

Entente Athlétique du Plateau Est (EAPE)

Saison 2016-2017



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

Présentation de l'EAPE	Page 2
Horaires des entrainements	Pages 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 **756 licenciés** en 2015/16, l'EAPE est le 1er club Haut-Normand en nombre de licenciés.

L'EAPE c'est aussi **25 qualifications au niveau National** et 2 médailles de bronze en 2015.

Plusieurs évènements sont organisés par l'EAPE : **La Galopée** (courses et marches Nature en Juin), **La Reinette** (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 2012)**

- Baby Athlé (2012) : Samedi de 14h15 à 15h00
- Baby Athlé (2011) : Samedi de 13h30 à 14h15
- Môm'athlé (2010) : Mardi de 17h10 à 18h00
- Môm'athlé (2009) : Mardi de 17h10 à 18h10
- Eveil Athlé (2008) : Mercredi *ou* Samedi de 13h30 à 15h00
- Poussins (2006-07) : Mercredi *et/ou* Samedi de 13h30 à 15h00
- Benjamins (2004-05) : Mercredi de 15h à 17h *et/ou* Vendredi de 17h30 à 19h30
- Minimes (2002-2003) : Mercredi (15h à 17h) *et/ou* Vend (17h30 à 19h30) + [Mardi ; 18h15 à 20h15]
- Minimes (2002 « confirmés ») : 3 séances par semaine avec 1 à 2 séances avec le groupe Minimes (Mercredi *et/ou* Vendredi) + 1 à 2 séances avec les groupes de spécialité (en fonction de la spécialité).

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).

Minimes 2^e année (confirmés) :

Les jeunes commencent à être intégrés dans les groupes d'entraînements « Ados » en fonction de leur spécialité.

➤ **Athlétisme Ados/Adultes**

- Cadets (2000-01), Juniors (98-99), Espoirs/Seniors : Mardi (18h15-20h15), Jeudi (17h45-19h45) et Samedi (15h-17h : Sprint, 16h-18h : Demi-fond).

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 **156 coureurs** en 2015/16, la section Course hors stade rassemble tous types de coureurs : du débutant au confirmé, du loisir à la compétition...

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

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

Groupe « Loisir Nature » : Mercredi de 19h à 20h30 (avec Marie) : Footing nature & renforcement musculaire (PPG) en salle

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

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

Pour ces 5 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 2015/2016 environ **300 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).

4 groupes de niveaux :

Groupe « Santé Loisir » : tous publics (débutants à séniors) et en bonne condition physique (> 5 km/h)

Groupe « Tonic » : tous publics en bonne condition physique, initiés et confirmés désirant une marche rapide (> 5,5 km/h)

Groupe « Sportif » : sportifs initiés et confirmés (> 6 km/h)

Groupe « Intensif » : sportifs initiés et confirmés désirant pratiquer la marche nordique en compétition (> 6,5 km/h)

Organisation de la semaine :

	lundi	jeudi	vendredi	samedi
« Santé Loisir »	-	10h30 à 12h	-	10h30 à 12h
« Tonic »	10h à 11h30	10h30 à 12h	9h à 10h30	9h à 10h30 & 10h30 à 12h
« Sportif »	-	9h à 10h30	-	9h à 10h30 & 10h30 à 12h
« Intensif »	-	-	-	9h à 10h30

TARIFS

Le tarif comprend l'adhésion à l'EAPE obligatoire et & la Licence FFA (assurance comprise) obligatoire
Réduction de 10€ à partir du 2^e licencié d'un même foyer. Réduction de 20€ pour un renouvellement

Pour s'inscrire :

Bulletin d'inscription + Photo + Cotisation + Certificat médical de moins de 6 mois

Moyens de paiements :

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

Le Département « 76 » soutient la pratique sportive, culturelle ou/et artistique des jeunes via le dispositif « Pass Jeune 76 » destiné aux enfants de 6 à 15 ans (nés entre le 16 Sept 2000 & le 31 Décembre 2010) dont la famille réside en Seine-Maritime et est bénéficiaire de l'Allocation de Rentrée Scolaire (A.R.S). Par ce dispositif, le Conseil Départemental prend en charge 50% du tarif « adhésion+licence » plafonné à 60€ (ou plafonné à 40€ s'il s'agit de l'adhésion à une deuxième activité subventionnée pour l'enfant).

➤ **Athlétisme sur piste :**

Baby Athlé/Môm'athlé/Eveil Athlé : adhésion club : 80€ (Nouvel Adhérent) & 60€ (Renouvellement) + licence FFA découverte : 54€ => total : **134€ (NA) & 114€ (R)**

Poussins : adhésion club : 100€ (Nouvel Adhérent) & 80€ (Renouvellement) + licence FFA découverte : 54€ => total : **154€ (NA) & 134€ (R)**

Benjamins/Minimes/Cadets/Juniors/Espoirs/Seniors : adhésion club : 100€ (Nouvel Adhérent) & 80€ (Renouvellement) + licence FFA compétition : 68€ => total : **168€ (NA) & 148€ (R)**

➤ **Athlétisme hors stade :**

Section Course sur route :

adhésion club : 100€ (Nouvel Adhérent) & 80€ (Renouvellement) +

- soit la licence FFA loisir Running (ne permet pas la participation aux Championnats FFA) : 40€
=> total : **140€ (NA) & 120€ (R)**

- soit la licence FFA **compétition** (permet la participation aux Championnats FFA) : 68€
=> total : **168€ (NA) & 148€ (R)**

Section Marche Nordique : adhésion club : 100€ (Nouvel Adhérent) & 80€ (Renouvellement) + licence FFA loisir Running : 40€ => total : **140€ (NA) & 120€ (R)**

CONTACTS

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

RESPONSABLE/ PERMANENT CLUB :

Raphaël GERARDIN 06-75-50-82-54, ou eape@gmail.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>