

**Vous recherchez le bien être et l'amélioration de la santé à travers le sport  
Vous souhaitez reprendre une activité après une longue période d'arrêt  
Vous souhaitez bénéficier de conseils d'entraîneurs spécialisés**

Le Blagnac SC Athlétisme propose une section "athlé-santé "comportant 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 1 coach athlé santé (diplôme fédéral) : **Elisabeth Bodin** et 3 diplômés régionaux 1 degré : **André Chaubet, Daniel Duche et Guillaume Lanaspeze.**

**MARCHE NORDIQUE** : est une pratique de marche dynamique en pleine nature. Elle allie de manière idéale un travail d'endurance accessible à tous, la marche, et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

Cette activité procure plaisir et bien être du fait de la simplicité de sa technique et s'adresse ainsi à tous les publics, quels que soient votre âge et votre condition physique

**Les bienfaits**

- Sollicite 80% des chaînes musculaires
- Améliore les capacités cardio-vasculaires et respiratoires
- Améliore l'endurance à l'effort
- Fortification osseuse
- Favorise la diminution de la masse grasse

**PPG / CONDITION PHYSIQUE** : est une activité de préparation physique générale, ludique et dynamique, destinée aux sportifs. Renforcement musculaire avec charge, course, bondissements, sprint, etc.

**Les bienfaits**

- Renforce l'ensemble des chaînes musculaires
- Augmente la dépense énergétique
- Améliore la tolérance à l'effort

**REMISE EN FORME** : est une pratique idéale pour reprendre l'activité physique de manière douce, en sollicitant l'ensemble du corps. Elle est adaptée pour à 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**

- La dépense énergétique de base
  - L'équilibre et la coordination
  - La force et l'endurance musculaire
  - La densité osseuse
- => Permet d'affiner la silhouette

**ACCOMPAGNEMENT RUNNING** : est une activité destinée au public débutant ou souhaitant reprendre la course à pied : en toute sécurité, en étant encadrés et conseillés, avec un objectif de progression

**Les bienfaits**

- L'endurance cardiovasculaire
- La force et l'endurance musculaire
- La dépense énergétique

**RETROUVEZ LES INFORMATIONS DETAILLEES DE L'ATHLE SANTE LOISIR SUR LE DITE DE LA FFA à la rubrique Santé/Loisir**

**INFOS PRATIQUES RUNNING :**

*L'accompagnement Running est réservé aux personnes désirant reprendre ou débiter 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*

	MARCHE NORDIQUE (EN LOISIR)	REMISE EN FORME	PPG / CP	ACCOMPAGNEMENT RUNNING
ANDRE	Mardi 18H00 - 19H30 (Parking chiens d'utilité)			
	Mercredi 9H30 - 11H30 (Digues jardins familiaux)			
BABE	Lundi 12H00-13H15 (Parking chiens d'utilité) *	Jeudi 9H00-10H30 (au stade)	Jeudi 18H00-19H30	Mardi 18H00-19H30 (au stade)
	Mardi 9H15-11H15 (départ + salle polyvalente en hiver)			
	Mercredi 14H00-16H00 (départ stade)			
	Vendredi 12H00-13H30 (Parking chiens d'utilité)			
	Vendredi 18H00-20H00 (Parking chiens d'utilité)			
DANIEL	Samedi 10H00-11H30 (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).

Guillaume Lanaspèze sera « Joker » cette année . Il pourra ainsi assurer les entraînements si jamais un des entraîneurs devaient s'absenter

### PLANNING GENERAL:

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

Marche nordique
PPG
Remise en forme/condition physique
Accompagnement running

### A REMPLIR OBLIGATOIREMENT

Découper selon les pointillés

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

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 midi  Vendredi soir  Samedi 10H00

➤ Pour la remise en forme : Jeudi

➤ Pour la PPG (Préparation Physique Générale) : Jeudi

➤ Pour l'accompagnement Running : Mardi

Vous avez accès à 1 créneau sur les différentes activités proposées par l'ensemble des entraîneurs ou bien à 2 créneaux de marche nordique /semaine (dans la limite des places disponibles)