



Complexe Sportif Andromède - Chemin du Ferradou
31700 Blagnac
Tel : 05 61 71 60 03
E-mail secretariat.bsca@gmail.com
Site : www.bsca-athle.com

SAISON 2011 - 2012 FEUILLE DE RENSEIGNEMENTS ATHLÉ LOISIR SANTE

Depuis la saison 2010, le BSC Athlétisme a mis en place une « section Athlé loisir santé » encadrée par un **coach Athlé santé** (éducateur sportif professionnel, formé par la Fédération Française d'athlétisme). Il s'agit d'**Élisabeth Bodin**. Cette « section sportive » a pour vocation de proposer au sein du club, **une activité grand public** orientée vers le bien être, la santé, le loisir. Ces activités destinées au plus large public, puisque extrêmement accessibles, permettent à chacun de profiter des compétences de l'athlétisme et de montrer que ce sport c'est aussi **la santé, le loisir et le bien être**.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

LICENCE ATHLÉ LOISIR OPTION SANTE

↪ 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).

⇒ Pour cette licence, il faut un certificat médical de non contre indication à la pratique le l'Athlétisme / marche nordique.

LICENCE ATHLÉ LOISIR OPTION RUNNING

↪ Activités (Footing, étirements, condition physique, fractionnés) visant à faire débiter ou reprendre la course à pieds à des personnes à la recherche de convivialité, de l'émulation d'un groupe et des conseils d'un coach, ou à faire progresser des coureurs préparant des courses (hors championnats).

⇒ Pour cette licence, il faut un certificat médical de non contre indication à la pratique le l'Athlétisme / course à pieds EN COMPÉTITION.

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 des abdominaux et un bon maintien du dos.

↪ **REMISE EN FORME** : Permet de reprendre l'activité physique avec des exercices de renforts 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 de bien être et non compétitive.

HORAIRES

MARCHE NORDIQUE	REMISE EN FORME	ACCOMPAGNEMENT RUNNING
Mardi : 9H15 – 11H15 Mercredi : 14H – 16H Vendredi : 12H – 13H30 et 18H – 19H15 Samedi : 10H – 12H (par un autre entraîneur)	Mardi : 18H – 19H30 Jeudi : 9H30 - 11H00	Jeudi 18H - 19H30

.....Découper selon les pointillés

INSCRIPTIONS AUX SÉANCES

Il est indispensable, pour que toutes ces activités se déroulent dans de bonnes conditions, de connaître le nombre de personnes inscrites dans chaque groupe (**pour la marche nordique : groupe limité à 20 personnes**).

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

NOM

PRÉNOM

MAIL

Cocher le créneau horaire auquel vous désirez vous inscrire.

➤ **Pour la marche nordique, un seul créneau doit être indiqué.**

(Se renseigner auprès de Mme Bodin pour savoir si il y a la possibilité de faire une autre séance).

Mardi mercredi Vendredi midi Vendredi soir Samedi matin

➤ **Pour la remise en forme, vous pouvez vous inscrire sur 1 ou 2 créneaux :** Mardi Jeudi

➤ **Pour l'accompagnement running :** Jeudi