

10^é édition Trail des tordus

Dimanche 8 juillet 2018
à Verzenay (51360)
à 13km au sud de Reims au coeur de la Montagne de Reims
Renseignements et inscriptions sur www.efsra.com

Trail 4,2 km
Trail 12 km
Trail 22 km
Trail 45 km

Marche Nordique Loisir 12 et 22 km
ou randonnée pédestre

Marche Nordique Chronométrée 22 km

Balade d'attente 6 km

Trail Tour National
Défi-Trail Marnais
Trail des tordus

Championnats de Trails 2018 de la Marne



ORGEVAL

dans les START'S !

mercredi
16 mai
2018

course **5km**

courses enfants

NEW :
Contrôle Technique
Marche Nordique

à partir de
18h30 au Stade Georges Hébert

Renseignements et inscriptions
EFS Reims Athlétisme au 03 26 09 22 41
ou par e-mail : contact@efsra.com
site web : www.efsra.com

usep
EFS REIMS
ATHLÉTISME

Ne pas jeter sur la voie publique. Toute reproduction, même partielle, est interdite.



Orgeval

dans les START'S !

mercredi
16 mai
2018

Contrôle technique

Vous souhaitez vous perfectionner avec un entraîneur de marche nordique diplômé ?

La Fédération Française d'Athlétisme a obtenu la délégation ministérielle de la marche nordique en 2009.

La compétence et l'expérience de la FFA lui permettent de proposer des séances de marche nordique adaptées aux besoins de chacun et notamment aux séniors.

L'EFS Reims Athlétisme a 10 entraîneurs de marche nordique et 4 coaches athlé-santé.

Le Contrôle Technique se base sur des points techniques clés de la marche nordique pour évaluer le pourcentage d'efficacité du marcheur initié.

Il permet le contrôle des points essentiels du marcheur nordique.

1. Synchronisation bras-jambes
2. Position centre de gravité
3. Posture marche
4. Amplitude avant du bras
5. Amplitude arrière du bras
6. Position de l'impact bâton/sol soit l'attaque

Rendez-vous mercredi 16 mai 2018 à partir de 18h00 au stade Georges Hébert.

Le mot du président

La date change mais le rendez-vous de notre quartier se tient toujours avec sa traditionnelle corrida !

Au cœur de l'événement, rendez-vous du printemps du quartier d'Orgeval, nous retrouvons toujours cette course de 5 km accessible au débutant comme au coureur confirmé.

La date n'est pas la seule à avoir changé, le complexe a aussi en partie fait peau neuve, c'est l'occasion de se l'approprier et de se familiariser avec les nouveaux abords du cœur de vie de l'EFS Reims Athlétisme.

La nouveauté viendra aussi par le CONTRÔLE TECHNIQUE MARCHE NORDIQUE, nouvel outil de la FFA pour les marcheurs.

Et les jeunes ne seront pas en reste avec les courses et animations prévues pour eux.

Eric BERTHOMIER
Président de l'EFSRA

Règlements : Le règlement de cette manifestation sera celui des manifestations de course hors stade de la FFA, adopté par le comité directeur de la FFA le 27 juin 2015 applicable à partir du 1er novembre 2015.

Obligation médicale : Les licenciés FFA doivent présenter leur licence. Les non-licenciés devront obligatoirement fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition datant de moins d'un an. Les licenciés d'une fédération autres que la FFA devront également présenter un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la course à

pied en compétition (sauf pour les titulaires d'une licence FF Triathlon, Course d'orientation et Ufolep athlétisme qui devront présenter leur licence).

Engagements : Départ, arrivée et dossards: Complexe Sportif Georges Hébert 25, rue Raymond Poincaré à Reims. Possibilité de s'inscrire sur place. Clôture des inscriptions : 30' minutes avant le départ de chaque course.

Récompenses : A l'issue de chaque course sur le stade Georges Hébert. Nombreux lots, médailles, tee shirt...

Programme

Animation USEP le mardi 15 mai 2018 au stade Georges Hébert.

Epreuve 1 : départ 18h30

Certificat médical obligatoire.

En relais / éveils athlétiques
Enfants nés entre 2009 et 2011
+ accompagnateurs (H&F) nés en 2003 et avant
Distance : 500m + 1085m
(1 petite boucle + 1 moyenne)

Epreuve 2 : départ 18h50

Certificat médical obligatoire.

Poussins, années 2007 et 2008
Distance : 1000m
(une boucle moyenne).

Epreuve 3 : départ 18h50

Contrôle technique
Nés en 2002 et avant
Sur stade d'athlétisme.
Contrôle des points essentiels du marcheur nordique.

Epreuve 4 : départ 19h20

Certificat médical obligatoire.

Benjamins-Minimes (H&F)
nés entre 2003 et 2006.
Distance : 2km170 (2 moyennes boucles)
Les minimes inscrits sur le 5km ne sont pas autorisés à participer à la course 4.

Course 5 : départ 19h45

Tarif 5€ (gratuit adhérents Maisons de quartier de Reims sur présentation de la carte d'adhérent)
Certificat médical obligatoire.
Minimes à Masters (H&F)
Nés en 2004 et avant
Distance : 5km
(2 petites ; 1 moyenne et 2 grandes)
Les minimes inscrits sur le 5km ne sont pas autorisés à participer à la course 4.

Bulletin d'inscription

à faire parvenir jusqu'au 15 mai 2018

au secrétariat de l'EFSRA

Stade Georges Hébert 25 rue Raymond Poincaré

BP 21 - 51873 Reims cedex 03 - Tél : 03.26.09.22.41

Email : contact@efsra.com – site web : www.efsra.com

L'inscription à l'ensemble des courses est gratuite.

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Date de naissance : Nationalité :

Masculin Féminin N° de téléphone :

Licencié FFA : OUI NON N° Licence :

Nom du club :

E-mail :

Licencié(e) d'une autre fédération : depuis le 1er janvier 2008, vous devez désormais, comme les non licenciés présenter un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition datant de moins d'un an (sauf titulaires de licence FF Triathlon et UFOLEP Athlétisme).

Non licencié(e) : les non licenciés doivent obligatoirement fournir un certificat médical (photocopie acceptée) de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition, datant de moins d'un an.

S'inscrit à la Corrida d'Orgeval et reconnaît avoir pris connaissance du règlement de l'épreuve.

Epreuve 1 Nom / Prénom accompagnateur :
(gratuite) Date de naissance :

Epreuve 2 (gratuite)

Epreuve 3 Contrôle technique (gratuit)

Course 4 (gratuite)

Course 5
(Tarif 5€ / gratuit adhérents Maisons de quartier de Reims sur présentation de la carte d'adhérent)

Fait à le

Signature :
(des parents pour les mineurs)