

# Entente Athlétique du Plateau Est (EAPE)

*Saison 2020-2021*



- Ecole d'Athlétisme
  - Running
    - 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 **834 licenciés** en 2019/20, l'EAPE est le 1er club Normand en nombre de licenciés.

L'EAPE c'est aussi **20 qualifications au niveau National** en 2019.

Plusieurs événements 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) & la fête du club (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 2017 – 3 ans)**

- Baby Athlé (2016-17) : Samedi de 13h15 à 14h00
- Môm'athlé (2015) : Samedi de 14h10 à 15h00
- Môm'athlé (2014) : Mardi de 17h15 à 18h10
- Mini Poussin (2013) : Mardi de 17h15 à 18h10
- Mini Poussin (2012) : Mercredi *ou* Samedi de 13h30 à 15h00
- Poussins (2010-11) : Mercredi *et/ou* Samedi de 13h30 à 15h00
- Benjamins (2008-09) : Mercredi de 15h à 17h *et/ou* Vendredi de 17h30 à 19h30
- Minimes (2006-07) : Mercredi (15h à 17h) *et/ou* Vend (17h30 à 19h30) + [Mardi ; 18h15 à 20h15]
- Minimes (2006 « 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 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<sup>e</sup> année (confirmés) :

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

#### ➤ **Athlétisme Ados/Adultes**

- Cadets (2005-04), Juniors (2003-2002), 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 **194 coureurs** en 2019/20, la section Course hors stade rassemble tous types de coureurs : du débutant au confirmé, du loisir à la compétition...

#### Groupes du Mercredi

« 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.

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

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

Groupes du Samedi : Samedi de 9h à 11h (avec Willy) : Séance spécifique sur terrain nature & varié (fractionné, rythme...).

*Pour ces 6 séances, le lieu de rendez-vous peut varier et sera précisé une semaine à l'avance.*

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 2019/2020 environ **388 marcheurs**. Six 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 : 13 groupes**

	<b>lundi</b>	<b>jeudi</b>	<b>vendredi</b>	<b>samedi</b>
« <b>Santé Loisir</b> »	-	10h30 à 12h	-	10h30 à 12h
« <b>Tonic</b> »	9h15 à 10h45	10h30 à 12h	9h15 à 10h45	9h à 10h30 & 10h30 à 12h
« <b>Sportif</b> »	11h à 12h30	9h à 10h30	-	9h à 10h30 & 10h30 à 12h
« <b>Intensif</b> »	-	-	-	9h à 10h30

# TARIFS

Le tarif comprend l'adhésion à l'EAPE obligatoire et la Licence FFA (assurance comprise) obligatoire

**Réduction de 20€ pour un renouvellement**

**Dès le 2<sup>e</sup> licencié d'un même foyer fiscal, une réduction de 5 € est appliquée dès le 1<sup>er</sup> licencié**

Section		Tarif	Total
Athlétisme sur piste	<b>Baby Athlé/ Môm'athlé/ Mini-Poussins</b>	Le tarif comprend l'adhésion au club + 56 € de licence obligatoire	<b>140€ (NA*) 120€ (R*)</b>
	<b>Poussins</b>	Le tarif comprend l'adhésion au club + 56 € de licence obligatoire	<b>160€ (NA) 140€ (R)</b>
	<b>Benjamins /Minimes/ Cadets/ Juniors/ Espoirs/ Seniors</b>	Le tarif comprend l'adhésion au club + 70€ de licence obligatoire	<b>175€ (NA) 155€ (R)</b>
Athlétisme hors-piste	<b>Course hors stade</b>	Le tarif comprend l'adhésion au club + 41 € pour une licence running	<b>150€ (NA) 130€ (R)</b>
		+ 70€ pour une licence compétition**	<b>180€(NA) 160€ (R)</b>
	<b>Marche Nordique</b>	Le tarif comprend l'adhésion au club + 41€ de licence obligatoire	<b>145€ (NA) 125€ (R)</b>
	<b>Double activité (MN+CHS)</b>	Le tarif comprend l'adhésion au club + 41 € de licence obligatoire  + 70 € pour une licence compétition **	<b>185€ (NA) 165€ (R) 215 € (NA) 195 (R)</b>

\*NA: nouvel adhérent /R : renouvellement

\*\* : permet de participer aux compétitions FFA

## Moyens de paiements :

- Chèque à l'ordre de l'EAPE (possibilité de payer en 3 chèques encaissables le 1<sup>er</sup> du mois ( sept/oct/nov), le 1<sup>er</sup> chèque devant être d'un montant minimum de 70 €
- Chèques vacances & coupons sport acceptés (pas de rendu de monnaie & transmis au plus tard en Octobre)

## Pass Jeune 76 : (infos : [www.seinemaritime.fr](http://www.seinemaritime.fr))

Destiné aux enfants de 6 à 15 ans (nés entre le 16/09/2004 & le 31/12/2014) dont la famille réside en Seine-Maritime et est bénéficiaire de l'Allocation de Rentrée Scolaire (A.R.S). Par ce dispositif, 50% du tarif « adhésion+licence » plafonné à 60€ est pris en charge par le Département (ou plafonné à 40€ s'il s'agit de l'adhésion à une 2<sup>e</sup> activité subventionnée pour l'enfant).

## Atouts Normandie : (infos : [www.normandie.fr](http://www.normandie.fr))

« Atouts Normandie » est le nouveau dispositif d'aide aux jeunes Normands de 15 à 25ans. Après adhésion (10€) pour le volet « Loisirs », une remise de 30€ est possible pour la pratique sportive.

## Pour s'inscrire :

**Inscription en ligne + Cotisation + Certificat médical de moins de 6 mois ou questionnaire FFA**

# CONTACTS

**Président du Club :** Frédéric MOREAU : 06.37.03.74.62 ou [president@eape.fr](mailto:president@eape.fr)

### **RESPONSABLES/ PERMANENTS CLUB :**

Raphaël GERARDIN 06.75.50.82.54 et Saber SALAH 06.50.46.70.27 / [eape@ymail.com](mailto:eape@ymail.com)

**Athlétisme :** Christine MARLIERE : [christine.marliere22@orange.fr](mailto:christine.marliere22@orange.fr)

**Marche Nordique :** Laurence LEMEN : 06.81.94.61.86 ou [laurence.lemen76@orange.fr](mailto:laurence.lemen76@orange.fr)

**Course hors stade :** Marie Annick BOULEIS 07.82.371.373 ou [marieannickbouleis@free.fr](mailto:marieannickbouleis@free.fr)

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

**<http://eape.athle.com>**