



## FORME / SANTÉ / BIEN-ÊTRE

### Marche Nordique

Lundi après midi au parc Léo Lagrange  
**14h00 à 15h00 Niveau 1**  
**15h15 à 16h15 Niveau 1**

Jeudi matin lieux différents chaque semaine  
**09h00 à 11h00 Niveau 2**

Lundi soir au stade Georges Hébert ou au Parc de Champagne  
**18h30 à 20h00 Niveau 2**

Jeudi soir au stade Georges Hébert ou au Parc de Champagne  
**18h30 à 20h00 Niveau 2**

Mardi matin à Châlons-sur-Vesle à la Sablière  
**09h00 à 11h00 Niveau 3**

Vendredi matin au stade Georges Hébert  
**09h15 à 10h15 Niveau 1**

Mercredi matin au Parc de Champagne  
**09h00 à 10h15 Niveau 2**  
**10h30 à 11h45 Niveau 2**

Samedi matin à Châlons-sur-Vesle à la Sablière  
**09h00 à 11h00 Niveau 3**

Samedi matin avec Jean-Luc GENTILHOMME, lieux variables  
**Départ entre 08h00 à 09h00 Niveau 3**  
**Distance : 15 à 25km**

### Remise en forme / Renforcement musculaire / Athlé Fitness

Mardi matin au stade Georges Hébert  
**10h30 à 11h30 Niveau 1**

Mardi soir au stade Georges Hébert  
**18h30 à 20h00 Niveau 2 - 3**

Mercredi après midi au stade Georges Hébert\*\*\* (limités à 10 personnes)  
**14h00 à 15h00 Niveau 3**

### Stretching et Relaxation

Vendredi midi au stade Georges Hébert  
**12h30 à 13h15 Niveau 1-2-3**

### Créneaux Sport Santé

Mardi matin au stade Georges Hébert  
**09h30 à 10h30 Niveau 1 Santé Club\***

Mardi après midi au stade Georges Hébert  
**14h15 à 15h15 Niveau 1 Santé RSSBE\*\***

Jeudi matin au stade Georges Hébert  
**09h00 à 10h00 Niveau 1 Santé Club\***

Jeudi après midi à l'institut Godinot  
**14h30 à 16h00 Niveau 2 Santé RSSBE\*\***

Vendredi matin au stade Georges Hébert  
**10h30 à 11h30 Niveau 2 Santé RSSBE\*\***

### NOUVEAUTES

**AquaBike\*\*\*** le vendredi après midi chez Aqua Villa (tarif supplémentaire à la séance)  
**15h15 à 16h00 Niveau 1-2-3**

**Sophro Yoga** au stade Georges Hébert 1 fois par mois **Horaire à déterminer Niveau 1-2-3**

**BungyPump\*\*\*** le vendredi soir au stade Georges Hébert ou au Parc de Champagne (limités à 7 personnes)  
**17h00 à 17h45 Niveau 1-2-3**

Niveau 1: activité «modérée», adaptée pour les personnes souffrant de surpoids ou maladies associées  
Niveau 2: activité «dynamique» tout public  
Niveau 3: activité «sportive» plus intensive

Sport-Santé \* : Créneaux destinés uniquement aux adhérents qui souffrent de lourde pathologie (Insuffisant Respiratoire, problème cardiaque, cancer, diabète...) possédant «pass bien être» attribué par l'éducateur médico-sportif du réseau sport santé bien être  
RSSBE\*\* (Accès à un créneau 1h00/semaine) : Florent Aubry ou Claire Creux-Turban au 06.82.30.16.71  
\*\*\* : Activités sur inscription obligatoire.

# EFS REIMS ATHLÉTISME



## LES CRÉNEAUX 2022/2023

Sous respect des consignes sanitaires en vigueur



@efsrathletisme

Adresse : 25 rue Raymond Poincaré BP 21 51873 Reims Cedex 03

E-mail : [contact@efsra.com](mailto:contact@efsra.com)

Téléphone : 03 26 09 22 41

Site : [www.efsra.com](http://www.efsra.com)





## JEUNES ET HANDISPORT (U7 à U16)

### BABY'S ATHLÉ U7 (Nés de 2017 à 2019)

Places limitées sur les créneaux d'entraînement

#### Reims

Le samedi matin au Gymnase Galliéni:

**10h00 à 11h00**  
**11h00 à 12h00**

#### Bétheny

Le mercredi matin au Gymnase Caillot:

**11h00 à 12h00**

#### Saint Brice Courcelles

Le mercredi matin au Gymnase

Salvadore Allende:  
**09h30 à 10h30**

- Le créneau du mercredi matin au Gymnase Claudius est accessible aux enfants porteurs d'un handicap physique ou sensoriel
- Deux entraînements par semaine (hors vacances scolaires)

### POUSSINS U12 (Nés de 2012 à 2013)

Places limitées sur les créneaux d'entraînement

#### Reims

Au Stade Georges Hébert  
Lundi soir **18h00 à 19h30**  
Mercredi matin **9h30 à 11h00**  
Vendredi soir **18h00 à 19h30**  
Samedi matin **10h30 à 12h00**

#### Witry les Reims

Le mercredi soir au Gymnase Jean Boucton:

**17h45 à 19h30**

#### Saint Brice Courcelles

Le samedi après midi au Gymnase Salvador

Allende  
**14h00 à 16h00**

- Les enfants de la catégorie Poussins ont la possibilité de venir s'entraîner 2 fois (hors vacances scolaires)

### HANDISPORT

Places limitées sur les créneaux d'entraînement

#### Reims

Le mardi après midi et le jeudi après midi au Stade Georges

Hébert:  
**14h00 à 16h00** pour tout âge

#### Bétheny

Le mercredi matin au Gymnase Caillot:  
**9h30 à 11h00** pour les U10 et **11h00 à 12h00** pour les U7

- Créneau mixte au gymnase Claudius Caillot (enfant valide et porteur d'un handicap) à destination d'enfant avec un handicap moteur ou sensoriel

### ÉVEILS ATHLÉ U10 (Nés de 2014 à 2016)

Places limitées sur les créneaux d'entraînement

#### Reims

Au Stade Georges Hébert  
Lundi soir **18h00 à 19h30**  
Mercredi après midi **14h00 à 15h30**  
Vendredi soir **18h00 à 19h30**  
Samedi matin **9h00 à 10h30**

#### Bétheny

Le mercredi matin au Gymnase Caillot:

**9h30 à 11h00**

#### Witry les Reims

Le mercredi soir au Gymnase Jean Boucton:

**17h45 à 19h30**

#### Saint Brice Courcelles

Au Gymnase Salvador Allende:  
Mercredi matin **10h30 à 12h00**  
Samedi après midi **14h00 à 16h00**

- Le créneau du mercredi matin au Gymnase Claudius est accessible aux enfants porteurs d'un handicap physique ou sensoriel
- Deux entraînements par semaine (hors vacances scolaires)



### BENJAMINS/MINIMES U14/U16 (Nés de 2008 à 2011)

#### Reims

Au Stade Georges Hébert  
Mercredi soir **17h00 à 19h00**  
Samedi après midi **14h00 à 16h30**

#### Witry les Reims

Au Gymnase Jean Boucton:  
Lundi soir **17h45 à 18h45**  
Mercredi après midi **15h00 à 16h30**  
Samedi après midi **14h30 à 16h00**

#### Saint Brice Courcelles

Le samedi après midi au Gymnase Salvador

Allende:  
**14h00 à 16h00**



## COMPÉTITIONS

A partir de CADETS (U18)  
(Nés de 2007 à avant)

Jours, horaires et lieux d'entraînement en fonction des coachs. Nous contacter

### Courses

Un geste simple, sain et naturel, et qui apporte le plus à la condition physique. La course aide à améliorer la respiration, à entretenir le coeur. Elle met en action les muscles qu'elle fortifie et aide à éliminer l'excès de poids et les toxines qui nous empoisonnent.

Il existe 3 familles de course :

**La vitesse** : allure maximale sur distances courtes avec une variante, les relais qui associent 4 coureurs.

**Les Haies** : distances courtes ou moyennes avec franchissement d'obstacles.

**Le demi-fond** : distances moyennes ou longues à allure soutenue.

### Sauts

**Hauteur** : Aller vers le haut «tout seul» par dessus une barre.

**Perche** : Aller vers le haut et l'avant avec une perche pour passer par dessus une barre.

**Longueur** : Aller loin vers l'avant en une seule envolée.

**Triple-Saut** : Aller loin vers l'avant à l'aide de 3 bonds dont un cloche pied au départ.

### Lancers

Envoyer le plus loin possible :

**Le javelot** : engin long et pointu comme une sagaie.

**Le marteau** : un poids au bout d'un câble.

**Le disque** : un objet rond et plat. Le poids : une sphère en fonte.

### Marche athlétique

Epreuve qui nécessite les mêmes qualités organiques que le fond ; avec une technique particulière de pose pied au sol avec un passage obligatoire de la jambe tendue.

### Epreuves combinées

Il est possible de combiner les diverses disciplines présentées, et cet assemblage débouche sur la pratique des épreuves combinées. Cette forme est d'autant plus intéressante qu'elle permet une pratique variée, ce qui enrichit considérablement l'activité athlétique.



## RUNNING/TRAIL/ ACCOMPAGNEMENT RUNNING

A Partir de CADETS (U18)  
(Nés en 2007 et avant)

### Reims

#### Spécifiques et VMA (1) (2)

Mardi midi au stade Georges Hébert

**12h15 à 13h45**

Mercredi soir au stade Georges Hébert ou au Parc de Champagne

**18h15 à 20h00**

Jeudi midi au stade Georges Hébert

**12h15 à 13h45**

Le vendredi soir au stade Georges Hébert ou au

Parc de Champagne

**18h15 à 20h00**

#### Endurance fondamentale et Fartleck (3) (4)

Dimanche matin horaires et lieux variables

### Groupe de Jean-Luc GENTILHOMME

Mardi soir au stade Georges Hébert

**18h15 à 20h00**

Jeudi soir au stade Georges Hébert

**18h15 à 20h00**

#### Witry les Reims

Au Stade Jean Boucton:

Mercredi soir **18h45 à 20h00**

Vendredi soir **18h45 à 20h00**

(1) Les séances spécifiques : Permettre au coureur de devenir plus efficace et donc plus performant à l'allure visée sur la distance le jour de la course.

(2) Séance VMA : Séances d'entraînement durant laquelle le système aérobie sera sollicité à son niveau maximal.

(3) Séances et footing en endurance fondamentale. Elles contribuent à un développement harmonieux de l'ensemble aérobie.

(4) Fartleck : Séances en nature durant lesquelles le coureur « s'amuse » à varier les allures de course et la durée des efforts au gré de ses envies et des sensations.