



INFORMATIONS

2026 – 2027

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

Site web : www.ouest-essonne-athle.fr
Président : Yves EVAIN ouest.essonne.athle@free.fr
Communication : Olivier MANDIN ouest.essonne.athle@free.fr
Inscriptions : Corinne POIRIER / Guylaine PHILIP ouest.essonne.athle@free.fr

Depuis 1985...

ACTIVITES

BABY ATHLE (4 à 6 ans) **NEW !!**

Le Baby Athlé permet aux jeunes de découvrir l'athlétisme à travers des jeux, des parcours et des ateliers ludiques en développant progressivement les gestes fondamentaux : courir, sauter, lancer mais aussi l'équilibre, la coordination, l'adresse et la motricité générale.

Encadré par des éducateurs formés, les enfants évoluent dans un environnement sécurisé, bienveillant et stimulant, où chacun progresse à son rythme, sans recherche de performance ni de compétition.

2 groupes de maximum 10 enfants (4-5 ans / 5-6 ans) sur une séance de 45 minutes, à la Halle des Sports.

Référente : Delphine Seveno

Educatrices : Delphine Seveno, Zoé Seveno

COURSE A PIED

Cross, route, courses nature, trails court ou 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.

2 groupes Route / Trail encadrés par 3 entraîneurs les mardis et vendredis. Séance spécifique sur piste / renforcement le mercredi.

Des regroupements ont lieu les dimanches sur proposition des athlètes.

4 courses sponsorisées dans la région (Essonne et Yvelines) sous condition de port du maillot du club.

Référent : Olivier Mandin ouest.essonne.athle@free.fr

Entraîneurs : Emmanuel Hesnard, Marylise Pansart, Stéphane Soualmia

QUEST – ESSONNE - ATHLÉTISME organise **deux** événements annuels de Course à pied / Marche Nordique :

- la **Casse-Pattes de Limours**, trail semi-urbain de 10 km le 10 octobre 2026
- les **Foulées des Thermes**, au printemps 2027

MARCHE NORDIQUE

La Marche Nordique est une activité dynamique accessible à tous qui se pratique avec des bâtons spécifiques. Conviviale et pratiquée en pleine nature, elle permet de préserver sa santé tout en partageant un moment agréable en groupe.

Les entraînements de marche nordique se déroulent en forêt ou sur la piste les mardis et jeudis.

4 courses sponsorisées dans la région (Essonne et Yvelines) sous condition de port du maillot du club.

Référent : Valériel Marmonteil : valeriemarmonteil@yahoo.fr

Entraîneur : Nicolas Gilles

ECOLE D'ATHLETISME

OUEST ESSONNE ATHLÉTISME, l'une des meilleures écoles d'athlétisme du département, accompagne les jeunes dès le plus jeune âge jusqu'aux études supérieures. Dans une ambiance bienveillante et conviviale. Chacun apprend à courir, sauter et lancer, développe sa motricité et progresse à son rythme, de l'initiation jusqu'à la performance, en partageant les valeurs du sport. Tout au long de la saison, des cross en hiver et des compétitions sur piste au printemps et en été sont proposés à ceux qui souhaitent relever de nouveaux défis.

- **Éveils Athlétiques (2018 à 2020)** : découverte de l'athlétisme à travers des jeux, des parcours et des ateliers variés. Les enfants développent leur motricité, leur coordination et apprennent les gestes fondamentaux : courir, sauter et lancer, chacun à son rythme.
- **Poussins (2016 à 2017)** : les enfants poursuivent leur apprentissage de manière ludique tout en découvrant progressivement les bases techniques des différentes disciplines. Les premières compétitions leur permettent de vivre l'esprit d'équipe et de gagner en confiance.
- **Benjamins - Minimes Compétition (2012 à 2015)** : les jeunes approfondissent les différentes spécialités de l'athlétisme grâce à des entraînements adaptés à leur progression. Les compétitions deviennent un véritable support pour se dépasser, progresser et prendre confiance.
- **Cadets - Juniors - Espoirs (2005 à 2011)** : des entraînements plus spécialisés permettent à chacun de développer son potentiel, que l'objectif soit le plaisir de pratiquer, la progression personnelle ou la recherche de la performance.
- **Ados Loisirs (2010 à 2015)** : une pratique sans objectif de compétition, orientée vers la course à pied, le développement du cardio, le renforcement musculaire, le HIIT et des activités variées, dans une ambiance conviviale. Des cross, courses ou événements sportifs peuvent être proposés selon les envies du groupe.

Référents :

Eveils et Poussins Ados (de Benjamins à Cadets) Loisirs	Léa Rosiaux : oea.enfant@gmail.com
Benjamins / Minimes Compétition Cadets, Juniors et Espoirs et demi-fond	Numa Grandin-Martin Emilie Le Tohic : le.tohic.emilie@gmail.com

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

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.**

SÉANCES – ENTRAÎNEMENTS

Mise à jour : 07/07/2026	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Baby Athlé (2021-2023)						9h30-11h30
Éveils (2018-2020)		18h30-20h				
Poussins (2016-2017)	18h-19h30					
Benjamins-Minimes-Cadets Loisirs (2010-2015)	19h30-21h					
Benjamins-Minimes Compétitions (2012-2015)		18h30-20h		18h30-20h		
Cadets-Juniors-Espoirs Compétitions (2005-2011)	18h30-20h30		18h30-20h30		18h30-20h30	
Course à pied Trail / Piste / Route		18h30-20h	18h30-20h		19h-20h30	
Marche nordique		20h-21h30		19h30-21h		

Les séances ont lieu en suivant le calendrier scolaire (Zone C). Les entraînements proposés en dehors de ce planning ne sont pas sous la responsabilité d'Ouest Essonne Athlétisme.

ATTENTION ! Pour les athlètes licenciés dans un autre club en 2025/26, les frais de mutation sont à leur charge (80€ - Catégories Benjamins à Adultes)

INSCRIPTIONS & TARIFS

Activité	Année de naissance	Tarif Limours et Forges-Les-Bains Code (RESIDENT)*	Tarif extérieurs
Baby Athlé	2021 – 2023	200 €	215 €
École EA/PO 7-10 ans (U10-U12)	2016 – 2020	194 €	209 €
Ados Loisirs (Benj. À Cadets)	2010 – 2015	204 €	219 €
Benjamins-Minimes Compét.	2012 – 2015	239 €	254 €
Cadets-Juniors-Esp. (U18 – U23)	2005 – 2011	252 €	267 €
Course à pied	2004 et avant	175 €	190 €
Marche Nordique	2004 et avant	175 €	190 €

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

Maillot du club, tenues et accessoires sur la boutique en ligne INVERSE. 2 commandes dans l'année.
Se renseigner auprès des responsables de groupes.

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° personne : 15 €

RESIDENT3 => Pour la 3° : 20 €

RESIDENT4 => Pour la 4° : 25 €

Réductions accordées aux membres d'une même famille extérieurs :

FAMILLE2 => Pour la 2° personne : 15 €

FAMILLE3 => Pour la 3° : 20 €

FAMILLE4 => Pour la 4° : 25 €

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

OUEST-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 www.ouest-essonne-athle.fr

DATE DE CHANGEMENT DE CATEGORIE D'AGE

Le changement de catégorie d'âge interviendra au 1er novembre 2026.

Les montants des licences ne seront pas modifiés au 1er novembre 2026, ceux en vigueur au 1er septembre 2026, et qui ont déjà été communiqués, resteront en vigueur jusqu'au 31 août 2027. Ainsi le montant de la licence sera celle de la catégorie au moment de sa saisie sur le SI-FFA.