



FORME / SANTÉ / BIEN-ÊTRE

Marche Nordique

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

Lundi 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

Mercredi matin au Parc de Champagne
09h00 à 10h15 Niveau 2-3
10h30 à 11h45 Niveau 1-2

Jeudi matin lieux différents chaque semaine
09h00 à 11h00 Niveau 2-3

Jeudi soir au stade Georges Hébert ou au Parc Lemaire
18h30 à 20h00 Niveau 2

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

Samedi matin à Châlons-sur-Vesle à la Sablière
10h00 à 12h00 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 matin au stade Georges Hébert
10h30 à 11h15 Niveau 1-2-3

Créneaux Sport Santé

Mardi matin au stade Georges Hébert
09h15 à 10h15 Niveau 1 Santé Club*

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

Mardi après midi à l'instiut Godinot
14h30 à 16h00 Niveau 2 Santé RSSBE**

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

Vendredi matin au stade Georges Hébert
09h15 à 10h15 Niveau 2 Santé RSSBE**

Accompagnement Running

Mercredi soir au stade Georges Hébert ou au Parc de Champagne
18h15 à 20h00 Niveau 2

Vendredi soir au stade Georges Hébert ou au Parc de Champagne
18h15 à 20h00 Niveau 2

AquaBike*** le vendredi après midi chez Aqua Villa (tarif supplémentaire à la séance)
15h00 à 15h45 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 2024/2025



Adresse : 25 rue Raymond Poincaré 51100 Reims

E-mail : accueil@efsra.com

Téléphone : 03 26 09 22 41

Site : www.efsra.com





JEUNES ET HANDISPORT (U7 à U16)

BABY'S ATHLÉ U7 (Nés de 2019 à 2021)

Places limitées sur les créneaux d'entraînement

Reims

Le mercredi après midi au Gymnase Galliéni:

15h00 à 16h00

Le samedi matin au Gymnase Galliéni:

09h00 à 10h00

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 Caillot est accessible aux enfants porteurs d'un handicap physique ou sensoriel
- Deux entrainements par semaine (hors vacances scolaires)

POUSSINS U12 (Nés de 2014 à 2015)

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 Caillot (enfant valide et porteur d'un handicap) à destination d'enfant avec un handicap moteur ou sensoriel

ÉVEILS ATHLÉ U10 (Nés de 2016 à 2018)

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 Salvadore Allende

Mercredi matin **10h30 à 12h00**

Samedi après midi **14h00 à 16h00**

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



BENJAMINS/MINIMES U14/U16 (Nés de 2010 à 2013)

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

Au Gymnase Salvadore Allende

Samedi après midi **14h00 à 16h00**



COMPÉTITIONS

A partir de CADETS (U18)
(Nés de 2009 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 A Partir de CADETS (U18) (Nés en 2009 et avant)

Reims

Renforcement Musculaire

Lundi soir au 38 Bis Rue de Courlancy

18h30 à 20h00

Spécifiques et VMA (1) (2)

Mardi midi au stade Georges Hébert

12h15 à 13h30

Mercredi soir au stade Georges Hébert ou au Parc de Champagne

18h15 à 20h00

Jeudi midi au stade Georges Hébert

12h15 à 13h30

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

Marche Nordique Sportive

Samedi matin, lieux variables

Départ entre 08h00 à 09h00 Niveau 3

Distance : 15 à 25km

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.