



Lieu d'entraînement

Stade Municipal Georges Lefevre
3, avenue du Président Kennedy
78100 Saint-Germain-en-Laye

[Plan](#)

Vestiaires situés près de l'entrée principale, dans le bâtiment du rugby

Nous n'avons plus de place pour les enfants nés entre 2017 et 2009 inclus (catégories Eveil Athlétique, Poussin(e)s, Benjamin(e)s, Minimes) sur tous nos créneaux proposés.

Nous avons ainsi atteint la jauge maximale sur chacune des catégories citées ci-dessus, nous en sommes désolés.

Merci de votre compréhension.

Comment adhérer ?

Merci de procéder à l'inscription en ligne en insérant le bulletin d'inscription obligatoire et le certificat médical ou questionnaire de santé.

[INSCRIPTION EN LIGNE ADULTES \(à partir de 2004\)](#)

- [Bulletin d'Inscription adultes](#)

[INSCRIPTION EN LIGNE ENFANTS \(de 2017 à 2005\)](#)

- [Bulletin d'inscription enfants](#)

Horaires 2023-2024

Les entraînements sont conduits par nos entraîneurs diplômés. Ils se déroulent dans la forêt voisine ou sur le stade, notamment pour les séances du soir pendant la période hivernale.

JOURS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
SPECIALITES						
LOISIRS De Juniors à Masters à partir de 2006		19H00-20h30 David		19H00-20H30 David		
TRAIL De Juniors à Masters à partir de 2006		19H00-20h30 Stéphane		19H00-20H30 Stéphane		
DEMI-FOND/ROUTE COMPETITION De Cadet(te)s à Masters à partir de 2008 <i>Obligation de participer aux Championnats</i>	18H30/20H00 Miguel	18H30/20H00 Miguel		19H00/20H30 Miguel		11H00/12H00 Miguel
DEMI-FOND/ROUTE PERFECTIONNEMENT De Juniors à Masters à partir de 2006		19H00-20h30 Jean- François		19H00-20H30 Miguel		
SPRINT De Cadets à Masters à partir de 2008	18H30-20H00 Thierry		18H30-20H00 Thierry		18H30-20H00 Thierry	
ECOLE D'ATHLETISME de 2017 à 2013 Eveil Athlétique et Poussin.e.s			14H00-15H45 David - Miguel			09H30-11H00 Miguel - Emer
BENJAMIN.E.S - MINIMES de 2012 à 2009			17h00-18h30 Thierry - David - Miguel		18H00-20H00 Miguel - Antoine - David	09H30-11H00 Miguel - Emer

Pour nos marathonniens, des plans d'entrainements et un suivi seront proposés par un de nos entraîneurs.

Présentation des sections 2023-2024

SECTION	ECOLE D'ATHLETISME
ENTRAINEUR	MIGUEL – DAVID – EMERIC - ANTOINE
PROFIL	Apprentissage de l'athlétisme pour les enfants
CATEGORIE	Eveil Athlétique (2015 à 2017) – Poussins/Poussines (2014 et 2013)
HORAIRES	Mercredi 14H00-15H45 ou Samedi 09H30-11H00

SECTION	BENJAMIN(E)S / MINIMES
ENTRAINEUR	MIGUEL – THIERRY – DAVID – EMERIC - ANTOINE
PROFIL	Courir - Sauter - Lancer
CATEGORIE	Benjamin(e)s (2012 et 2011) et Minimes (2010 et 2009)
HORAIRES	Mercredi 17H00-18H30 Vendredi 18H00-20H00 Samedi 09H00-10H30 Deux séances au choix maximum

SECTION	SPRINT – CADET(TE)S
ENTRAINEUR	THIERRY
PROFIL	Sprint court ou long - Tous niveaux
CATEGORIE	Cadet(te)s (2008 et 2007) Junior(e)s (2006 et 2005)
HORAIRES	Lundi 18H30-20H00 Mercredi 18H30-20H00 Vendredi 18H30-20H00

SECTION	DEMI-FOND – CADET(TE)S
ENTRAINEUR	MIGUEL
PROFIL	du 800m au 10 000m
CATEGORIE	Cadet(te)s (2008 et 2007) Junior(e)s (2006 et 2005)
HORAIRES	Lundi 18H30 – 20H00 Mardi 18H30-20H00 Jeudi 19H00-20H30 Samedi 11H00-12H15

SECTION	DEMI-FOND / ROUTE - PERFECTIONNEMENT
ENTRAINEUR	MIGUEL – JEAN-FRANCOIS
PROFIL	Coureur souhaitant trouver dans le cadre de la pratique du demi-fond/de la route suivi, des conseils, une orientation, un échange avec un référent technique. Athlète ne souhaitant s'astreindre à un calendrier fermé dans sa pratique annuelle. Séances d'une heure environ Du 800m au Semi-Marathon - Pour tous niveaux (sauf débutants ou loisirs)
CATEGORIE	ES - SE - VE
HORAIRES	Mardi 19H00-20H30 Jeudi 19H00-20H30 Dimanche 09H00-10H30

SECTION	DEMI-FOND / ROUTE - COMPETITION
ENTRAINEUR	MIGUEL
PROFIL	Coureur prêt à s'astreindre à une pratique plus rigoureuse, dédiée à un objectif de progression et des orientations sportives et spécifiques réfléchies et validées par le corps technique. Il s'engage à pouvoir assurer une présence aux horaires d'entraînements. Séances d'1,5h à 2 heures environ Du 800m au Semi-marathon - Pour tous niveaux (sauf débutants ou loisirs)
CATEGORIE	CA - JU - ES - SE - VE
HORAIRES	Lundi 18H30 -20H00 Mardi 18H30 -20H00 Jeudi 19H00 - 20H30 Samedi 11H00-12H15 Dimanche 09H00-11H00

SECTION	TRAIL
ENTRAINEUR	STEPHANE
PROFIL	Coureur souhaitant progresser dans sa pratique du trail/course nature. Séances d'1 heure 30 environ en semaine et parfois plus sur des sorties longues en week-end Du Trail court à l'UltraTrail Pour tous niveaux (mais nécessitant déjà une pratique confirmée de la course sur route/demi-fond)
CATEGORIE	ES - SE - VE
HORAIRES	Mardi 19H00-20H30 Jeudi 19H00-20H30 Dimanche 09H00-11H30

SECTION	LOISIRS
ENTRAINEUR	DAVID
PROFIL	La section loisirs accueille les débutants ou coureurs occasionnels souhaitant s'initier ou progresser individuellement et en groupe dans la pratique de la course à pied. Lors de son arrivée au sein de la section loisirs, la pratiquante ou le pratiquant est en mesure de courir 30 à 40 minutes à allure modérée et sans essoufflement. Des séances d'essai sont proposées à celles et ceux qui le souhaitent lors des premiers entraînements. Niveau débutant ou coureur occasionnel - Profil non-compétiteur
CATEGORIE	ES - SE - VE
HORAIRE	Mardi 19H00-20H00 Jeudi 19H00-20H00

SECTION	SPRINT
ENTRAINEUR	THIERRY
PROFIL	Sprint court ou long - Tous niveaux
CATEGORIE	CA - JU - ES - SE - VE
HORAIRE	Lundi 18H30-20H00 Mercredi 18H30-20H00 Vendredi 18H30-20H00

Contact

par mail : contact@foulesdesaintgermainenlaye.com

par courrier : Foulées de Saint-Germain-en-Laye, Maison des Associations, 3, rue de la République, 78100 Saint-Germain-en-Laye