



## INFORMATIONS

2024 – 2025

Club affilié à la Fédération Française d'Athlétisme (F.F.A 91062)

Site web : [www.ouest-essonne-athle.fr](http://www.ouest-essonne-athle.fr)  
Président : Aziz AHSSAINI [azizahssaini7bis@gmail.com](mailto:azizahssaini7bis@gmail.com)  
Communication : Olivier MANDIN [ouest.essonne.athle@free.fr](mailto:ouest.essonne.athle@free.fr)  
Dir. Technique : Dominique LECLERE [dominique.leclere@free.fr](mailto:dominique.leclere@free.fr)  
Inscriptions : Corinne POIRIER / Nathalie TOURRIER / Valérie MARMONTEIL  
[athleinscription@gmail.com](mailto:athleinscription@gmail.com)

Depuis 1985...

# ACTIVITES

## ECOLE D'ATHLETISME

C'est un sport individuel pratiqué en équipe, une formidable école pour la jeunesse. OUEST – ESSONNE - ATHLÉTISME, une des meilleures écoles d'athlétisme du département : marcher, courir, sauter et lancer avec une approche ludique pour les enfants et une ouverture progressive à la compétition. Compétitions de cross en automne, en salle en hiver et sur piste au printemps. Championnats départementaux et régionaux par équipe et individuels, épreuves combinées. Les « petits » s'entraînent au gymnase « Nautilus » en hiver. A noter des groupes et séances spécifiques (demi-fond) pour les cadets-juniors.

### Référents :

Eveils et poussins / Benjamins - Minimes : Léa Rosiaux : [oea.enfant@gmail.com](mailto:oea.enfant@gmail.com)  
Cadets, juniors et espoirs et demi-fond : René-Yves Calcul : [rycalcul@hotmail.fr](mailto:rycalcul@hotmail.fr)

### Entraîneurs :

Léa Rosiaux, Vincent Hoyau, et René-Yves Calcul

**ATTENTION !** Ces groupes sont à capacité contrainte. Les réinscriptions seront prioritaires, une sélection pourra être effectuée par les entraîneurs. **Contactez les responsables pour toute nouvelle inscription.**

## COURSE A PIED

Cross, route, courses nature, trails et ultra-long, il y en a pour tous les goûts ; on court avant tout pour sa santé, pour se faire plaisir ... et pour la convivialité du groupe. Il existe 3 groupes: 2 groupes de travail en stade et hors stade pour plus d'homogénéité en fonction du niveau et des objectifs individuels (loisirs-G1 / route-G2) et 1 groupe spécifique trail (G3) plutôt hors stade et avec dénivelé. La mobilité d'un groupe à l'autre est possible à tout moment. 4 courses offertes dans la région (Essonne et Yvelines) sous condition de port du maillot du club.

### Référent :

Ghislaine Vareille : [oea.adultes@gmail.com](mailto:oea.adultes@gmail.com)

### Entraîneurs :

Dominique Leclere, David Hardy, Steven Hildevert

**QUEST - ESSONNE - ATHLÉTISME** organise deux événements annuels de course à pied :

- la *Casse-Pattes de Limours*, trail semi-urbain de 10 km en octobre (cette année le 12/10/2024)
- les *Foulées des Thermes*, trail et marche nordique au printemps, inscrits au challenge vert de l'Essonne.

**L'organisation de ces 2 événements nécessite la mobilisation de tous nos adhérents.** Merci de réserver les dates dès qu'elles sont connues.

# MARCHE NORDIQUE

Les entrainements de marche nordique se déroulent les mercredis et vendredis soir.  
4 courses se déroulant dans la région Ile de France sont offertes par le club. Pour toutes compétitions, le port du maillot club est obligatoire.

**Référent :** Pascal Marmonteil [lesmarmont91@gmail.com](mailto:lesmarmont91@gmail.com)

**Entraîneurs :** Pascal Marmonteil, Steven Hildevert

## SEANCES – ENTRAÎNEMENTS

| Mise à jour : 03/07/2024   | LUNDI     | MARDI     | MERCREDI  | JEUDI | VENDREDI    |
|--|-----------|-----------|-----------|-------|-------------|
| Éveils et Poussins   |           | 18h30-20h |           |       |             |
| Benjamins-Minimes Loisirs  | 18h30-20h |           | 18h30-20h |       |             |
| Benjamins-Minimes Compétitions   |           |           | 18h30-20h |       | 19h-20h30   |
| Cadets-Juniors-Espoirs Compétitions  | 18h30-20h |           | 18h30-20h |       | 19h00-20h30 |
| Cadets-Juniors-Espoirs Demi-fond   | 18h30-20h |           | 18h30-20h |       | 19h00-20h30 |
| Course à pied G1 - loisirs   |           |           | 18h30-20h |       |             |
| Course à pied G2 - route   |           |           |           |       | 19h-20h30   |
| Course à pied G3 - trail   |           | 18h30-20h |           |       |             |
| Marche nordique  |           |           | 20h-22h   |       | 20h-22h     |
| ATTENTION ! Pour les athlètes licenciés dans un autre club en 2023/24, les frais de mutation sont à leur charge (80€ - Catégories Benjamins à Adultes) |           |           |           |       |             |

Pour les adultes : une **séance facultative supplémentaire non garantie au planning** est proposée le dimanche sans présence d'entraîneur obligatoire avec lieu de départ et durée variables (déplacements possibles).

Pour les BE-MI : Deux groupes : athlétisme Compétition (avec Vincent) / athlétisme Loisirs (avec Léa) .

Pour les CA-JU-ES : Deux groupes réduits : athlétisme Compétition / demi-fond .

# INSCRIPTIONS & TARIFS

| Activité                        | Année de naissance | Tarif Limours et Forges-Les-Bains Code (RESIDENT)* | Tarif extérieurs |
|---------------------------------|--------------------|--|------------------|
| École 7-10 ans (U10-U12)        | 2014 – 2018        | 194 €  | 209 €            |
| Benjamins-minimes (U14 – U16)   | 2010 – 2013        | 224 €  | 239 €            |
| Cadets-juniors-esp. (U18 – U23) | 2003 - 2009        | 242 €  | 257 €            |
| Course à pied                   | 2002 et avant      | 175 €  | 190 €            |
| Marche Nordique                 | 2002 et avant      | 175 €  | 190 €            |
| CAP + MN                        | 2002 et avant      | 225 €  | 240 €            |

**Pour obtenir le tarif Limours ou Forges-Les-Bains, saisir le code promo : RESIDENT**  
**Attention, justificatif de domicile obligatoire.**

**NEW !!** Nouveau Maillot du club, tenues et accessoires. Se renseigner auprès des responsables de groupes.

**ATTENTION : IL N'Y A PLUS D'INSCRIPTION PAPIER !!**

## INSCRIPTION

**DOCUMENTS A FOURNIR - seuls les dossiers complets seront acceptés :**

**Le formulaire en ligne\* d'adhésion ou de réadhésion renseigné avec en pièce jointe Le certificat médical daté de moins de 6 mois rempli et signé par un médecin, qui doit obligatoirement mentionner « ne présente pas de contre-indication à la pratique de l'athlétisme en compétition ».**

**Le questionnaire de santé pour les mineurs**

En cas de **réadhésion**, le certificat est valable 3 années d'affilée à condition de renseigner chaque été le **questionnaire de santé** sur son espace personnel sur le site de la F.F.A.

Le paiement de la cotisation

**L'accès à l'entraînement se fera après validation du dossier complet pour des raisons d'assurance.**

**Pour les nouveaux, une séance d'essai est autorisée sous leur responsabilité, après autorisation des entraîneurs.**

## PAIEMENT

**Code de Réductions** accordées aux membres d'une même famille de Limours ou Forges-Les-Bains :

RESIDENT2 => Pour la 2<sup>e</sup> personne : 15 €

RESIDENT3 => Pour la 3<sup>e</sup> : 20 €

RESIDENT4 => Pour la 4<sup>e</sup> : 25 €

**Réductions** accordées aux membres d'une même famille extérieurs :

FAMILLE2 => Pour la 2<sup>e</sup> personne : 15 €

FAMILLE3 => Pour la 3<sup>e</sup> : 20 €

FAMILLE4 => Pour la 4<sup>e</sup> : 25 €

**Possibilité de payer en trois fois** : sélectionner la formule avec le paiement en 3x sur le site du club

**QUEST-ESSONNE-ATHLETISME accepte les coupons sport de l'A.N.C.V.**

**Limouriens(es) : faites valoir votre quotient familial (C.C.A.S) avant le 31/10.**

**Il n'y aura aucun remboursement même partiel en cas d'abandon en cours de saison.**

\* ce formulaire doit être rempli sur

### **DATE DE CHANGEMENT DE CATEGORIE D'AGE**

Le changement de catégorie d'âge interviendra au 1er novembre 2024.

Il est donc distingué deux périodes distinctes :

➤ une période de validité des licences : du 1er septembre 2024 au 31 août 2025.

➤ une période de validité des catégories : du 1er novembre 2024 au 31 octobre 2025

Les montants des licences ne seront pas modifiés au 1er novembre 2024, ceux en vigueur au 1er septembre 2024, et qui ont déjà été communiqués, resteront en vigueur jusqu'au 31 août 2025. Ainsi le montant de la licence sera celle de la catégorie au moment de sa saisie sur le SI-FFA.

Plaquette OEA 2024-2025