

Entente Athlétique du Plateau Est (EAPE)

Saison 2015-2016



- Ecole d'Athlétisme
 - Course sur route
 - Marche Nordique

Présentation de l'EAPE.....	Page 2
Horaires des entrainements.....	Page 2-3
Tarifs.....	Page 4
Contacts.....	Page 4

PRESENTATION de l'EAPE

L'Entente Athlétique du Plateau Est est un club d'athlétisme affilié à la Fédération Française d'Athlétisme. Notre objectif est de faire découvrir l'athlétisme sous toutes ses formes. Les liens tissés avec le Stade Sottevillais, dont nous sommes une section locale, nous permettent de bénéficier de leurs diverses compétences tout en gardant une certaine autonomie.

Avec **700 licenciés** en 2014/15, l'EAPE est le 1er club Haute-Normand en nombre de licenciés.

L'EAPE c'est aussi **11 qualifications au niveau National** en 2014.

Plusieurs évènements sont organisés par l'EAPE : **La Galopée** (course Nature en Juin), **La Requette** (course féminine en Octobre). La Soirée des Athlètes EAPE de l'année (Mars) & le Pentathlon de l'EAPE (fin Juin) font également partis des temps forts de la vie du club.

HORAIRES DES ENTRAINEMENTS

L'ATHLETISME SUR PISTE

Entraînements sur les installations sportives du Lycée Galilée à Franqueville St Pierre

➤ **Ecole d'athlétisme (à partir de 2011)**

- Baby Athlé (2011) : Samedi de 14h15 à 15h00
- Baby Athlé (2010) : Samedi de 13h30 à 14h15
- Môm'athlé (2008-09) : Mardi de 17h10 à 18h10
- Eveil Athlé (2007) : Mercredi *ou* Samedi de 13h30 à 15h00
- Poussins (2005-06) : Mercredi *et/ou* Samedi de 13h30 à 15h00
- Benjamins (2003-04) : Mercredi de 15h à 17h *et/ou* Vendredi de 17h30 à 19h30
- Minimes (2001-2002) : Mardi (18h15 à 20h), Mercredi (15h à 17h) *et/ou* Vend (17h30 à 19h30)

Baby Athlé à Poussins :

Initiation à l'athlétisme sous forme ludique. Animations avec les sections du Stade Sottevillais dans le cadre du Challenge Athlé en Seine BNP Paribas le samedi après-midi (8 à 10 fois par an).

Benjamins à Minimes :

Les enfants découvrent les différentes disciplines de l'athlétisme (course, saut, lancer). Diverses compétitions sont au programme tout au long de l'année (salle, cross, plein air) principalement le dimanche. Nous sollicitons les parents pour les déplacements (covoiturage organisés).

➤ **Athlétisme Ados/Adultes**

- Cadets (1999-2000), Juniors (97-98), Espoirs/Seniors : Mardi (18h15-20h), Jeudi (17h45-19h45) et Samedi (14h-15h30)

A partir de cadets, on choisit sa discipline avec des entraînements en fonction de sa spécialité à Franqueville-St-Pierre ou à Sotteville-lès-Rouen selon les possibilités.

L'ATHLETISME HORS STADE

➤ Course hors stade

Forte de ses **150 coureurs**, la section Course hors stade rassemble tous types de coureurs : du débutant au confirmé, du loisir à la compétition...

Débutant : Mercredi de 19h à 20h30 (avec Marie-Annick) : apprentissage footing, mise en place progressive du fractionné, renforcement musculaire (PPS), étirements.

Loisir : Mercredi de 19h à 20h30 (avec Sophie) : footing, travail de fractionné sur piste & renforcement musculaire (PPG) en salle.

Intermédiaire : Jeudi de 19h à 20h30 (avec Marie-Annick) : séance spécifique sur route/piste (fractionné, rythme...).

Confirmé : Mardi de 19h à 20h30 (avec Francis) : séance spécifique sur route (fractionné, rythme...)

Pour ces 4 séances, le rendez-vous est fixé au Gymnase du Lycée Galilée à Franqueville St Pierre

Dimanche matin : RDV à 9h (sorties longues) ou 10h sur la place de la Mairie à Franqueville.

Accès à la piste du lycée Galilée tous les soirs à partir de 17h & le samedi après-midi : douches disponibles.

Calendrier des courses : conjointement mis en place avec tous types de course.

➤ Marche Nordique

La Marche Nordique est beaucoup plus active que la marche traditionnelle et s'adresse à tous les publics, quel que soit l'âge ou la condition physique. Des ados aux retraités en passant par les sportifs confirmés, la marche nordique est ouverte à tous, ce qui fait d'elle une discipline de pleine nature conviviale et familiale.

Créée en septembre 2009, la section Marche Nordique rassemblait en 2014/2015 environ **270 marcheurs**. Cinq coachs apportent leurs conseils et proposent des séances sur des parcours variés. Une quinzaine de points de rendez-vous différents sont au programme (Plateau Est & alentours).

3 groupes de niveaux :

- niveau 1 : ouvert aux débutants & confirmés (5 à 6km/h en moyenne)
- niveau 2 : ouvert aux débutants & confirmés (6km/h en moyenne)
- niveau 3 : ouvert aux confirmés uniquement (6 à 7km/h en moyenne)

Organisation de la semaine :

Lundi : 1 séance

- 10h à 11h30 : cours de niveau 2

Jeudi : 3 séances

- 9h à 10h30 : cours de niveau 3
- 10h30 à 12h : cours de niveau 1 & de niveau 2

Vendredi : 1 séance

- 9h à 10h30 : cours de niveau 2

Samedi : 6 séances

- 9h à 10h30 : cours de niveau 2 & de niveau 3.
- 10h30 à 12h : cours de niveau 1, de niveau 2 & de niveau 3

TARIFS

Le tarif comprend la cotisation EAPE & la Licence FFA (assurance comprise)

Réduction de 20€ à partir du 2^e licencié d'un même foyer.

Pour s'inscrire : Bulletin d'inscription + Cotisation + Certificat médical de moins de 6 mois

Moyens de paiements :

- Chèque à l'ordre de l'EAPE (possibilité de payer en 3 chèques)
- Chèques vacances & coupons sport acceptés mais pas de rendu de monnaie

Le Conseil Général renouvelle l'opération « Pass'sport 76 » destinée aux familles percevant l'Allocation de Rentrée Scolaire (ARS) pour les enfants de 6 à 18ans (nés entre le 16 Sept 1997 & le 31 Decembre 2009). Par ce dispositif, le Conseil Général prend en charge 50% de l'adhésion plafonnée à 60€.

➤ Athlétisme sur piste :

Baby Athlé/Môm'athlé/Eveil Athlé : 135€ (nouvel adhérent) & 115€ (renouvellement)

Poussins/Benjamins/Minimes/Cadets/Juniors/Espoirs/Seniors : 145€ (NA) & 125€ (R)

➤ Athlétisme hors stade :

Section Course sur route :

Licence loisir (ne permet pas la participation aux Championnats FFA) : 135€ (NA) & 115€ (R)

Licence compétition (permet la participation aux Championnats FFA) : 145€ (NA) & 125€ (R)

Section Marche Nordique :

Licence loisir : 135€ (nouvel adhérent) & 115€ (renouvellement)

CONTACTS

Président du Club : David THUILLIER : eape76@free.fr

RESPONSABLES / PERMANENTS CLUB :

Raphaël GERARDIN 06-75-50-82-54, Alexandre LEROY 06-70-39-05-92 ou eape@ymail.com

Athlétisme : Christine MARLIERE : franck.marliere@wanadoo.fr

Marche Nordique : Frédéric MOREAU : 06-37-03-74-62 ou daikini@orange.fr

Course hors stade : Marie Annick BOULEIS 07-82-371-373 ou marieannickbouleis@free.fr

Bruno CINTUREL 06-72-25-71-26, Frank LECERF 06-14-53-77-22,

Retrouvez sur notre site internet, toutes les infos, reportages, résultats, photos :

<http://eape.athle.com>