, 60, 600, BHock, HAUT, LONG, POIDS	4X60, 60, 600, BHock, HAUT, LONG, POIDS
PUP	1000, 4X60, 60, 60H, DISQ, HAUT, LONG, POIDS	1000, 4X60, 60, 60H, DISQ, HAUT, LONG, POIDS
MIN	1000, 300, 4X80, 80, 80H, DISQ, HAUT, JAV, LONG, PER, POIDS	1000, 300, 4X80, 60H, 80, DISQ, HAUT, JAV, LONG, PER, POIDS

## - Le dimanche 25 septembre à l'OCAN à Andenne.

Infos

meeting TC

meeting

0.5 € / BPM/épreuve - 1 € / à partir de cadet/épreuve - Entrée : 3 €

Préinscription obligatoire sur le site [www.liveathletics.be/amitie](http://www.liveathletics.be/amitie) pour la veille de la course à 20h au plus tard. Confirmation et paiement sur place, maximum 45 minutes avant le début de l'épreuve.

Square Melin 14 5300 Andenne

<http://ocan.be>

Catégories	Hommes	Dames
BEN	60, 600, BHock, LONG	60, 600, BHock, LONG
PUP	1000, 60, LONG, POIDS	1000, 60, HAUT, POIDS
MIN	1000, 150, LONG, POIDS	1000, 150, LONG, POIDS

En ce qui concerne le premier meeting à Dampicourt, voici déjà le programme :

### MEETING D'OUVERTURE

**Samedi 2 Avril 2022 à 14h00**

Catégories	Masculin	Féminin
Minimes (U14)	80m, 1000m, H, Po	80m, 1000m, L, J
Pupilles (U12)	60m, 1000m, H, Po	60m, 1000m, L, Ba
Benjamins/Benjamines (U10)	60m, 600m, L, Ba	60m, 600m, L, Ba

### Horaire

Heure	Courses		Hauteur	Longueur	Poids	Javelot	Balle
	Catég	Dist					
14h00	Min F	80m		Benj F/Ben H			
	Min H	80m					
14h15	Pup H	60m					
	Pup F	60m					
14h30						Min F	
14h45	Benj H	60m	Pup H	Pup F	Min H		
	Benj F	60m					
15h00						Benj H	
15h15							
15h30			Min H	Min F	Pup H		Benj F
15h45							
16h00	Benj H	600m					Pup F
	Benj F	600m					
16h15	Min H	1000m					
	Min F	1000m					
16h30	Pup H	1000m					
	Pup F	1000m					

La particularité des compétitions sur piste est qu'il ne faut pas nécessairement participer à toutes les épreuves proposées. Dans l'absolu, nous conseillons d'ailleurs aux enfants de ne sélectionner que deux ou trois épreuves par meeting. Comme pour les cross, nous vous demandons d'arriver une heure avant le début

de la première épreuve choisie. Il faut toujours commencer par aller s'inscrire au secrétariat, ou si vous vous êtes pré-inscrit en ligne, d'aller y confirmer votre présence. Au niveau organisationnel, il est toujours préférable de se pré-inscrire. Pour la compétition du 2 avril, les inscriptions sont déjà possible sur le site <http://www.acdampicourt.be>.

Au niveau de l'équipement, les enfants doivent avoir le maillot du club (ou tee-shirt de l'ARCH) avec le dossard épinglé à l'avant de celui-ci. Les spikes sont un plus pour toutes les épreuves excepté de poids et le disque. Attention de changer les pointes !! Les pistes ne supportent que les pointes de maximum 6 mm. Pour l'échauffement, la paire de chaussure running de l'entraînement est parfaite. Les meetings durent parfois longtemps, il faut donc prévoir de quoi s'hydrater et s'alimenter entre les épreuves.

Dans l'espoir de vous voir aussi nombreux sur les pistes que dans les labourés des cross.

Sportivement,

Anne .

- P.S. : Les photos des groupes d'enfants prises il y a quelques semaines lors de l'entraînement paraîtront ce vendredi dans la DH les sports.