



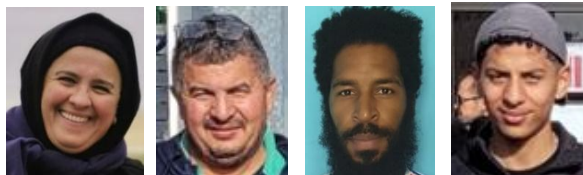
Activités saison 2026 – 2027

ECOLE D'ATHLETISME et ATHLETISME

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

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

Avec les entraîneurs Rkia, Bekkai, Christophe et Karim :



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

- **LA QUEUE LEZ YVELINES** : Coordination, préparation physique généralisée, technique de course et spécifique les mardis de **18h30 à 20h00**, au **stade du Lieutel** (derrière le lycée).

Reprise le mardi 8 septembre 2026

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

Reprise le mercredi 9 septembre 2026



Renseignements - Inscriptions

Jean-Louis PELOZUELO au 06 27 36 05 44

Email : jl.pelozuelo@gmail.com - Site Internet : <http://www.caj-gpseo.com>

BABY ATHLE le jeudi à TACOIGNIERES

à TACOIGNIERES 3 à 5 ans (Enfants nés entre 2021 et 2023)



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 Grande Rue).

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



Reprise le jeudi 10 septembre 2026

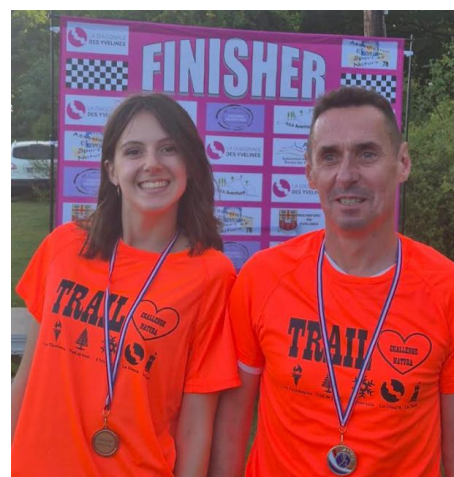


COURSE HORS STADE le mardi à La Queue Les Yvelines
Pratique de la course à pied sous toutes ses formes

Cross, Trail, courses sur route... Ouvert à tous, quel que soit le niveau, du débutant au confirmé.

Entraînement structuré sur piste, tous les mardis de 18h30 à 20h00 sur le stade du Lieutel à La Queue Les Yvelines. Entraînement basé sur sa vitesse maximum aérobie (VMA), sorties hebdomadaires, courtes et moyennes distances, en forêt et sur route.

Des tests de VMA sont organisés en début et à la demande afin de structurer les entraînements et répartir les coureurs par niveaux. Plan d'entraînement personnalisé sur demande.



Renseignements - Inscriptions

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

Email : jl.pelozuelo@gmail.com - Site Internet : <http://www.caj-gpseo.com>

Reprise le mardi 8 septembre 2026

MARCHE NORDIQUE

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

- **Tous les samedis de 9h15 à 11h45 : 6 groupes de niveau (8 à 14 kms).**



Philippe
"Les Furieux"



Bernard
"Les Furieux"



Pierre
"Les Furieux"



Nathalie
"Les Intrépides"



Carole
"Les Audacieux"



Marie-Françoise
"Liberté"



Christine
"Les Experts"



Jean-Louis
"Des Espoirs"

- **Le dimanche matin avec Christine à Bourdonné : RDV 8h45 départ 9h00 Retour 11h. Un seul groupe de niveau.**
- **Le mardi matin avec Christine, Marie-Françoise, Jean-Louis et Bernard de 9h15 à 11h45, même RDV que le samedi précédent. Deux groupes de niveau et un troisième groupe le cas échéant pour les reprises difficiles.**
- **Tous les samedis de 9h15 à 11h45.**



Programme saison 2026 - 2027

1^{er} samedi du mois : GAMBAISEUIL (Maison forestière du Bocquet)

2^{ème} samedi du mois : GAMBAIS (Parking carrefour avenue de Neuville / route de Gambaiseuil)

3^{ème} samedi du mois : GAMBAISEUIL (Parking dans le virage sur la route de Grosrouvre)

4^{ème} samedi du mois : GAMBAISEUIL (Bourbier))

Autres samedis : Programme ci-dessous

31/10/26 : Montfort l'Amaury 29/05/27 : Bazainville

30/01/27 : Etangs de Hollande 31/07/27 : Plan du Mesle

Sortie longue : 27 au 29 mars 2027 : Bourgogne (Saint-Fargeau – Guédelon)

Renseignements - Inscriptions

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

Email : jl.pelozuelo@gmail.com - Site Internet : <http://www.caj-gpseo.com>

Catégories à compter du 1er sept 2026

CATEGORIES					
Master 8	1948 à 1952	Masters 2	1978 à 1982	Cadets	2010 - 2011
Master 7	1953 à 1957	Masters 1	1983 à 1987	Minimes	2012 - 2013
Master 6	1958 à 1962	Masters 0	1988 à 1992	Benjamins	2014 - 2015
Master 5	1963 à 1967	Séniors	1993 à 2004	Poussins	2016 - 2017
Master 4	1968 à 1972	Espoir	2005 à 2007	Eveil athlétique	2018 - 2020
Master 3	1973 à 1977	Juniors	2008 - 2009	Baby athlé	2021 - 2023

Dossier d'inscription

- **1 Fiche d'inscription** soigneusement renseignée (pour le renouvellement des licences FFA 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).
- **Questionnaire de santé ou 1 certificat médical** avec la mention : « ...ne présente pas de contre-indication à la pratique du sport en compétition » si le questionnaire de santé présente une réponse « OUI ».

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" ou virement (RIB disponible sur le site Internet du club)**

Montant des cotisations :

- nouveaux adhérents FFA : **185 €** (135 € + 50 € de droit d'entrée au club)
- nouveaux adhérents FSGT (MN et Baby) : **180 €** (130 € + 50 € de droit d'entrée au club)
- renouvellement de la licence (anciens adhérents) : **135 €** licence FFA **130 €** licence FSGT (Marche Nordique et Baby Athlé).

Tarif dégressif pour les familles (135, 125, puis 115 € pour les autres) + 50 € par adhérent

**Retrouvez toutes les informations et formulaires à télécharger
sur le site Internet du CAJ : 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 - Site Internet : <http://www.caj-gpseo.com>