

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

Dir. Technique : Dominique LECLERE dominique.leclere@free.fr

Inscriptions : Corinne POIRIER / Nathalie TOURRIER / Valérie MARMONTEIL
athleinscription@gmail.com

Depuis 1985...

A C T I V I T E S

E C O L E D ' A T H L E T I S M E

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 – LOISIRS : Léa Rosiaux : oea.enfant@gmail.com

Benjamins, minimes – COMPETITIONS :

René-Yves Calcul : oea.benjamin.minime@gmail.com

Cadets, juniors et espoirs :

René-Yves Calcul : rycalcul@hotmail.fr

Entraîneurs :

Léa Rosiaux, Vincent Hoyau, et
René-Yves Calcul

ATTENTION ! Ces groupes sont à capacité contrainte. Les réinscriptions seront prioritaires, tout comme les compétiteurs par rapport aux « loisirs ». **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 bien sûr 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

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 14/10/2023)
- les **Foulées des Thermes**, trails de 23 km et 10 km au printemps ainsi que 10 km marche nordique, 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 entraînements 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

Entraîneurs :

Pascal Marmonteil, Steven Hildevert

SEANCES – ENTRAÎNEMENTS

Mise à jour : 14/06/2023	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Éveils et Poussins		18h30-20h			
Benjamins-Minimes Loisirs	18h30-20h			18h30-20h	
Benjamins-Minimes-Cadets- Juniors-Espoirs Compétitions			18h30-20h		19h00-20h30
Cadets- Juniors-Espoirs Compétitions	18h30-20h				
Course à pied G1 - loisirs			18h30-20h		
Course à pied G2 - route		18h30-20h			19h-20h30
Course à pied G3 - trail					
Marche nordique			20h-22h		20h-22h

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 MI-CA-JU-ES : une **séance facultative supplémentaire non garantie au planning** est proposée le dimanche avec lieu de départ et durée variables (déplacements possibles). Cette séance sera assurée par un entraîneur volontaire selon ses disponibilités ou annulée sinon.

La personne ayant l'autorité parentale d'un adhérent mineur souhaitant y participer devra l'accompagner au lieu de départ prévu ou donner directement son consentement à l'entraîneur pour la séance au préalable sauf s'il a autorisé le retour isolé du mineur après les entraînements à l'inscription. Dans le cas contraire et en l'absence de transfert de responsabilité civile, le mineur ne pourra pas participer à la séance.

I N S C R I P T I O N S & T A R I F S

Activité	Année de naissance	Tarif Limours et Forges-Les-Bains Code (RESIDENT)*	Tarif extérieurs
École 7-10 ans (U10-U12)	2013 - 2017	185 €	200 €
Benjamins-minimes (U14 - U16)	2009 - 2012	215 €	230 €
Cadets-juniors-esp. (U18 - U23)	2002 - 2008	233 €	248 €
Course à pied	2001 et avant	166 €	181 €
Marche Nordique	2001 et avant	166 €	181 €
CAP + MN	2001 et avant	216 €	231 €

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

Maillot du club offert pour tout nouvel adhérent (type débardeur). 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 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 **ré adhésion**, 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^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

UEST-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 2023.

Il est donc distingué deux périodes distinctes :

- > une période de validité des licences : du 1er septembre 2023 au 31 août 2024.
- > une période de validité des catégories : du 1er novembre 2023 au 31 octobre 2024

Les montants des licences ne seront pas modifiés au 1er novembre 2023, ceux en vigueur au 1er septembre 2023, et qui ont déjà été communiqués, resteront en vigueur jusqu'au 31 août 2024. Ainsi le montant de la licence sera celle de la catégorie au moment de sa saisie sur le SI-FFA.

Plaquette OEA 2023-2024