

Itinéraire

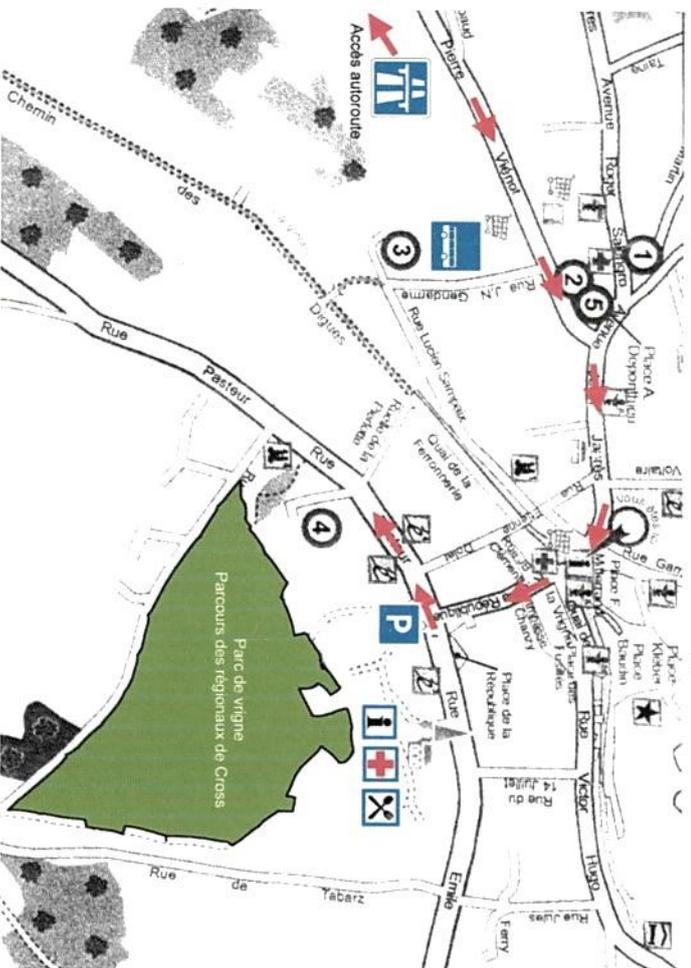
Direction Charleville Mézières après La Francheville prendre à droite N43/E44/E46 et continuer sur 8 km.

Prendre la sortie 6

[VRIGNE-AUX-BOIS / VVIER-AU-COURT]

Prendre à gauche D105 et continuer sur 500 m

Au rond-point, prendre à droite direction Vrigne aux Bois et continuer. Ensuite, les parkings et le lieu de la course seront indiqués.



Gaspard Sébastien
06. 83. 13. 89. 39
032-4546765@free.fr

Paysagiste

4 rue Courtil/Lagneau
084110 Boulzicourt

Le 21 JANVIER 2018

À Partir de 11h00

Cross organisé par Le GRAC Club Athlétique Vrignois

Parc de Vrigne Aux Bois



CROSS DE VRIGNE AUX BOIS

Dimanche 21 janvier 2017

Qui?

Cross ouvert à tous ,licenciés et non-licenciés (avec présentation du certificat médical)

Récompenses

- Une coupe par classement de 4 athlètes sera attribuée à chacune des courses.
- Une coupe aux vainqueurs de chaque course. Des médailles à tous les arrivants des catégories école d'athlétisme à minime.

- Lots aux 3 premiers des courses des catégories cadet à master. Sur le cross long, seront récompensés en plus, le premier master 1, master 2 et espoir M et F s'ils ne sont pas dans les 3 de la course.

- La remise des coupes, médailles et lots se fera au fur et à mesure de la publication des résultats des courses.

Renseignements

- Philippe Lecront 06 25 14 37 59 ou Serge Louis 06 65 56 84 76

Tarifs

- 6 euros pour les Cadets, Juniors, Espoirs, Seniors, Masters / 8 euros sur place
- Gratuit pour les jeunes

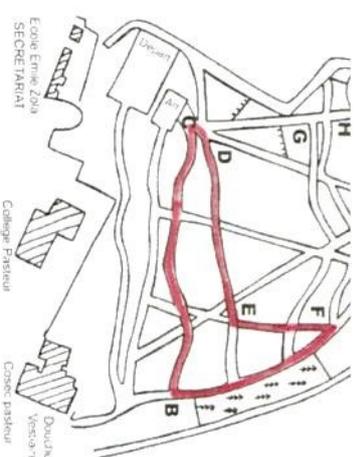
Inscriptions

- Pour les athlètes licenciés FFA : avant le jeudi 18 janvier minuit, sur le site du cd08 <http://comite08athletisme.athle.org>

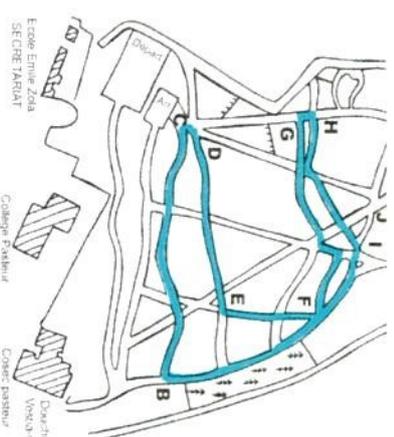
- Pour les athlètes non licenciés : par mail elie.chamoulaud@sfr.fr ou par courrier chez Mr Philippe Lecront 7b rue Gilbert Méon 08160 Nouvion sur Meuse

Infos diverses

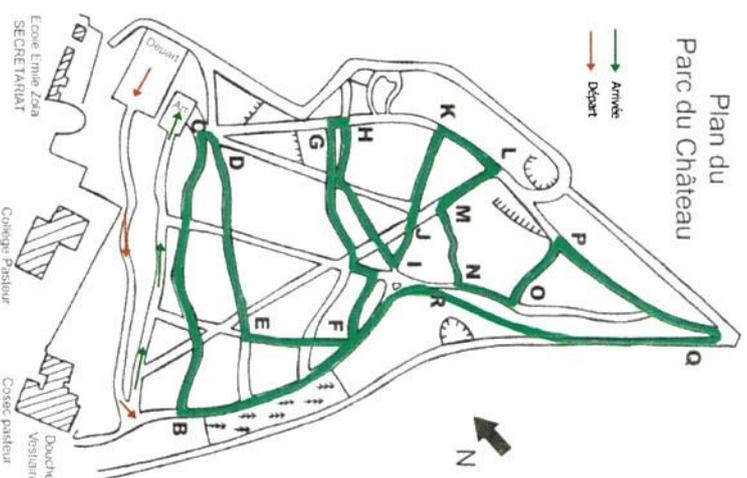
- Petite restauration sur place
- Possibilité de prendre une douche au Coséc Pasteur



PETITE BOUCLE



MOYENNE BOUCLE



GRANDE BOUCLE



MINI BOUCLE Kid Cross

Carrefour contact

VRIGNE AUX BOIS
12 RUE PIERRE VIEHMOT
03 24 36 08 76

Ouvert de
Lundi au samedi
9h à 20h
et le dimanche
de 9h à 13h

station essence
Zénith et 7/7!

Colonne Verte

FRITERIE DE LA GARE

Du Lundi au Jeudi : 11h00 - 14h00
18h00 - 21h30
Vendredi & Samedi : 18h00 - 21h30

Tél. 03 10 43 88 15

16 rue Maurice Thorez
08440 Wivercu Court

Horaires et distances des courses :

11h00	Ecole Athlé F	Kid Cross	
11h15	Ecole Athlé M	Kid Cross	
11h30	Poussines	DEP + 1 PB + ARR	1250 M
11h45	Poussins	DEP + 1 PB + ARR	1250 M
12h00	Benjamins M-F	DEP + 2 PB + ARR	1910 M
12h20	Minimes F	DEP + 1 PB + 1 MB + ARR	2380 M
12h40	Minimes M	DEP + 2 MB + ARR	2850 M
13h05	Cadettes-Juniors F	DEP + 1 PB + 1 GB + ARR	3190 M
13h05	Cadets	DEP + 1 PB + 1 GB + ARR	3190 M
13h05	Cross Court M-F	DEP + 1 PB + 2 MB + ARR	3510 M
13h30	Juniors M	DEP + 2 MB + 1GB + ARR	4790 M
13h30	Cross Long M-F	DEP + 2 MB + 2 GB +ARR	6730 M

Les cross courts et longs sont ouverts aux athlètes des catégories espoir, senior et master F et M.

Départ 330 M Petite Boucle **660 M**

Arrivée 260 M Moyenne Boucle 1130 M

Mini Boucle: Kid Cross 330 M Grande Boucle 1940 M



L'Etoile
08440 VIVIER-AU-COURT

**SOCIETE DE FORGE
DESTAMPAGE
ET D'USINAGE**
TEL : 03.24.52.24.49
FAX : 03.24.52.74.41



La Boite à Binocles
Opticiens ardennais
CHARLEVILLE-MEZIERES / ROCROY / VIRIGNE AUX BOIS
à Virigne aux Bois
1 rue JB. Clement
03 24 52 01 57
virigneoptyque@orange.fr



Harmonie mutuelle
26-28 AVENUE DU MARÉCHAL LÉCLERC,
08013 CHARLEVILLE-MEZIÈRES
09 80 98 08 60

MODELAGE



Jean Etienne HALIN
Gérant
06 19 94 11 06

437 rue des écoliers 08300 Virgine aux bois - 03 24 52 22 02
modelage@signal.com



Rénov
RGE
QUALIBAT

*Entreprise
Généraliste du Bâtiment*

6 Rue Voltaire
08330 VIRIGNE AUX BOIS
03 24 52 28 32
06 09 43 44 66




Propriétés Services
3 RUE DES CUEILLOTS
08330 VIRIGNE AUX BOIS
03 24 26 27 27




BOURGOIT
ARDENNES NETTOYAGE
5 bis rue du commerce - 08000 WARCQ
Tel 03 24 54 82 40



AP
FERMETURES
RGE

MAISON
OSSATURE BOIS
CHARPENTE
COUVERTURE
BARDAGE
ISOLATION

437 rue des écoliers 08300 Virgine aux bois - 03 24 52 22 02
macasin@signal.com

FERMETURES - PERGOLES - VERANDAIS - PORTAILS
PONTES DE GARAGE - VOLETS
ZA VIRIGNE AUX BOIS
03 24 52 16 96



EURL GALLAND CONSTRUCTIONS BOIS

MAISON
OSSATURE BOIS
CHARPENTE
COUVERTURE
BARDAGE
ISOLATION

60 Rue Victor Hugo
08330 Virgine aux Bois
06 71 27 23 44



Ets KNEPER
SARL
05 61 63 01 69

FOURNITURES EN GROS
PEINTURES - PAPIERS PEINTS
PRODUITS DE DECORATION

16, Rue Camille Didier
08000 Charleville-Mézières

Tel : 03 24 59 01 69 - Fax : 03 24 56 08 90



G-ROUSSEAU SARL
SIDAN
23 rue Jean-Jacques
CHARLEVILLE-MEZIERES
TEL: 03 24 27 13 82 FAX: 03 24 27 79 69

Fournitures Industrielles - Coutillerie
Outils, Local de Matériel

GRAC Section Vrigne aux Bois

- Vous en avez assez de courir seul?
- Vous souhaitez découvrir, débiter et pratiquer la course à pied?
- Vous courez de façon occasionnelle ou régulièrement et vous avez envie de progresser?
- Vous adorez sauter, courir vite, lancer?

Alors venez nous rejoindre au Cossec Pasteur ou au Parc du Château de Vrigne aux Bois à la section locale du GRAC, le Club Athlétique Vrignois, pour pratiquer l'athlétisme de façon ludique, pour les plus jeunes, en loisir, et, ou en compétition.

Quelque soit votre niveau, vous pourrez :

- Profiter des RDV réguliers qui donnent l'envie ou le courage de s'entraîner
- Commencer ou recommencer à courir de façon progressive
- Bénéficier de la convivialité et de l'émulation d'un groupe
- Partager une passion, avoir des objectifs communs
- Être conseillé(e) et/ou bénéficier de plans d'entraînement sur mesure
- Participer à la vie associative du club
- Faire partie de la grande famille de l'athlé tout en gardant sa liberté.

Les entraineurs:

- Azis Zidane: Entraîneur FFA demi fond et piste Cadet à Vétéran
- Sandrine Mine: Jeunes, Benjamins et Minimes. Spécifique Piste et PPG
- Hubert Pérignon: Entraîneur FFA Hors Stade Groupe Adultes
- Didier Galland et Christelle Cazetti: Ecole d'athlétisme et Poussins
- Nathalie Lair: Baby Athlé

Le Club Athlétique Vrignois vous souhaite une

Bonne Année 2018

Lieux et Horaires des entraînements:

Rendez-vous au Cossec de Vrigne aux Bois et entraînements à la Zone Artisanale

- Le mercredi de 17h30 à 19h: Plein air pour les grands et Cossec Pasteur pour les plus petits
- Le samedi de 10h à 12h: Préparation physique générale et travail spécifique piste avec Sandrine Mine
- Le dimanche de 10h30 à 12h dans le parc du Château

Renseignements GRAC athlétisme



06 13 58 65 99 / 06 23 57 11 66

www.grac-athletisme.com

GRAC

Athlétisme



L'équipement
parcs et jardins

DISSEKI HONDA
CC 08000 VILLESES SENSUISE
Tél : 03 24 37 78 99
www.lambotmateriel.concession-td.com

STYME YIKING
37 Avenue Gambetta 08300 BETHEL
Tél : 03 24 38 05 37

SARL LE FOURNIL DE
JONATHAN
HENRY Jonathan
boulangier - pâtisier

1 rue d'évry
08000 LA FRANCHEVILLE
03-24-58-13-17

LE COC
INDUSTRIE
Mécanique Générale

Dominique GELHAY
Portable : 06.72.79.07.66

Z.I. - Rue des Ouriquettes - 083310 VRIGNE-AUX-BOIS
Tél. : 03.24.54.57.15 - Fax : 03.24.54.07.50
E-mail : sarl.lecoche@wanadoo.fr
Site : www.lecoche.fr

Salon Diminuité
Céline Chambord et son équipe

Carte de fidélité

M. r. :

7 rue Emile Zola
08330 Vrigne-aux-bois

03 24 52 14 74
salondiminuite@free.fr