



## Activités saison 2023 – 2024

### ECOLE D'ATHLETISME et ATHLETISME

Deux entraînements : le mardi soir à LA QUEUE LEZ YVELINES et/ou le mercredi à ORGERUS

Reprise de l'Ecole d'athlétisme et  
athlétisme le mercredi à ORGERUS de  
16h à 17h30

**NOUVEAU**

Réouverture de l'école d'athlétisme et athlétisme d'ORGERUS de 16h00 à 17h30, suite à la construction d'une hall des sports derrière le gymnase (qui reste inaccessible).



Hall des sports d'Orgerus

Développement harmonieux autour des aptitudes physiques de base, axé sur la coordination générale sous toutes ses formes : courir, sauter, lancer.

#### Objectifs, lieux et horaires des entrainements (concerne toutes les catégories à partir de 6 ans) :

- Coordination, préparation physique généralisée, technique de course et spécifique les mardis de **18h30 à 20h00**, au **stade du Lieutel à La Queue Lez Yvelines**.

**Reprise le mardi 12 septembre 2023.**

- Coordination, préparation physique généralisée, technique de course, les mercredis de **16h00 à 17h30** à Orgerus, **hall des sports du collège d'Orgerus** accessible par la route de Thoiry.

**Reprise le mercredi 13 septembre 2023.**

#### **Renseignements - Inscriptions**

Jean-Louis PELOZUELO au 06 27 36 05 44

Email : [jl.pelozuelo@gmail.com](mailto:jl.pelozuelo@gmail.com) - Site Internet : <http://www.caj-gpseo.com>



**L'école d'athlétisme en compétition à Mantes la Jolie**

**BABY ATHLE le jeudi à TACOIGNIERES**

**3 à 5 ans (Enfants nés entre 2018 et 2020) à TACOIGNIERES**



Avec Marie-Françoise, Nathalie et Laurence, tous les jeudis de **18h00 à 19h00**, terrain de sport et mini gymnase de Tacoignières (derrière la salle communale).

Coordination des mouvements, motricité, avec ou sans musique, mémorisation et respect des consignes.

**Reprise le jeudi 14 septembre 2023**



**Renseignements - Inscriptions**

Jean-Louis PELOZUELO au 06 27 36 05 44

Email : [jl.pelozuelo@gmail.com](mailto:jl.pelozuelo@gmail.com) - Site Internet : <http://www.caj-gpseo.com>

COURSE HORS STADE : pratique de la course à pied sous toutes ses formes



Ouvert à tous, quel que soit le niveau, du débutant au confirmé.

Nous proposons des sorties en groupes, participons aux courses du département et de la région, du 10 kms route à l'ultra trail en passant par les courses natures ou marathons.

Organisation de week-end de cohésion ou de déplacement sur des courses en province.

Le CAJ propose un entrainement structuré sur piste basé sur sa vitesse maximum aérobie (VMA) et des sorties hebdomadaires, sur courtes et moyennes distances, en forêt et sur route. Des tests de VMA sont organisés en début et en cours de saison afin de structurer les entrainements et répartir les coureurs par niveaux. Plan d'entraînement personnalisé sur demande, entraînement sur piste tous les mardis de 19h00 à 20h30 sur le stade du Lieutel à La Queue Lez Yvelines.

Les séances sont composées comme suit :

- Mardi soir, un échauffement collectif sur route et en forêt (30'), suivi de gammes athlétiques sur le stade, suivi de fractionnés sur la piste, basés sur la VMA, ou d'une séance mensuelle de préparation physique généralisée (PPG), ou encore de séances en forêt (côtes, fartlek...) aux beaux jours.
- Dimanche matin, sortie groupée suivant les participants, les niveaux et les objectifs. Les lieux, durées et horaires sont aménagés afin de varier les parcours.
- En semaine suivant les propositions et disponibilités de chacun (échanges par mail).

Lors des entrainements et sorties du dimanche matin : bonne humeur, partage, solidarité, gestion de l'alimentation, retour d'expérience, échanges sur le matériel,... Les sorties hebdomadaires et les week end proposés par la marche nordique sont accessibles aux coureurs hors stade.



**Reprise le mardi 12 septembre 2023**

MARCHE NORDIQUE

Marche nordique toute l'année, même pendant les vacances scolaires !



**Pierre**  
"Les Furieux"



**Nathalie**  
"Les Intrépides"



**Marie-Françoise**  
"Les Audacieux"



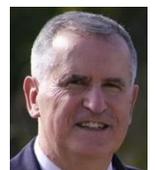
**Carole**  
"Les Audacieux"



**Dominique**  
"Les Experts"



**Christine**  
"Les Experts"



**Jean-Louis**  
"Des\_Espoirs"

- **Le dimanche matin** avec **Christine** à Bourdonné : RDV 8h45 départ 9h00 Retour 11h.
- **Le mardi matin** avec **Marie-Françoise** et **Jean-Louis**, de 9h15 à 11h45, RDV du samedi précédent.
- **Tous les samedis** de 9h15 à 11h45. **5 groupes de niveau** (8 à 14 kms).



**Renseignements - Inscriptions**

Jean-Louis PELOZUELO au 06 27 36 05 44

Email : [jl.pelozuelo@gmail.com](mailto:jl.pelozuelo@gmail.com) - Site Internet : <http://www.caj-gpseo.com>

**Programme saison 2023 - 2024**

**1<sup>er</sup> samedi du mois : GAMBAISEUIL** (Poteau des Quenouilles 500 m de la maison forestière du Bocquet)

**2<sup>ème</sup> samedi du mois : GAMBAIS** (Parking carrefour avenue de Neuville / route de Gambaiseuil)

**3<sup>ème</sup> samedi du mois : GAMBAISEUIL** (Parking dans le virage sur la route de Grosrouvre)

**Autres samedis** : Programme ci-dessous

23/09/23 : <b>Montfort l'Amaury</b>	30/12/23 : <b>Gambais</b>	27/04/24 : <b>Montfort l'Amaury</b>
30/09/23 : <b>Etangs de Hollande</b>	27/01/24 : <b>La Queue Lez Y.</b>	25/05/24 : <b>Poigny La Forêt</b>
28/10/23 : <b>Poigny La Forêt</b>	24/02/24 : <b>Montfort l'Amaury</b>	22/06/24 : <b>Montfort l'Amaury</b>
25/11/23 : <b>Bazainville</b>	23/03/24 : <b>Etangs de Hollande</b>	29/06/24 : <b>Plan du Mesle</b>
23/12/23 : <b>Plan du Mesle</b>	30/03/24 : <b>Gambais</b>	

**Sorties** : Journée à Lyons La Forêt le samedi 7 octobre 2023. Journée à Paris le mercredi 1 novembre 2023. Journée du samedi 15 juin 2024 "Quinze ans du CAJ".

**Sorties longues** (tous niveaux) : 30 mars au 1<sup>er</sup> avril 2024 Vallée de l'Yonne - Guédelon (3 jours). 9 au 11 (ou 12) mai 2024 à Bagnoles de l'Orne (3 ou 4 jours).

**Catégories à compter du 1er sept 2023**

Catégories			
Masters 3	1964 à 1955	Cadets	2007 - 2008
Masters 2	1974 à 1965	Minimes	2009 - 2010
Masters 1	1984 à 1975	Benjamins	2011 - 2012
Séniors	1985 à 2001	Poussins	2013 - 2014
Espoir	2002 à 2004	Eveil athlétique	2015 - 2017
Juniors	2005 - 2006	Baby athlé	2018 - 2020

**Dossier d'inscription**

- **1 Fiche d'inscription** soigneusement renseignée (pour le renouvellement des licences une fiche pré remplie sera remise aux intéressés. Il conviendra de vérifier les informations avant de la signer).
- **1 photo d'identité** récente (même pour le renouvellement de licence).
- **1 certificat médical** avec la mention : « ...ne présente pas de contre-indication à la pratique du **sport en compétition** ». La mention "en compétition" n'est pas obligatoire pour le baby athlé et la marche nordique sauf si participation aux compétitions ouvertes à la marche nordique.
- **2 enveloppes timbrées**
- **Un chèque à l'ordre du CAJ**

**Montant des cotisations :**

- nouveaux adhérents : **175 €** (125 € + 50 € de droit d'entrée au club)

- renouvellement de la licence (anciens adhérents) : **125 €**

Tarif dégressif pour les familles (125, 115, puis 105 € pour les autres)

**Retrouvez toutes les informations et formulaires à télécharger sur le site Internet du CAJ : [www.caj-gpseo.com](http://www.caj-gpseo.com)**

**Le CAJ remercie chaleureusement ses partenaires**



**Renseignements - Inscriptions**

Jean-Louis PELOZUELO au **06 27 36 05 44**

Email : [jl.pelozuelo@gmail.com](mailto:jl.pelozuelo@gmail.com) - Site Internet : <http://www.caj-gpseo.com>