

Entente Athlétique du Plateau Est (EAPE)

Saison 2023-2024



- 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 **775 licenciés** en 2022/23, l'EAPE est le 12^e club Français & le 2^e club Normand en nombre de licenciés. L'EAPE c'est aussi **20 qualifications au niveau National**.

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 2020 – 3 ans)

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).

- Baby Athlé (2019-20) : Samedi de 13h15 à 14h
- Môm'athlé (2017-18) : Mardi 17h15 à 18h OU Samedi de 14h15 à 15h
- Mini Poussin (2015-16) : Mercredi 17h à 18h ET/OU Samedi de 15h15 à 16h15
- Poussins (2013-14) : Mercredi 17h à 18h ET/OU Samedi de 15h15 à 16h15

Possibilité d'évoluer en salle (météo défavorable, notamment sur la période hivernale)

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 (compétition) : Les jeunes commencent à être intégrés dans les groupes « Cadets & + » : 3 à 4 séances par semaine, avec au choix 1 à 2 séances avec les groupes de spécialité.

- Benjamins (2011-12) : Mercredi 13h30 à 15h ET/OU Samedi de 16h30 à 18h
- Minimes (2009-10) : Mercredi 15h15 à 16h45 ET/OU Samedi de 16h30 à 18h
- + Benjamins & Minimes « compétition » : Préparation Physique Générale le Vendredi (17h30 à 19h)

➤ Athlétisme Ados/Adultes

- Cadets (2007-08), Juniors (2005-2006), Espoirs/Seniors :

Sprint/Haies/Sauts : Mardi (18h30-20h30), Merc (18h-20h), Jeudi (18h-20h) & Sam (14h-15h30)

Demi-fond : Mardi (18h15 à 19h15) & Sam (16h30 à 18h). Créneaux complémentaires à Sotteville

Autres spécialités : nous consulter

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 disciplines.

ACTIVITES HORS STADE

➤ Running

Avec près de **150 coureurs** en 2022/23, la section Running rassemble tous types de coureurs : du débutant au confirmé, du loisir à la compétition.

Calendrier des courses : Le club prend en charge certaines courses sélectionnées (Ekiden, Route, Trail...).

Avec une licence « Compétition », vous avez accès en sus aux Championnats (route, cross, trail) et pouvez ainsi tenter une qualification aux Championnats de France ([Minima FFA](#)).

Groupe	Débutant	Loisir		Loisir nature	Footing (ouvert à tous)	Confirmé	
	Mercredi 19h-20h	Mercredi 19h-20h30	Dimanche 9h-10h / 10h-11h	Mercredi 19h-20h30	Lundi 10h-11h	Mardi 19h-21h	Samedi 9h-10h30
Descriptif de la séance	Apprentissage footing, mise en place progressive du fractionné & étirements	Echauffement (20'), travail de fractionné sur piste & renforcement musculaire en salle	Séance technique sur route ou chemin	Séance avec travail technique, découverte trail & renforcement musculaire en salle	Footing d'une heure sur des parcours variés. Lieux de rendez-vous différents	Séance spécifique sur route (fractionné, rythme...) & renforcement musculaire en salle	Séance spécifique sur route ou sur sentiers
Type de terrain					 	 	 
Pré-requis	Aucun	Être capable de courir 20 à 25 min à 7-8km/h	Être capable de courir 30 à 60 min à 7-9km/h	Être capable de courir 45min à 9km/h	Être capable de courir 60min à 10km/h	Être capable de courir 60 min à 11km/h	
Intensité des séances							
Lieu de RDV	Toutes les séances encadrées sont au gymnase du Lycée Galilée mais les rdvs peuvent varier (annoncés 1 semaine auparavant) Pour les séances non encadrées du jeudi rendez vous à 19h00 à Galilée pour un footing actif en lien avec la préparation (groupe confirmé) et du dimanche rendez-vous à 10h (pour 1h30 environ) lieu communiqué en amont sur le groupe Whatsapp (groupe confirmé)						

➤ 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. Du loisir à la compétition, 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 2022/2023 + de **350 marcheurs**. Huit 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 :

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

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

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

« Intensif » : sportifs initiés & confirmés désirant pratiquer la Marche Nordique en compétition (> 6,5 km/h)

Organisation de la semaine : 14 groupes

	lundi	jeudi	vendredi	samedi
« Santé »	-	10h30 à 12h	-	10h30 à 12h
« Tonic »	10h30 à 12h	10h30 à 12h	9h30 à 11h	9h à 10h30 & 10h30 à 12h
« Sportif »	9h à 10h30	9h à 10h30 + 19h à 20h30	-	9h à 10h30 & 10h30 à 12h
« Intensif »	-	-	-	9h à 10h30

Nouveauté : Séance « bonus » de renforcement musculaire (en salle) le Mercredi : 18h15 à 18h45 OU 19h à 19h30

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^e licencié d'un même foyer fiscal, une réduction de 5 € est appliquée dès le 1^{er} licencié

Section		Tarif	Total
Athlétisme sur piste	Baby Athlé & Môm'athlé	Le tarif comprend l'adhésion au club + 65 € de licence obligatoire	150€ (NA*) 130€ (R*)
	Mini- Poussins & Poussins	Le tarif comprend l'adhésion au club + 65 € de licence obligatoire	170€ (NA) 150€ (R)
	Benjamins /Minimes/ Cadets/ Juniors/ Espoirs/ Seniors	Le tarif comprend l'adhésion au club + 79€ de licence obligatoire	180€ (NA) 160€ (R)
Athlétisme hors-piste	Course hors stade	Le tarif comprend l'adhésion au club + 49 € pour une licence running	160€ (NA) 140€ (R)
		+ 79€ pour une licence compétition**	190€(NA) 170€ (R)
	Marche Nordique	Le tarif comprend l'adhésion au club + 49€ de licence obligatoire	155€ (NA) 135€ (R)
	Double activité (MN+CHS)	Le tarif comprend l'adhésion au club + 49 € de licence obligatoire + 79 € pour une licence compétition **	195€ (NA) 175€ (R) 225 € (NA) 205€ (R)

*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^{er} du mois (sept, oct, nov), le 1^{er} chèque devant être d'un montant minimum de 70 €
- Chèques vacances, coupons sport et pass'sport acceptés (pas de rendu monnaie & au plus tard en Octobre)

Pass Jeune 76 : (infos : www.seinemaritime.fr)

Destiné aux enfants de 6 à 15 ans 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^e activité subventionnée pour l'enfant).

Atouts Normandie : (infos : 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

Directeur : Raphaël GERARDIN 06.75.50.82.54 ou r.gerardin@eape.fr

Permanents EAPE : contact@eape.com

Bureau du club ouvert du Mardi au Vendredi (Maison des Associations à Franqueville St Pierre)

Athlétisme : Christine MARLIERE (vice-présidente) christine.marliere22@orange.fr

Marche Nordique : Laurence LEMEN (vice-présidente) : 06.81.94.61.86 / laurence.lemen76@orange.fr

Running : Marie Annick BOULEIS (vice-présidente) 07.82.371.373 / marieannickbouleis@gmail.com

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

<http://eape.athle.com>