



Coureurs débutants ou confirmés

Venez rejoindre la section adulte de l'ESS Athlétisme

- ⇒ Entraînements collectifs pour se motiver, adaptés à tous les niveaux à partir de 200 €
- ⇒ Participations à des compétitions (plusieurs courses prises en charge)
- ⇒ Des séances de sprint ou de fond sur deux pistes neuves et des parcs naturels à Sartrouville

Des entraîneurs diplômés dont Zohra **Graziani** (multi médaillée aux championnats du monde Master et qualifiée aux JO de Barcelone en 1992 sur 3 000m), vous aideront à atteindre vos objectifs.



Athlé compétition et Athlé loisir : seniors et masters à partir de 22 ans Sous la direction ou les consignes d'entraîneur.	Mardi	19h00-20h00/20h30	Michel Seris	Demi-fond (fartlek) (Parc Gagarine ou parc Maisons-Laffitte)
	Mercredi	19h00-20h00	Sandra Gaignerot	Préparation physique générale (Gymnase Colette)
	Jeudi	19h00-20h30	Zohra Graziani	Demi-fond (piste) (Piste Tobrouk)
	Dimanche	Horaire et lieu de RDV fixé par les entraîneurs	Michel Seris Zohra Graziani	Sorties : - Forêt St Germain - Parc Gagarine - Parc de Marly Footing long ou entraînement côtes

Reprise début septembre

Venez nous rencontrer au **Forum des Associations**, le 1^e dimanche de septembre au parc du dispensaire à Sartrouville et **lors des entraînements** en septembre.

- Site du club : <http://www.sartrouville-athle.fr>
- Facebook : <https://www.facebook.com/EntenteSportiveDeSartrouvilleAthletisme>
- Instagram : <https://www.instagram.com/essathletisme/>
- Courriel : club@sartrouville-athle.fr



Faites découvrir l'athlétisme à vos enfants (à partir de 5 ans)

- ⇒ **Pour les plus jeunes**, découverte des activités de l'athlétisme : course, saut et lancer de manière ludique à partir de 160 €
- ⇒ **Pour les plus grands**, préparation et participation à des compétitions de courses en sprint ou demi-fond à partir de 185 €

Des entraîneurs diplômés dont **Zohra Graziani** (multi médaillée aux championnats du monde Master et qualifiée aux JO de Barcelone en 1992 sur 3 000m), aideront vos enfants à découvrir l'athlétisme.



CATÉGORIES	JOURS	HEURES	ENTRAINEURS	DISCIPLINES
École d'athlétisme et poussins (6 à 10 ans)	Mercredi et/ou samedi	14h30-16h30	Responsable : Zohra Graziani	Course, saut, lancer (Piste Gagarine)
Benjamins (11 à 12 ans)				
Minimes (13 à 14 ans)				
Cadets, Juniors et Espoirs (15 à 21 ans)	Samedi	14h30-16h30	Nuno Graziani	Sprint et demi-fond (Stade Gagarine)
	Lundi	19h – 20h	Achraf Kajou	
	Jeudi	19h00-20h30	Zohra Graziani	Sprint et demi-fond (Piste Tobrouk)

Reprise début septembre

Venez nous rencontrer :

- **Lors des entraînements** en septembre au stade Gagarine à Sartrouville.
 - **Forum des Associations** le 1^{er} dimanche de septembre (10h -17h), Parc du Dispensaire à Sartrouville.
 - Un samedi de septembre de 14h30 à 16h au stade Gagarine à Sartrouville pour une séance de découverte.
- Site du club : <http://www.sartrouville-athle.fr>
 - Facebook : <https://www.facebook.com/EntenteSportiveDeSartrouvilleAthletisme>
 - Instagram : <https://www.instagram.com/essathletisme/>
 - Courriel : club@sartrouville-athle.fr