

FEUILLE COMPLÉMENTAIRE ATHLÉ LOISIR

En cette rentrée 2010 – 2011, le BSC Athlétisme propose la mise en place d'un **Coach Athlé Santé**.
Ce professionnel a pour vocation de proposer au sein du club, une activité grand public orientée vers le bien-être, la santé, le loisir. Cette activité destinée au plus large public, puisque extrêmement accessible, permet à chacun de profiter des compétences de l'athlétisme, et montrer que l'athlétisme c'est aussi la santé, le bien être, le loisir.
Toutes ces activités sont encadrées au sein du BSCA par Élisabeth Bodin, Coach Athlé Santé.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- **La licence Athlé Sante Loisir option Santé** : (à partir de la catégorie cadet)
Activités adaptées à un public qui recherche une pratique tournée vers le bien-être, la détente, la lutte contre la sédentarité et ses effets (marche nordique, running entretien, remise en forme, condition physique)
- **La licence Athlé Sante Loisir option Loisir** : (à partir de la catégorie cadet)
Activités (footing, étirements, conditions physique, fractionnés) visant à faire débiter ou reprendre la course à pieds à des personnes à la recherche de la convivialité et de l'émulation d'un groupe et de conseils d'un coach, ou à faire progresser des coureurs préparant des courses (hors championnats)

ACTIVITÉS PROPOSÉES

- **Marche nordique** : La marche nordique est une activité d'endurance de plein air, conviviale et non traumatisante.
C'est une marche avec des bâtons en fibre de carbone qui allège le travail des articulations et active le système cardio respiratoire en donnant une cadence régulière.
Elle permet un renforcement complet des chaînes musculaires avec un bon équilibre.
La position du marcheur permet un travail permanent des abdos et un bon maintien du dos.
- **Remise en forme** : Permet de reprendre l'activité physique avec des exercices de renfort adaptés qui vont solliciter en douceur le système cardio-vasculaire et les chaînes musculaires
- **Accompagnement Running** : (Pour les coureurs débutants). Le but de cette activité est de proposer un accompagnement ainsi qu'un suivi sur mesure orienté vers une pratique bien être et non compétitive.

MARCHE NORDIQUE	REMISE EN FORME	ACCOMPAGNEMENT RUNNING
Mardi : 9H15 – 11H15 Mercredi : 14H – 16H00 Vendredi : 12H - 13H30	Mardi : 18H – 19H30 Jeudi : 9H30 - 11H00	Jeudi : 18H00 - 19H30

..... Découper selon les pointillés

INSCRIPTION AUX SÉANCES

Il est indispensable pour que toutes les activités se déroulent dans de bonnes conditions de connaître le nombre de personne inscrites dans chaque groupe.

Merci de bien vouloir remplir ce papier et de le remettre au secrétariat lors de l'inscription.

Vous pouvez pratiquer au choix, une ou plusieurs des activité décrites ci dessus.

NOM :

PRÉNOM :

☞ Pour la **marche nordique**, les groupes sont limités à 20 personnes.

Cocher le créneau horaire auquel vous désirez vous inscrire. Un seul créneau horaire doit être indiqué.

(Se renseigner auprès d'Élisabeth Bodin, pour savoir si il y a possibilité de faire une autre séance)

Mardi 9H15 – 11H15 Mercredi 14H – 16H00 Vendredi 12H - 13H30

☞ Pour la **remise en forme**, vous pouvez vous inscrire sur 1 ou 2 créneaux.

Mardi 18H – 19H30 Jeudi 9H30 - 11H00

☞ Pour l'**accompagnement Running** :

Jeudi 18H30 – 19H30

Feuille à remettre complétée au secrétariat du BSCA