

CJF ATHLETISME



Le club pour tous

SAISON SPORTIVE 2026-2027



2 séances d'essai
gratuites pour
toutes les activités



BABY ATHLÉ

Pour qui ?

Pour les enfants nés en 2021, 2022, 2023

Pour quoi faire ?

Pour explorer les habilités motrices de base.

Combien de séances ?

1h00 par semaine.

Quand ?

Le samedi de 9h30 à 10h30.

Où ?

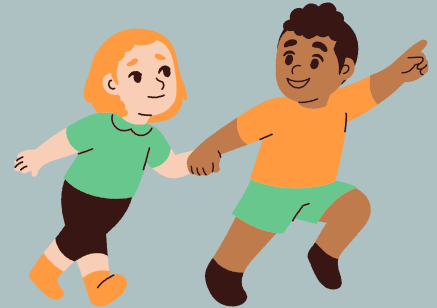
Gymnase Guy Moquet

Ou Stade Michel Bernard - Complexe Duclos

Contacts :

Jean-Pierre : 06 48 10 22 62

Ghislain : 06 50 74 21 82



L'ÉCOLE D'ATHLÉTISME/POUSSINS

Pour qui ?

Pour les enfants nés en 2016, 2017, 2018, 2019 et 2020.

Pour quoi faire ?

Pour enrichir le patrimoine moteur de l'enfant.

Combien de séances ?

1h30 une fois par semaine.

Quand ?

Le mercredi de 15h à 16h30.

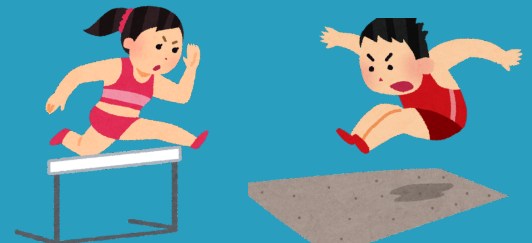
Où ?

Stade Michel Bernard - Complexe Duclos

Contacts :

Frank : 06 03 09 79 12

Ghislain : 06 50 74 21 82



LES BENJAMINS

Pour qui ?

Pour les enfants nés en 2014 et 2015.

Pour quoi faire ?

Pour découvrir les disciplines de l'athlétisme.

Combien de séances ?

1 à 2 séances d'1h30 par semaine.

Quand ?

Le mercredi de 16h45 à 18h15 (séance principale)

Le vendredi de 18h à 19h30.

Où ?

Stade Michel Bernard - Complexe J Duclos

Contact :

Jean-Pierre : 06 48 10 22 62



LES MINIMES

Pour qui ?

Pour les enfants nés en 2012 et 2013.

Pour quoi faire ?

Pour orienter vers une famille de spécialités.

Combien de séances ?

1 à 2 séances d'1h30 par semaine.

Quand ?

Le mercredi de 18h30 à 20h (séance principale)

Le mardi, jeudi, vendredi de 18h30 à 20h (spécialisée)

Où ?

Stade Michel Bernard - Complexe J Duclos

Contacts :

Xavier : 07 86 55 18 44

Jean-Pierre : 06 48 10 22 62



LES CADETS ET PLUS



Pour qui ? Pour les athlètes nés en 2011 et avant.

Pour quoi faire ? Pour se spécialiser sur une ou plusieurs disciplines.

Combien de séances ? 3 à 6 séances d'1h30 par semaine.

Où : Stade Michel Bernard - Complexe J Duclos

SPRINT (100M-200M-400M)

Lundi technique sprint + renforcement musculaire ouvert à tous.

Mardi, jeudi et vendredi de 18h30 à 20h.

1/2 FOND, CROSS

Mardi et jeudi de 18h30 à 20h (mercredi sous réserve 18h30 à 20h).

SAUTS

Mardi, jeudi (longueur, triple).

Renforcement musculaire orienté vers les sauts et haies.

Vendredi (hauteur) 18h30 à 20h.

HAIES

Mardi, jeudi et vendredi de 18h30 à 20h.

LANCERS

Mardi et vendredi de 18h30 à 20h.

PERCHE

Vendredi de 18h30 à 20h - Stade de La Vallée.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Mercredi de 18h30 à 20h00



Contacts :

Xavier : 07 86 55 18 44

Jean-Pierre : 06 48 10 22 62

Gaël (lancers) : gael.seigneur@eco-cjf.com

LE HORS STADE – RUNNING



Contact :

Stéphane : 06 32 56 66 99

Pour qui ?

Pour les personnes désirant courir uniquement pour leur loisir ou désirant participer à des compétitions de courses sur route, de Cross-Country, de trails...

Pour quoi faire ?

Pour entretenir sa santé physique et/ou pour améliorer ses chronos.

Combien de séances ?

1h30 trois fois par semaine.

Quand ?

Le mardi et le jeudi de 18h30 à 20h.

Le dimanche matin

Où ?

Départ du Stade Michel Bernard

Le dimanche (lieu variant chaque semaine)



LE RUNNING-FIT



Contacts :

Patrick : 07 60 38 63 21

Catherine : 06 17 65 72 55

Pour qui ?

Tout public adulte

Pour quoi faire ?

Alternance de course douce et de renforcement pour améliorer la condition physique et tonifier l'ensemble du corps.

Combien de séances ?

1h30 deux fois par semaine.

Quand ?

Le mercredi de 10h à 11h30

Le jeudi de 18h30 à 20h00

Où ?

Stade Michel Bernard - Complexe Duclos



LA MARCHÉ NORDIQUE



Pour qui ?

Tout public

Pour quoi faire ?

Activité d'endurance complète pour renforcer le corps, améliorer la posture et préserver les articulations.

Durée des séances ?

1h30.

Quand ?

Le lundi : 15h00-16h30 (intermédiaire)
18h30-20h00 (intermédiaire et confirmé)

Le mardi : 10h00-11h30 (doux et intermédiaire)

Le mercredi : 18h30-20h00 (confirmé)

Le jeudi : 18h30-20h00 (doux)

Le vendredi : 10h00-11h30 (intermédiaire et confirmé)

Le samedi : 10h30-12h00 (intermédiaire)

Où ?

Les lieux varient tous les deux mois



Contacts :

Guyène : 07 81 33 27 15

Mateja : 06 38 24 27 05

LE NORDIC FIT

Pour quoi faire ?

Ateliers mêlant marche nordique, renforcement et cardio avec bâtons et petits matériels pour booster forme et capacités physiques

Combien de séances ?

1h30 une fois par semaine.

Quand ?

Le mardi de 18h30 à 20h00

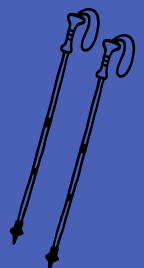
Où ?

Stade Michel Bernard - Complexe Duclos

Contacts :

Guyène : 07 81 33 27 15

Mateja : 06 38 24 27 05



REMISE EN FORME

Pour quoi faire ?

Renforcement, cardio et mobilité pour entretenir sa forme, prévenir les douleurs et améliorer ses capacités physiques.

Combien de séances ?

1h deux fois par semaine.

Quand ?

Le jeudi de 11h15 à 12h15.

Le samedi de 9h00 à 10h00

Où ?

Gymnase Guy Moquet

Contacts :

Guyène : 07 81 33 27 15

Mateja : 06 38 24 27 05



MARCHE & POSTURE

Pour quoi faire ?

Association de marche nordique, postures, respiration et relaxation pour renforcer le corps et apaiser l'esprit.

Combien de séances ?

1h30 une fois par semaine.

Quand ?

Le jeudi de 15h00 à 16h30.

Où ?

Les lieux varient tous les 2 mois



RENFORCEMENT PROFOND

Pour quoi faire ?

Méthode douce et profonde, largement inspirée des principes du Pilates pour se renforcer en profondeur et libérer les tensions.

Combien de séances ?

1h00 deux fois par semaine.

Quand ?

Le lundi de 13h30 à 14h30.

Le mardi de 15h30 à 16h30

Où ?

Gymnase Guy Moquet



NOS TARIFS & FORMULES

SAISON 2026 - 2027

CATEGORIES & ACTIVITES	TARIF ANNUEL
Baby-athlé	160 €
Ecole d'athlé - Poussin Maillot officiel inclus	170 €
Benjamins, minimes, cadets et + Maillot officiel inclus la 1ère année	210 € (année 1) 175 € (ensuite)
Hors stade running (licence compétition) Maillot officiel inclus la 1ère année	210 € (année 1) 175 € (ensuite)
Hors stade running (licence loisir)	125 €
Marche nordique, Running-fit, Nordic-fit Accès illimité sur ces 3 activités (+ 50 € par activité supplémentaire athlé forme)	200 € (+50 € / séance sup.)
Remise en forme, marche et posture, renforcement profond Formule de base pour 1 séance par semaine / places limitées	250 € (+50 € / séance sup.)

 **Infos pratiques** : Les tarifs incluent la licence et l'assurance. Des facilités de paiement ou des remises familiales peuvent s'appliquer (renseignez-vous auprès du club).



Stade Michel Bernard, Complexe Jacques Duclos
8 rue Pablo Picasso, 45400 Fleury-les-Aubrais



Email : athle.cjf@gmail.com



pour en savoir plus ou pour s'inscrire

athlecjf.com





LE CJC ATHLETISME FLEURY LES AUBRAIS



Plus qu'un Club, une Passion en Commun !

Bienvenue au CJC Athlétisme de Fleury-les-Aubrais, le club où l'énergie du sport rencontre la convivialité d'une véritable équipe ! Que vous soyez un jeune champion en herbe, un mordru de compétition ou simplement à la recherche d'une activité pour garder la forme, notre club a une place pour vous.



Des activités pour toutes vos envies :

Dès le plus jeune âge : Avec le Baby-Athlé et notre École d'Athlé, les enfants découvrent le plaisir de courir, sauter et lancer de manière ludique.

Le goût du défi : Des Benjamins aux Masters, nos athlètes portent haut les couleurs du club sur piste, en cross, sur route, en trail mais aussi en compétition de marche nordique.



Le Running & la Forme au naturel :



Envie de progresser à votre rythme ? Rejoignez nos groupes Hors Stade : Running, Marche Nordique, Running-Fit ou nos séances de Remise en forme et Renforcement profond.



Pourquoi nous rejoindre ?

Encadré par des entraîneurs passionnés et qualifiés, le CJC Athlétisme cultive des valeurs simples : le dépassement de soi, l'entraide et le plaisir partagé. Ici, chaque foulée compte et chaque victoire personnelle ou collective se fête ensemble !

Prêt à chausser vos baskets ? Rejoignez la famille du CJC Athlétisme pour une nouvelle saison pleine de vitalité !

