



LIVRET D'ACCUEIL SAISON 2024-2025



Bienvenue au club du Périgord Noir Athlétisme Sarlat

Stade Christian Goumondie – 24200 Sarlat

L'athlétisme au club du Périgord Noir Athlétisme Sarlat

Chers parents, chers athlètes,

Soyez les bienvenus au sein de cette grande famille que forme le club du Périgord Noir Athlétisme Sarlat.

Une nouvelle saison sportive commence avec des licenciés de tous âges et de tous niveaux, réunis autour des valeurs propres à l'athlétisme : le respect, l'altérité et le dépassement de soi.

Chaque début de saison, notre équipe d'encadrants est fière de vous accueillir dans la bonne humeur, pour vous apprendre les gestes clés de l'athlétisme, et vous aider à découvrir et progresser selon vos capacités, dans le meilleur esprit sportif et dans toutes les disciplines de l'athlétisme.

Présentation

Le PNA Sarlat est l'émanation du Sarlat Olympique Club (SOC), qui comprenait deux sections sportives : athlétisme et gymnastique. A l'issue de la dissidence d'un entraîneur parti créer le PAC à Vitrac, l'activité athlétisme du club s'est arrêtée (la section gymnastique existe toujours). De fait une section de coureurs sur route s'est créée et a fonctionné quelques années sans s'affilier à la FFA.

C'est un ancien président du SOC, M. PELLERIN (propriétaire d'une librairie) qui a fait venir à Sarlat (donc au SOC) Nicole DUCLOS (recordwoman du monde du 400m obtenu aux championnats d'Europe le 18 septembre 1969 à Athènes, elle avait 21 ans) et son mari Michel dans les années 70. Ils ont jusqu'au début des années 80 assuré les entraînements du SOC. Lorsque les activités du club se sont arrêtées (fin des années 80), le président était Jean Michel PERUSIN.

Après l'échec du PAC et de France Marathon (autre tentative de création d'un club plutôt élite avec Bernard FAURE), Georges BORNE est revenu à Sarlat et, en 1991 avec une nouvelle équipe, a recréé un club d'athlétisme : le PNA.

Le premier président du PNA était Jérôme NEVEU, suivi de Jean Fred DROIN, Nicolas ROULLAND, Lionel BRUSQUAND, puis en co-présidents Alain COUDERC et Lionel BRUSQUAND, pour actuellement voir Marie-Christine BRUSQUAND et Alain COUDERC assurer cette co-présidence. Nicole DUCLOS est présidente d'honneur du PNA.

Le Périgord Noir Athlétisme est une association sportive qui s'épanouit grâce à l'investissement et la générosité de chacun de ses adhérents, tout en suivant les règles souscrites par la Fédération Française d'Athlétisme.

Affilié à la FFA (sous le numéro 024021) et au Comité Départemental d'Athlétisme de la Dordogne (CDA24), le club du Périgord Noir Athlétisme (PNA) fait partie de l'Entente Dordogne Athlé avec le Bergerac Athlétique Club (BAC). Cette entente permet d'obtenir un classement en Nationale 2 à l'issue des rencontres interclubs.

Saison	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Licences	200	205	148	190	219	197	233 (provisoire)

Le Bureau et le Comité directeur



Contacts :

Présidence :

Marie-Christine BRUSQUAND : 06 82 94 40 50

Alain COUDERC : 06 86 95 25 29

Secrétariat : jmn24@laposte.net et astrid.334@hotmail.fr

<https://perigordnoirathletisme.jimdo.fr/>

FB et Insta : PNA Sarlat

Le club PNA bénéficie du label FFA

Ce label donne des droits au club mais aussi quelques "obligations" ou plutôt, quelques lignes directrices à suivre pour le conserver.

Loin de vouloir imposer des contraintes, le club souhaite simplement atteindre différents objectifs, via l'application de ces lignes directrices :

- permettre l'accueil des jeunes, dès leur plus jeune âge, pour leur transmettre des bases structurées pour une bonne pratique de l'athlétisme,
- faire découvrir aux jeunes les différentes disciplines de l'athlétisme,
- harmoniser la pratique de l'athlétisme partout en France et s'assurer qu'elles suivent partout les mêmes principes de sécurité, d'éthique et de respect des personnes,
- détecter puis préparer les jeunes qui en ont le souhait, à aller plus loin dans la pratique de leur sport jusqu'à un certain niveau de compétition.

Et d'une manière générale, accompagner et encadrer dans de bonnes conditions la pratique de l'athlétisme.

Concrètement, appliquer ces lignes directrices se traduit pour le club PNA par les obligations suivantes :

- établir chaque année un calendrier des Kid athlé, courses et compétitions pour le club,
- communiquer ce calendrier à l'ensemble des adhérents en début et en cours de saison,
- s'engager à ce que les athlètes participant aux Kid athlé, courses et compétitions sélectionnés.

L'un des atouts du PNA est de compter un nombre important de pratiquants. Cela permet de mettre en place des groupes structurés en fonction des catégories d'âge, à partir de l'école d'athlétisme avec la catégorie Éveil jusqu'à celle de Master. Ces groupes sont encadrés par des éducateurs bénévoles formés et/ou diplômés.

Le nombre de licenciés (197 en 2023-2024) est un des critères qui permet au club du PNA d'être labellisé FFA. Conserver le label FFA n'est pas une garantie. Il convient de se conformer aux règles énoncées plus haut. C'est donc l'affaire de tous les licenciés au sein d'un club, à commencer par prendre part à la vie du club et à participer aux événements choisis au calendrier club.

Loin de vouloir pousser forcément les pratiquants à faire de la compétition mais simplement faire comprendre que prendre une licence d'athlétisme donne des droits mais aussi, quelques petites « obligations ».

Entraînements – Horaires - Catégories

Entraînements

Les entraînements ont lieu à Sarlat, sur le stade municipal « Christian Goumondie », qui a reçu en mai 2024 un label régional de la FFA.

Les séances d'entraînement peuvent être délocalisées pour des séances spécifiques. Cela peut concerner les catégories à partir de Benjamins.

En participant aux séances collectives, chaque athlète doit respecter les règles de fonctionnement de l'association ainsi que les directives et consignes des entraîneurs et dirigeants, notamment en termes de sécurité et contenu de séance.

Pour les catégories EA et PO : il convient de respecter les horaires, en début de séance pour permettre un échauffement en commun et en fin de séance pour éviter que votre enfant ne prenne froid et par respect pour les entraîneurs qui s'occupent de lui.

Pendant les vacances scolaires, il n'y a pas d'entraînement pour les catégories EA et PO.

Pour les mineurs :

La philosophie de l'école d'athlétisme est de permettre aux enfants de s'initier à l'athlétisme et de développer leur motricité, leurs capacités d'apprentissage et d'écoute à travers des jeux, des activités adaptées et préparées par les entraîneurs. Ces derniers comptent plusieurs années d'expérience auprès des jeunes publics et œuvrent avec la passion et le sourire à l'épanouissement des enfants.

En plus de l'entraînement généralisé et équilibré, les athlètes EA et PO participent à des journées d'animation, les Kids'Athlé, où les enfants prennent part à différentes activités : course, lancer, saut, course avec obstacle, cross...qui leur permettent de marquer des points (par équipe pour les EA et individuellement pour les PO).

A partir de BE et MI, selon ses aptitudes, l'athlète est orienté vers un choix de spécialité(s) tout en conservant un entraînement généralisé. Ceci est articulé autour d'un « triathlon » lors des compétitions, où chacun doit choisir 3 spécialités.

A partir de CA, l'athlète choisit une spécialité principale sur laquelle est axé l'entraînement.

Pour les adultes :

L'entraînement est adapté en fonction des objectifs et du potentiel physique de chacun. Cela va de l'entretien de la condition physique à la pratique de la compétition. Un plan individuel d'entraînement peut être proposé aux athlètes qui le souhaitent. Eric Magnac supervise le contenu des séances de chaque groupe et l'adapte en fonction des objectifs préparés et du niveau. Les encadrants animent ensuite au sein des groupes.

Les spécialités peuvent être multiples : route, demi-fond, cross, trails, marche nordique, sprint, sauts, lancers.

Un entraînement en commun est mis en place chaque jeudi pour toutes les catégories à partir de cadets, quelque soit le niveau et le type de pratique. Cela permet à la fois de travailler les fondamentaux de la course à pied et de fédérer le club.

L'athlète peut être amené à s'entraîner de façon autonome au cours de certaines séances selon ses objectifs.

Il pourra également changer de groupe en fonction de son niveau ou de ses objectifs.

Encadrants	Mardi 18h-19h30	Mercredi 18h-19h30	Jeudi 18h-19h30	Samedi 10h-12h	Dimanche matin
Christelle, Olivier, Ghislaine	Eveil Athlé				
David, Patrick	Poussins		Poussins		
Lionel, Thierry, Gaëlle, Victor	Ben/Min Stade	Ben/Min Stade	Ben/Min Stade	Ben/Min Stade	
Eric, Michaël, Astrid	Cadets à Masters	PPG	Cadets à Masters	Cadets à Masters	
Lionel		Marche Nordique			Marche Nordique
Christophe, Olivier					Trail et Ultratrail

Référent EA/PO : David Stevens (06.73.69.24.19 et contactstevensd@gmail.com)

Référent BE/MI et Marche Nordique :

Lionel Brusquand (06.80.58.72.20 et lionel.brusquand@wanadoo.fr)

Référents adultes : Eric Magnac (06.07.08.96.07 et ericmagnac@orange.fr)

Michaël Balayre (06.82.94.40.50)

Astrid Neveu (06.09.18.10.84 et astrid.334@hotmail.fr)

Référent Trail/Ultratrail : Christophe Lamaud (06.71.59.86.28 et lamaud.christophe@wanadoo.fr)

Le changement de catégorie d'âge intervient le 1er septembre 2024.
Et ces catégories sont valables jusqu'au 31 août 2025.

Catégories		Années de naissance	Age en fin de saison	Distance max autorisée
Eveil Athlé	EA	2016 à 2018	7 à 9	Kid athlé/Kid cross
Poussins	PO	2014 et 2015	10 et 11	Kid athlé/1,5km
Benjamins	BE	2012 et 2013	12 et 13	3 km
Minimes	MI	2010 et 2011	14 et 15	5 km
Cadets	CA	2008 et 2009	16 et 17	15 km
Juniors	JU	2006 et 2007	18 et 19	25 km
Espoirs	ES	2003 à 2005	20 à 22	Illimitée
Seniors	SE	1991 à 2002	23 à 34	Illimitée
Masters (1)	MO à M10	1990 et avant	35 et plus	Illimitée

(1)	MASTER 0 – 1986 à 1990 MASTER 2 – 1976 à 1980 MASTER 4 – 1966 à 1970 MASTER 6 – 1956 à 1960 MASTER 8 – 1946 à 1950 MASTER 10 – 1940 et avant	MASTER 1 – 1981 à 1985 MASTER 3 – 1971 à 1975 MASTER 5 – 1961 à 1965 MASTER 7 – 1951 à 1955 MASTER 9 – 1941 à 1945
-----	---	--

Compétitions

Les convocations aux compétitions (précisant date, horaire et déplacement) sont adressées aux athlètes et parents via les groupes WhatsApp.

Les engagements pour les compétitions officielles sont effectués par le club (par Lionel Brusquand pour les catégories jusqu'à Minime et pour l'Entente, ainsi que par Astrid Neveu pour les autres catégories) et confirmés ensuite aux athlètes.

Concernant les courses hors stade, il convient de s'inscrire individuellement en spécifiant le nom du club PNA Sarlat. La présentation de sa licence est parfois nécessaire pour retirer son dossard. Il peut arriver que le club s'occupe d'un engagement groupé (relais, sortie club).

La participation des athlètes aux compétitions est fortement souhaitée, notamment pour celles inscrites au calendrier des courses du club, afin d'obtenir des points de classement sur les courses à label et d'être sélectionné dans une équipe (cross, relais, Ekiden, interclubs).

Sur la plupart des courses inscrites au calendrier, les frais d'inscription et de déplacement sont pris en charge, au moins partiellement, par le club et/ou l'entente. Toutes les modalités sont précisées dans le règlement financier du club.

Le port du maillot de l'entente est obligatoire pour les compétitions à partir du niveau régional et celui du club pour toutes les autres courses et compétitions.

Récompenses

A chaque nouvelle saison sportive, après renouvellement des licences, le club organise son Assemblée Générale annuelle. A cette occasion, un ou plusieurs athlète(s) peu(ven)t récompensé(s) pour ses (leurs) performance(s) aux compétitions.

Il est important que les athlètes et leurs parents soient présents le jour de l'assemblée générale.

Une prime peut être attribuée aux athlètes les plus performants. Elle est de 50 euros et peut être perçue quand un athlète atteint le niveau Régional 1 sur une distance donnée (tableau des niveaux disponible sur le site de la FFA). Elle n'est pas cumulable pour une même distance, mais peut se renouveler si l'athlète valide un niveau supérieur ou l'atteint sur une autre distance, dans la limite de deux distances différentes.

Soutenez le club !

Le PNA Sarlat a besoin de vous !

L'athlétisme est un sport individuel, mais pour chaque athlète, c'est toute une équipe qui se mobilise.

Nous avons besoin de vous, en tant que bénévole sur nos manifestations ou en participant avec vos véhicules pour les déplacements des enfants. Vous pouvez vous investir dans le club, comme membre du bureau, délégué des parents, ou pour aider les entraîneurs.

Les juges :

Chaque année, nos athlètes (petits et grands) accumulent des pénalités sur les compétitions pistes par manque de présentation de juges appartenant au club sur les épreuves. Ces formations, courtes et gratuites, permettent surtout à nos jeunes d'évoluer plus facilement sur les épreuves. Nous encourageons donc les parents, mais aussi tous les licenciés, à se rapprocher des entraîneurs et membres du Comité Directeur pour plus d'informations.

Calendrier et meilleurs résultats

CALENDRIER PREVISIONNEL 2024/2025

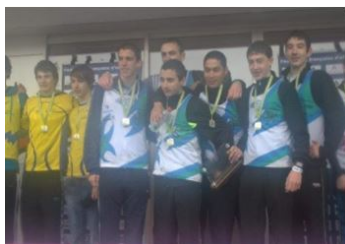
DATE	EPREUVE	CATEGORIE	LIEU
10 NOV.	CROSS DE GOURDON	TOUTES	GOURDON (46)
23 NOV.	KID ATHLE	EA/PO	PERIGUEUX (24)
24 NOV.	CROSS NATIONAL DE GUJAN MESTRAS	TOUTES	GUJAN MESTRAS (33)
1 DEC.	10 DE SAINT-PAN (5 ET 10 KM)	MI/CA/JU/ES/SE/M	SAINT-PANTALEON (19)
15 DEC.	CROSS NATIONAL DE BEGLES	BE/MI/CA/JU/ES/SE/M	BEGLES (33)
22 DEC.	TRAIL DU PERE NOEL	CA/JU/ES/SE/M	LE LARDIN-ST-LAZARE (24)
29 DEC.	CORRIDA DE FIN D'ANNEE (5 ET 15 KM)	MI/CA/JU/ES/SE/M	NAUSSANNES (24)
12 JANVIER	CROSS DEPARTEMENTAL	TOUTES	SAINT-ESTEPHE (24)
25 JANVIER	KID ATHLE	EA/PO	BERGERAC (24)
26 JANVIER	CROSS ¼ FINALE CHAMPIONNAT FRANCE	BE/MI/CA/JU/ES/SE/M	COGNAC (16)
26 JANVIER	RONDE GIVREE AUCHAN (RELAIS A 4)	CA/JU/ES/SE/M	CASTRES (81)
2 FEVRIER	TRAIL DES MOUFLONS	CA/JU/ES/SE/M	CHERVEIX-CUBAS (24)
9 FEVRIER	CROSS ½ FINALE CHAMPIONNAT FRANCE	MI/CA/JU/ES/SE/M	LIMOGES (87)
9 FEVRIER	TRAIL DE CHANTERAC	CA/JU/ES/SE/M	CHANTERAC (24)
1-2 MARS	CROSS FINALE CHAMPIONNAT FRANCE	CA/JU/ES/SE/M	CHALLANS (85)
2 MARS	TRAIL DES GORGES DE L'AUEZERE	CA/JU/ES/SE/M	ST-MESMIN (24)
9 MARS	LA CAUSSADAISE	CA/JU/ES/SE/M	TRELISSAC (24)
16 MARS	10 KM DE ST MEDARD EN JALLES	CA/JU/ES/SE/M	ST MEDARD EN JALLES (33)
23 MARS	KID ATHLE ET CHALLENGE DE PRINTEMPS	EA/PO/BE/MI/CA	TRELISSAC (24)
30 MARS	MARATHON TRAIL PERIGORD BLANC	CA/JU/ES/SE/M	ST-ASTIER (24)
5 AVRIL	KID ATHLE ET DECADORDOGNE	EA/PO/BE/MI	PERIGUEUX (24)
6 AVRIL	TRAIL DE LA VEZERE	CA/JU/ES/SE/M	MONTIGNAC (24)
13 AVRIL	TRAIL A LA NOIX	CA/JU/ES/SE/M	SALIGNAC-EYVIGUES (24)
27 AVRIL	DEPARTEMENTAUX DE PISTE	BE/MI/CA/JU/ES/SE/M	PERIGUEUX (24)
3-4 MAI	TARN VALLEY	JU/ES/SE/M	MILLAU (12)
17 MAI	KID ATHLE	EA/PO	COULOUNIEUX (24)
18 MAI	INTERCLUBS	CA/JU/ES/SE/M	COGNAC (16)
23 MAI	10 KM DE COURIR A BRIVE	CA/JU/ES/SE/M	BRIVE (19)
25 MAI	SAINT-CASSINOISE TRAIL	CA/JU/ES/SE/M	ST-CASSIEN (24)
7-8 JUIN	LOZERE TRAIL	CA/JU/ES/SE/M	CHANAC (24)
JUIN	KID ATHLE ET DECADORDOGNE	EA/PO/BE/MI	SARLAT (24)

Epreuve	Performance	Nom	Prénom	Année
100 m	11''85	BRUSQUAND	Victor	2011 (CA)
200 m	22''50	BRUSQUAND	Victor	2011 (CA)
400 m	50''27	BRUSQUAND	Victor	2012 (CA)
800 m	1'58''	DELBOS	Antoine	2013 (JU)
1000 m	2'43''	DELBOS	Antoine	2011 (CA)
1500 m	4'05''	BRU	Mathieu	2013 (JU)
2000 m	6'15''	PETITFRERE	Julien	2019 (MI)
3000 m	8'38''	PETITFRERE	Julien	2022 (JU)
3000 m steeple	10'12''	PETITFRERE	Nicolas	2018 (ES)
5000 m	15'20''	PETITFRERE	Julien	2022 (JU)
10 km	30'56''	BRU	Mathieu	2021 (SE)
Semi-marathon	1h08'28''	BRU	Mathieu	2019 (SE)
Marathon	2h27'39''	BRU	Mathieu	2021 (SE)
100 km	9h54'	MARTIN	Benjamin	2015 (SE)
400 m haies	65'37''	MONTEIL	Mathis	2018 (CA)
Longueur	5.85 m	BRUSQUAND	Victor	2011 (CA)
Poids	9.65 m	GATINEL	Martin	2022 (SE)
Disque	26.10 m	LEMIERE	Fabrice	2016 (SE)
Javelot	39.55 m	CASSAGNOLLE	Baptiste	2018 (CA)
Marteau	19.08 m	LEMIERE	Fabrice	2016 (SE)
Hauteur	1.80 m	CASSAGNOLE	Baptiste	2017 (CA)
400 m	62'3''	VILLEFER	Mélina	2011 (JU)
800 m	2'16''	VILLEFER	Mélina	2012 (JU)
1500 m	4'49''	FUERHER	Maud	2015 (JU)
3000 m	10'57''	ROCHE	Manon	2017 (CA)
10 km	36'45''	CUTILLAS	Diane	2018 (SE)
Semi-marathon	1h20'	CUTILLAS	Diane	2018 (SE)
Marathon	3h18'	BRUSQUAND	Marie-Christine	2009 (V1)
400 m haies	74'36''	VILLEFER	Mélina	2011 (JU)

Un titre de champion de France FFA de cross-country en catégorie cadet par équipe en 2012 à La Roche sur Yon.

Puis un titre aux demi-finales du championnat de France de cross-country pour les cadettes, sans compter plusieurs places de finalistes aux championnats de France jeunes sur piste.

Paul MATHOU a été vice-champion du monde par équipe de trail long en 2022. Et il s'est illustré maintes fois en individuel sur le circuit mondial. On peut citer notamment sa performance à l'OCC en 2022 (UTMB), avec 56kms et 3500m de dénivelé positif entre Orcières à Chamonix, en finissant 4ème au classement général et 1er français de l'épreuve.



La PNA organisateur !

Suite au succès rencontré par le trail urbain organisé en mai 2024 dans le cadre de la semaine olympique, le PNA renouvelle l'expérience avec l'Office de Tourisme de Sarlat.

Il sera cette année sur le thème de la Rome antique, thème choisi pour le Marché de Noël.



Et comme chaque année, aura lieu le dimanche 1er juin 2025 la Sarladaise, course trail nature regroupant plusieurs distances et notamment le Maratrail (42 km) !

Pour ces deux événements, tous les licenciés du club seront mobilisés !

