



INFORMATIONS

2025 – 2026

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

Site web : www.ouest-essonne-athle.fr
Président : Aziz AHSSAINI azizahssaini7bis@gmail.com
Communication : Olivier MANDIN ouest.essonne.athle@free.fr
Inscriptions : Corinne POIRIER / Guylaine PHILIP ouest.essonne.athle@free.fr

Depuis 1985...

ACTIVITES

ÉCOLE D'ATHLÉTISME

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 / Sprint / Haies) pour les Cadets-Juniors-Espoirs.

Référents :

Eveils et Poussins	Léa Rosiaux : oea.enfant@gmail.com
Benjamins - Minimes Loisirs	
Benjamins / Minimes Compétition	René-Yves Calcul : rycalcul@hotmail.fr
Cadets, Juniors et Espoirs et demi-fond	

Entraîneurs : René-Yves Calcul, Manon Hardy, Léa Rosiaux, Nolhan Sere, Zoé Seveno, Numa Grandin-Martin

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 : David Hardy : davhardy@free.fr

Entraîneurs : David Hardy, Marylise Pansart, Stéphane Soualmia

MARCHE NORDIQUE

Les entraînements de marche nordique se déroulent les mercredis. Le groupe s'entraîne en autonomie.

Référent : Valériel Marmonteil : valeriemarmonteil@yahoo.fr

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

- la *Casse-Pattes de Limours*, trail semi-urbain de 10 km en octobre, le 11/10/25
- les *Foulées des Thermes*, au printemps

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

SEANCES – ENTRAÎNEMENTS

Mise à jour : 06/07/2025	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Éveils	17h45-19h				
Poussins		18h30-20h			
Benjamins-Minimes Loisirs	19h-20h30			18h30-20h	
Benjamins-Minimes Compétitions		18h30-20h		18h30-20h	
Cadets-Juniors-Espoirs Compétitions	18h30-20h30		18h30-20h30		18h30-20h30
Cadets-Juniors-Espoirs Demi-fond	18h30-20h30		18h30-20h30		18h30-20h30
Course à pied G1 - loisirs					
Course à pied G2 - route		18h30-20h	18h30-20h		19h-20h30
Course à pied G3 - trail					
Marche nordique			20h-22h		
ATTENTION ! Pour les athlètes licenciés dans un autre club en 2024/25, les frais de mutation sont à leur charge (80€ - Catégories Benjamins à Adultes)					

Pour les adultes - Course à Pied :

2 séances dans la semaine : Mardi ou mercredi et vendredi. L'enchaînement mardi et mercredi est déconseillé.

Une **séance facultative supplémentaire non garantie au planning** est proposée le dimanche sans présence d'entraîneur avec lieu de départ et durée variables (contact sur les Groupes WhatsApp).

Pour les adultes - Marche Nordique :

Faute d'entraîneur, la séance du mercredi se fait en autonomie sur la piste.

Pour les BE-MI : Deux groupes : athlétisme Compétition / athlétisme Loisirs. Regroupement le jeudi.

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 EA/PO 7-10 ans (U10-U12)	2015 – 2019	194 €	209 €
Benjamins-Minimes (U14 – U16)	2011 – 2014	224 €	239 €
Cadets-Juniors-Esp. (U18 – U23)	2004 - 2010	242 €	257 €
Course à pied	2003 et avant	175 €	190 €
Marche Nordique	2003 et avant	80 €	95 €
CAP + MN	2003 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 sur la boutique en ligne INVERSE.
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 ré adhésion renseigné

Le Parcours Prévention Santé (PPS), validé sur l'Espace Athlé personnel.
Pour les nouveaux adhérents, **un lien vers l'Espace Athlé sera envoyé après réception du questionnaire en ligne.**

Aucune prise de Licence n'est possible sans la validation du PPS.

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.

Les statuts du club et le règlement intérieur sont à votre disposition auprès des membres du bureau.

PAIEMENT

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

RESIDENT2 => Pour la 2^e personne : 15 €

RESIDENT3 => Pour la 3^e : 20 €

RESIDENT4 => Pour la 4^e : 25 €

Réductions accordées aux membres d'une même famille extérieurs :

FAMILLE2 => Pour la 2^e personne : 15 €

FAMILLE3 => Pour la 3^e : 20 €

FAMILLE4 => Pour la 4^e : 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 et les chèques vacances 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 le site internet

DATE DE CHANGEMENT DE CATEGORIE D'AGE

Le changement de catégorie d'âge interviendra au 1er novembre 2025.

Il est donc distingué deux périodes distinctes :

➤ une période de validité des licences : du 1er septembre 2025 au 31 août 2026.

➤ une période de validité des catégories : du 1er novembre 2025 au 31 octobre 2026

Les montants des licences ne seront pas modifiés au 1er novembre 2025, ceux en vigueur au 1er septembre 2025, et qui ont déjà été communiqués, resteront en vigueur jusqu'au 31 août 2026. Ainsi le montant de la licence sera celle de la catégorie au moment de sa saisie sur le SI-FFA.

Plaquette OEA 2025-2026