Blagnac BSC ATHLETISME

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

SAISON 2015 - 2016
FEUILLE DE RENSEIGNEMENTS
ATHLÉ LOISIR SANTE

INFORMATIONS GÉNÉRALES / ACTIVITÉS PROPOSÉES

La section "athlé-santé "comporte 4 activités non compétitives basées sur le "bien-être":
La marche nordique, la remise en forme, la PPG (préparation physique générale) et l'accompagnement Running.
Ces activités sont encadrées par 2 coach athlé santé (diplôme fédéral) : Emilie Saz et Elisabeth Bodin et 2 diplômés régionaux 1 degré André Chaubet et Guillaume Lanaspeze.

MARCHE NORDIQUE : La Marche Nordique est une activité d'endurance en pleine nature qui s'adresse à tous les publics, du débutant au sportif confirmé. Les séances sont composées d'un échauffement, de marche nordique, de renforcement musculaire et d'étirements.

Les bienfaits
• Sollicite 80% des chaînes musculaires (renforcement de la musculature)
• Améliore les capacités cardio-vasculaires et respiratoires
• Améliore l'endurance à l'effort
• Fortification osseuse
• Engendre une dépense énergétique équivalente à un petit footing
• Favorise la diminution de la masse grasse

REMISE EN FORME : La remise en forme est une pratique idéale pour reprendre l'activité physique de manière douce, en sollicitant l'ensemble du corps. Elle est adaptée à tous les publics. Les séances sont composées d'un échauffement cardio, de renforcement musculaire sans charge avec du matériel ludique et adapté, de stretching, et de relaxation.

Les bienfaits
Activité efficace pour améliorer :
• La dépense énergétique de base
• L'équilibre et la coordination
• La force et l'endurance musculaire
• La densité osseuse
=> Permet d'affiner la silhouette

PPG/CONDITION PHYSIQUE : La condition physique est une activité de préparation physique générale, ludique et dynamique, destinée aux sportifs. Elle utilise la culture de l'athlétisme : renforcement musculaire avec charge, course, bondissements, sprint, etc. Les séances sont composées d'un échauffement, d'un circuit training ou d'ateliers, et d'étirements.

Les bienfaits
• Renforce l'ensemble des chaînes musculaires
• Augmente la dépense énergétique
• Améliore la tolérance à l'effort

ACCOMPAGNEMENT RUNNING : Le Running est une activité destinée au public débutant ou souhaitant reprendre la course à pied en toute sécurité, en étant encadrés et conseillés et avec un objectif de progression Les séances sont composées d'un échauffement, d'exercices de technique de course, de course à pied, et d'étirements

Les bienfaits
Le Running permet d'augmenter :
• L'endurance cardiovasculaire (la tolérance à l'effort)
• La force et l'endurance musculaire
• La dépense énergétique

L'accompagnement Running est réservé aux personnes désirant reprendre ou débuter la course à pieds sans objectif de performance. Pour les personnes préparant des courses ou pratiquant déjà la course à pieds, d'autres groupes de Running existent les mardis et jeudis soirs

Cette année, vous avez la possibilité de vous inscrire :

A l'année (Tarif Blagnacais 165€ / Non Blagnacais 180€)
Au trimestre : de septembre à Décembre, de Janvier à Mars et d'Avril à Juin (Tarif au trimestre : Blagnacais 90€ / Non Blagnacais 100€)
« A la carte », Pour 10 séances renouvelables (Licences obligatoires à l'inscription à 35€ pour les Blagnacais et 40€ pour les non Blagnacais puis 60€ le carnet de 10 séances)
Vous avez accès aux différents créneaux proposés par l'ensemble des entraîneurs et sur les différentes activités.

LA DOTATION (Le survêtement du club pour les nouveaux licenciés et le sac à dos pour les renouvellements de licence), **ne sera donnée qu'aux personnes souscrivant une licence athlé santé à l'année.**

HORAIRES

PLANNING PAR ENTRAINEUR :

	MARCHE NORDIQUE (EN LOISIR)	REMISE EN FORME	PPG / CP	ACCOMPAGNEMENT RUNNING
EMILIE	Mardi 12H00 - 13H30 (Départ Piscine)	Lundi 9H30 – 10H30 (au stade)	Lundi 12H – 13H30 (stade)	Vendredi 12H00 – 13H30 (au stade)
	Vendredi 9H00-11H00 (Bouconne-Mondonville)	Vendredi 19H00 – 20H00 (au stade)	Mercredi 14H00 – 15H30 (stade)	
	Samedi 8H30 - 10H30 (départ stade)			
BABE	Lundi 12H00-13H15 (Parking chiens d'utilité) *	Jeudi 9H00-10H30 (au stade)	Mardi 18H00-19H30 (Au stade en sept et à Mermoz de oct à juin)	Jeudi 18H00-19H30 (au stade)
	Mardi 9H15-11H15 (départ + salle polyvalente)			
	Mercredi 14H00-16H00 (départ stade)			
	Vendredi 12H00-13H30 (Parking chiens d'utilité)			
	Vendredi 18H00-20H00 (Parking chiens d'utilité)			
ANDRE	Mardi 18H00 – 19H45 (Parking chiens d'utilité)			
	Mercredi 9H30 – 11H30 (Digue jardins familiaux)			
GUILLAUME	Samedi 9H30-11H30 (au stade)			

(*) Le Créneau du lundi midi est réservé aux personnes ayant des problèmes de santé (envoyées par leur médecin, par le réseau Efformip ou bien encore dans le cadre de sport sur ordonnance).

PLANNING GENERAL:

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h00						8H30-10H30
9h00	9h30-10h30	9H15-11H15	10H00-11H30	9H00-10H30	9H00-11H00	9H30-11H30
10h00						
11h00						
12h00	12H00 – 13H15*	12H00-13H30			12H00-13H30	
	12h00 - 13H30				12H00-13H30	
13h00						
14h00			14H00-16H00			
			14H00-15H30			
15h00						
16h00						
17h00		18H00-19H45				
18h00		18H00-19H30		18h00-19h30	18H00-20H00	
19h00					19H00-20H00	
20h00						

Marche nordique
PPG
Remise en forme/condition physique
Accompagnement running

Découper selon les pointillés

INSCRIPTIONS AUX SÉANCES – A REMPLIR OBLIGATOIREMENT ET A RAMENER AU SECRETARIAT

Pour information, merci de remplir les créneaux sur le(s)quels vous désirez vous positionner

NOM _____ **PRÉNOM** _____ **MAIL** _____

➢ **Pour la marche nordique :**

Lundi Midi ☐ Mardi matin ☐ Mardi midi ☐ Mardi soir ☐ Mercredi matin ☐

Mercredi après midi ☐ Vendredi matin ☐ Vendredi midi ☐

Vendredi soir ☐ Samedi 8H30 ☐ Samedi 9H30 ☐

➢ **Pour la remise en forme** : Lundi ☐ Jeudi ☐ Vendredi ☐

➢ **Pour la PPG *(Préparation Physique Générale)* :** Lundi ☐ Mardi ☐ Mercredi ☐

➢ **Pour l'accompagnement Running** : Jeudi ☐ Vendredi ☐

Inscription : A l'année ☐ Au trimestre ☐ « A la carte » ☐