



## Activités saison 2024 – 2025

### 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.



Ecole d'athlétisme Rkia et Bekkai

Athlétisme Christophe et Karim (benjamin(e)s)

**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 10 septembre 2024**

- **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 11 septembre 2024**

L'école d'athlétisme en compétition



**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>

**BABY ATHLE le jeudi à TACOIGNIERES****à TACOIGNIERES 3 à 5 ans (Enfants nés entre 2019 et 2021)**

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 12 septembre 2024**



**Avec le soutien de Bernard, Yvon, Régis et Marie-Noëlle en cas d'absence d'un coach**



**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 nature ou marathons.



Organisation de WE cohésion ou de déplacement sur des courses en province.

Entraînement structuré sur piste basé sur sa vitesse maximum aérobie (VMA) et 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.

Entraînement sur piste tous les mardis de 18h30 à 20h00 sur le stade du Lieutel à La Queue Lez Yvelines.

Les séances sont composées comme suit :

- Mardi soir, échauffement collectif sur route et en forêt (30'), gammes athlétiques sur le stade et fractionnés sur la piste, basés sur la VMA.
- Dimanche matin, sortie groupée suivant les participants, les niveaux et les objectifs. Lors des entraînements 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 10 septembre 2024**

**MARCHE NORDIQUE**

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



**Pierre**  
*"Les Furieux"*



**Nathalie**  
*"Les Intrépides"*



**Marie-Françoise**  
*"Les Audacieux"*



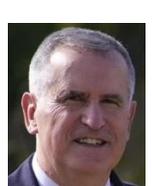
**Carole**  
*"Les Audacieux"*



**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 2024 - 2025**

**1<sup>er</sup> samedi du mois : GAMBAISEUIL** (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

28/09/24 : <b>Montfort l'Amaury</b>	25/01/25 : <b>Tacoignières</b>	24/05/25 : <b>Bazainville</b>
26/10/24 : <b>Etangs de Hollande</b>	22/02/25 : <b>La Queue Lez Y.</b>	31/05/25 : <b>Tacoignières</b>
23/11/24 : <b>Poigny La Forêt</b>	22/03/25 : <b>Montfort l'Amaury</b>	28/06/25 : <b>Ecluzelles</b>
30/11/24 : <b>Plan du Mesle</b>	29/03/25 : <b>Etangs de Hollande</b>	26/07/25 : <b>Plan du Mesle</b>
28/12/24 : <b>Bourbier</b>	26/04/25 : <b>Montfort l'Amaury</b>	30/08/25 : <b>25 Bosses</b>

**Sorties** (tous niveaux) : 12-13/10/2024 BAGNOLES DE L'ORME. 28/06/2025 ECLUZELLES. 30/08/2025 25 Bosses de Fontainebleau.

**Sorties longues** (tous niveaux) : 1 au 4 mai (4 jours) au Lac d'Eguzon (Creuse).

**Catégories à compter du 1er sept 2024**

Catégories			
Masters 3	1965 à 1956	Cadets	2008 - 2009
Masters 2	1975 à 1966	Minimes	2010 - 2011
Masters 1	1985 à 1976	Benjamins	2012 - 2013
Séniors	1986 à 2002	Poussins	2014 - 2015
Espoir	2003 à 2005	Eveil athlétique	2016 - 2018
Juniors	2006 - 2007	Baby athlé	2019 - 2021

**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** » si le questionnaire médical 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"**

**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>