



EFS REIMS ATHLETISME

Mardi 25
Septembre 2018

Newsletter

Pôle de Cryothérapie Rémois

empruntis !
l'agence
expert en crédit immobilier

EMPRUNTIS L'AGENCE
53 cours Jean Baptiste Langlet
51100 REIMS
Tél. 03 26 50 14 00
www.empruntis-agence.com

ATHLÉ

FÉDÉRATION FRANÇAISE D'ATHLÉTISME

Dossier d'inscription

Les dossiers d'inscription pour la saison 2018-2019 sont disponibles au secrétariat du club ainsi que sur notre site internet..



Agenda

- 28-30/09 :** Journées de la Forme
- 30/09 :** Equip'Athlé Automnal Zone CHA à Reims
- 30/09 :** Championnats de France de Marche Nordique à Fontainebleau (I-F)
- 07/10 :** Sedan-Charleville (08)
- 07/10 :** Challenge National des Ligues à la Marche à Saran
- 13-14/10 :** Coupe de France à Obernai (67)
- 13-14/10 :** Challenge National Equip'Athlé Minimes à Dreux (CEN)
- 20-21/10 :** Challenge National Equip'Athlé Cadets à Angoulême (N-A)
- 28/10 :** Championnats de France de Semi-Marathon à St-Omer (H-F)



Résultats

HORS-STADE

16/09 : Marathon de Berlin (ALL)
24785. Christophe MARANDON 5h08'43

22/09 : 5 et 10 km de Plouzané (BRE)
10Km : 15. Merlin LAMBIN 37'02

23/09 : Astronomic Run à Beine Nauroy
8Km : 1. Christopher GERARD 26'47
(L'ensemble des résultats sont disponibles ici : <http://ultratiming.be/astronomic-run-beine-nauroy/>)

23/09 : Corrida Vitryate à Vitry-Le-François
10Km : 3. Florian GIRARD 32'36 ; 11. Davy COTTON 36'22 ; 37. Elena FETIZON 40'30

23/09 : Marathon de Tours (CEN)
134. Freddy BISCHOFF 3h23'16

HORS-STADE

23/09 : Les Bacchantes à Reims
8Km : 1. Farid MEDJKOUNE 29'16 ; 12. Jean-Michel MALLOT 33'26 ; 29. Didier MELAN 35'41 ; 48. Nicolas GOMBAULT 37'16 ; 69. Frederique BARBARA 38'18 (1^{ère} M2F) ; 77. Michel NEVEUX 38'43 (1^{er} M4M) ; 89. Jean-Marc LEDUC 39'11 ; 129. Valentine CROZAT 41'20 ; 151. Capucine OURY 42'27 ; 182. Jean-Pierre DARGENT 43'38 ; 188. Aude ELOY 43'57 ; 211. Anne-Laure ANTOINE 44'32 ; 292. Daniel FIN 47'13 ; 543. Virginie HAUDCOEUR 54'37
(Pour les athlètes qui ne figurent pas ci-dessus, les résultats sont disponibles ici : <http://www.sport-up.fr/www/resultat/index.htm>)

COURSE NATURE

09/09 : La Ballastière à Hagondange (57)
7Km : 203.. Jean-Francois LEGRAND 1h33'53

Journées de la Forme

Les journées de la forme se dérouleront du 28 au 30 septembre
- Parc de la Cerisaie le 28 septembre de 18h30 à 20h30
- Coulée Verte/Regate et Parc de la Roseraie le 29 septembre de 10h00 à 17h00
- Parc de la Roseraie le 30 septembre de 9h00 à 13h00



Bouge ton coeur

Mercredi 26 septembre à partir de 14h15, la maison de santé d'Orgeval et l'EFSRA organisent l'animation «Bouge ton Coeur».

- Au programme :
- 14h30 : Échauffement marche nordique en musique place Simone de Beauvoir. RDV au stade à 14h15 pour descendre vers la place en groupe.
 - 15h00: retour au stade pour le parcours du cœur. Boucle de 1km à effectuer plusieurs fois.
 - 16h00 : Conférence d'un médecin sur les risques cardiovasculaires.

Trek Maroc

L'EFSRA organise, pour la troisième année consécutive, une randonnée itinérante dans le désert sud-marocain d'une durée d'une semaine, **du dimanche 2 février au dimanche 10 février 2019.**

La randonnée itinérante de cette année est plus douce que celle de l'année dernière qui se déroulait en haute montagne (dont l'ascension du mont Toubkal), mais demande quand même une bonne forme physique (5 heures de marche en moyenne par jour).

La fiche d'inscription, accompagnée du paiement, doit être renvoyée le plus tôt possible au secrétariat de l'EFSRA, et **au plus tard le lundi 1er octobre.**

Pour tout renseignement complémentaire, adressez vous à Hatim Seffar (hatim.seffar@efsra.com) ou philippe bouy (matibou51@orange.fr)



Entente Family Stade de Reims Athlétisme
25 rue Raymond Poincaré BP 21 - 51873 Reims Cedex
Tél : 03.26.09.22.41
Fax : 06.26.06.28.99
Mail : contact@efsra.com
Internet : www.efsra.com

