

Lieu d'entraînement

Stade Municipal Georges Lefevre 3, avenue du Président Kennedy 78100 Saint-Germain-en-Laye

Plan

Vestiaires situés près de l'entrée principale, dans le bâtiment du rugby

Nous n'avons plus de place pour les enfants nés entre 2017 et 2009 inclus (catégories Eveil Athlétique, Poussin(e)s, Benjamin(e)s, Minimes) sur tous nos créneaux proposés.

Nous avons ainsi atteint la jauge maximale sur chacune des catégories citées ci-dessus, nous en sommes désolés.

Merci de votre compréhension.

Comment adhérer ?

Merci de procéder à l'inscription en ligne en insérant le bulletin d'inscription obligatoire et le certificat médical ou questionnaire de santé.

**INSCRIPTION EN LIGNE ADULTES (à partir de 2004) **;

- Bulletin d'Inscription adultes

INSCRIPTION EN LIGNE ENFANTS (de 2017 à 2005)

- Bulletin d'inscription enfants

Horaires 2023-2024

Les entraînements sont conduits par nos entraîneurs diplômés. Ils se déroulent dans la forêt voisine ou sur le stade, notamment pour les séances du soir pendant la période hivernale.

JOURS

SPECIALITES	LONDI	IVIANDI	IVIERCREDI	JEODI	VENDREDI	SAIVII
LOISIRS		19H00-20h30		19H00-20H30		
De Juniors à Masters		David		David		
à partir de 2006		David		David		
TRAIL		19H00-20h30		19H00-20H30		
De Juniors à Masters		Stéphane		Stéphane		
à partir de 2006		Stephane		Stephane		
DEMI-FOND/ROUTE						
COMPETITION						
De Cadet(te)s à Masters	18H30/20H00	18H30/20H00		19H00/20H30		11H00/1
à partir de 2008	Miguel	Miguel		Miguel		Migu
Obligation de participer						
aux Championnats						
DEMI-FOND/ROUTE						
PERFECTIONNEMENT		19H00-20h30		19H00-20H30		
De Juniors à Masters		Jean- François		Miguel		
à partir de 2006						
SPRINT	101120 201100		101120 201100		101120 201100	
De Cadets à Masters	18H30-20H00		18H30-20H00		18H30-20H00	
à partir de 2008	Thierry		Thierry		Thierry	
ECOLE D'ATHLETISME						
de 2017 à 2013			14H00-15H45			09H30-1
Eveil Athlétique et			David - Miguel			Miguel - Emer
Poussin.e.s						
BEN144411 E.A. 4411			17h00-18h30		18H00-20H00	
BENJAMIN.E.S - MINIMES			Thierry - David -		Miguel - Antoine -	09H30-1
de 2012 à 2009			Miguel		David	Miguel - Emer

MERCREDI

MARDI

erfraintessmarathoniens, des plans d'entrainements et un suivi seront proposés par un de nos **Présentation des sections 2023-2024**

SECTION	ECOLE D'ATHLETISME
ENTRAINEUR	MIGUEL - DAVID - EMERIC - ANTOINE
PROFIL	Apprentissage de l'athlétisme pour les enfants
CATEGORIE	Eveil Athlétique (2015 à 2017) - Poussins/Poussines (2014 et 2013)
HORAIRES	Mercredi 14H00-15H45 ou Samedi 09H30-11H00

SECTION	BENJAMIN(E)S / MINIMES
ENTRAINEUR	MIGUEL - THIERRY - DAVID - EMERIC - ANTOINE
PROFIL	Courir - Sauter - Lancer
CATEGORIE	Benjamin(e)s (2012 et 2011) et Minimes (2010 et 2009)
HORAIRES	Mercredi 17H00-18H30 Vendredi 18H00-20H00 Samedi 09H00-10H30 Deux séances au choix maximum

SECTION	SPRINT - CADET(TE)S
ENTRAINEUR	THIERRY
PROFIL	Sprint court ou long - Tous niveaux
CATEGORIE	Cadet(te)s (2008 et 2007) Junior(e)s (2006 et 2005)
HORAIRES	Lundi 18H30-20H00 Mercredi 18H30-20H00 Vendredi 18H30-20H00

SECTION	DEMI-FOND – CADET(TE)S
ENTRAINEUR	MIGUEL
PROFIL	du 800m au 10 000m
CATEGORIE	Cadet(te)s (2008 et 2007) Junior(e)s (2006 et 2005)
HORAIRES	Lundi 18H30 - 20H00 Mardi 18H30-20H00 Jeudi 19H00-20H30 Samedi 11H00-12H15

SECTION	DEMI-FOND / ROUTE - PERFECTIONNEMENT
ENTRAINEUR	MIGUEL – JEAN-FRANCOIS
PROFIL	Coureur souhaitant trouver dans le cadre de la pratique du demi-fond/de la route suivi, des conseils, une orientation, un échange avec un référent technique. Athlè ne souhaitant s'astreindre à un calendrier fermé dans sa pratique annuelle. Séances d'une heure environ Du 800m au Semi-Marathon - Pour tous niveaux (sauf débutants ou loisirs)
CATEGORIE	ES - SE - VE
HORAIRES	Mardi 19H00-20H30 Jeudi 19H00-20H30 Dimanche 09H00-10H30

SECTION	DEMI-FOND / ROUTE - COMPETITION		
ENTRAINEUR	MIGUEL		
PROFIL	Coureur prêt à s'astreindre à une pratique plus rigoureuse, dédiée à un objectif c progression et des orientations sportives et spécifiques réfléchies et validées par corps technique. Il s'engage à pouvoir assurer une présence aux horaires d'entraînements. Séances d'1,5h à 2 heures environ Du 800m au Semi-marathon - Pour tous niveaux (sauf débutants ou loisirs)		
CATEGORIE	CA - JU - ES - SE - VE		
HORAIRES	Lundi 18H30 -20H00 Mardi 18H30 -20H00 Jeudi 19H00 - 20H30 Samedi 11H00-12H15 Dimanche 09H00-11H00		

SECTION	TRAIL
ENTRAINEUR	STEPHANE
PROFIL	Coureur souhaitant progresser dans sa pratique du trail/course nature. Séances d'1 heure 30 environ en semaine et parfois plus sur des sorties longues e semaine Du Trail court à l'UltraTrail Pour tous niveaux (mais nécessitant déjà une pratique confirmée de la course s route/demi-fond)
CATEGORIE	ES - SE - VE
HORAIRES	Mardi 19H00-20H30 Jeudi 19H00-20H30 Dimanche 09H00-11H30

SECTION	LOISIRS		
ENTRAINEUR	DAVID		
PROFIL	La section loisirs accueille les débutants ou coureurs occasionnels souhaitant s'init ou progresser individuellement et en groupe dans la pratique de la course à pied. L de son arrivée au sein de la section loisirs, la pratiquante ou le pratiquant est en mesure de courir 30 à 40 minutes à allure modérée et sans essoufflement. Des séances d'essai sont proposées à celles et ceux qui le souhaitent lors des premier entraînements. Niveau débutant ou coureur occasionnel - Profil non-compétiteur		
CATEGORIE	ES - SE - VE		
HORAIRES	Mardi 19H00-20H00 Jeudi 19H00-20H00		

SECTION	SPRINT
ENTRAINEUR	THIERRY
PROFIL	Sprint court ou long - Tous niveaux
CATEGORIE	CA - JU - ES - SE - VE
HORAIRES	Lundi 18H30-20H00 Mercredi 18H30-20H00 Vendredi 18H30-20H00

Contact

par mail: contact@fouleesdesaintgermainenlaye.com

par courrier : Foulées de Saint-Germain-en-Laye, Maison des Associations, 3, rue de la République, 78100 Saint-Germain-en-Laye