



Livret d'accueil



amicaledespennesmirabeau.fr



0638759370

sommaire



03

MÉSSAGE DE BIENVENUE

04

FONCTIONNEMENT DE L'APM

06

COURSE ET TRAIL

08

ÉCOLE D'ATHLÉTISME

10

MARCHE NORDIQUE

12

FITNESS

14

NOS ÉVÈNEMENTS SPORTIFS

15

NOS ÉVÈNEMENTS FESTIFS

16

NOS PARTENAIRES

Ce livret d'accueil a pour but de vous guider tout au long de la saison sportive de notre Association.

Prenez le temps de le lire, il vous apportera toutes les informations pratiques nécessaires à la bonne compréhension de son fonctionnement.

La force de notre Association, c'est de pouvoir compter sur l'ensemble de ses membres, avec la personnalité de chacun, dans le dialogue, la confiance et la convivialité. Nous serons toujours à votre écoute afin que l'histoire de notre club continue à s'écrire dans les meilleures conditions.

Si toutefois, vous ne trouviez pas le renseignement dont vous avez besoin, n'hésitez pas à nous consulter, l'Équipe du comité directeur se tient à votre disposition.

Je vous souhaite une très grande saison sportive.

Bien amicalement

Rejoignez-nous





Notre fonctionnement

L'Assemblée Générale (AG)

C'est l'organe souverain de l'APM. C'est un lieu de débats, d'information et de prise de décisions. L'Assemblée Générale ordinaire du club se tient une fois par an, en fin ou en début de saison sportive. Elle se réunit pour faire le bilan de l'année écoulée et déterminer le projet de l'association pour l'année à venir.



Le Conseil d'Administration (CA) & le Bureau Directeur

Le CA est chargé de définir les grandes orientations de l'association (projet Associatif de l'APM) et d'appliquer les décisions prises en Assemblée Générale. Il est composé d'un Bureau Directeur, qui gère les affaires courantes de l'APM, et de membres élus.

Des Commissions peuvent compléter le dispositif et travailler sur des problématiques précises.

Notre projet Associatif se décline de 5 axes et a pour objectif de

- faire le point sur l'Association et de proposer une ligne directrice commune à l'ensemble des acteurs.
- donner du sens à nos actions en formalisant la raison d'agir au sein de l'Association.
- d'avoir un support de présentation et de communication.

- 1) Obtenir la labellisation FFA de l'école d'Athlétisme dans les 3 ans à venir,
- 2) Adapter notre offre aux besoins des adhérents,
- 3) Renforcer l'accessibilité du sport et de de l'Association,
- 4) Se mettre en capacité d'investir et de supporter le développement,
- 5) Multiplier les vecteurs de communication.



Course et Trail

Courses et Trail



Courir vite peut-être inné, mais cela peut aussi se travailler. Courir **LONGTEMPS** s'apprend. Courir **EFFICACEMENT** se comprend.

Si la course à pied est l'un des sports les plus simple à pratiquer, il est cependant nécessaire de se pencher sur certaines de ses théories pour bien l'appréhender. S'engager dans cette pratique c'est en retirer des bénéfices.

Lieu:Stade Jean Roure et Extérieur

Avec : Eric - Denis - Patrick - Cyrille



Horaires et lieux entraînement

Mardi : 18h00 - 19h15. Piste

Jeudi : 18h00 - 19h15. Piste et extérieur

Samedi: 8h00 - 9h. Sortie longue Nature avec groupe d'allure



Ecole Athlétisme

Ecole Athlétisme

Marcher, Courir, Sauter, Lancer avec notre École d'athlétisme

Ce sont les gestes fondamentaux mais aussi des gestes de la vie courante.

C'est pourquoi l'école d'athlétisme de l'Amicale des Pennes Mirabeau propose une initiation ludique et complète à l'athlétisme, de la découverte vers la pratique traditionnelle.

L'approche est multidisciplinaire, avec plusieurs ateliers ou épreuves de saut, de course et de lancer réparties tout au long de la saison.

C'est également le lieu de découverte de la dimension sociale du sport, du partage, du respect de l'autre. Le jeu y est le mot d'ordre, l'apprentissage le leitmotiv, la coordination le but, et la performance, tant motrice que sportive, la finalité.

Avec : Denis - Patrick - Christian - Isabelle - Jacques

Nouveauté juin 2023!

Des compétitions inter-clubs sont envisagées sur la nouvelle piste Jean Roure (homologuée FFA).

Horaires et lieux entraînement

Mardi : 18h00 - 19h15. Piste


Mercredi : 14h30 - 16h00. Piste

Samedi matin : en cours d'évaluation (Piste)



Marche Nordique

Marche Nordique



L'objectif est la progression de la condition physique pour toute personne pouvant tenir la marche telle que mentionné dans les groupes.

Les entraînements tels que l'apprentissage ou approfondissement de la technique gestuelle afin d'améliorer l'efficacité du mouvement de la marche nordique, des techniques de montées et descentes, de cardio, d'endurance fondamentale et du renforcement musculaire seront proposés.

Un travail sur l'équilibre et la coordination seront aussi au programme

Les 2 premières séances en marche nordique seront l'évaluation du niveau qui servira de positionnement et qui permettront aux moniteurs de l'APM de vous placer dans le groupe le mieux adapté pour vous.

3 Groupes d'allure vous sont proposés

1. Groupe Nordique Loisir (allure Modérée)
2. Groupe Nordique Initié (allure soutenue)
3. Groupe Nordique Confirmé (allure tonique)



Horaires et lieux entraînement

Sorties Mardi et Samedi 9h à 11h30

(Un calendrier des sorties vous sera communiqué)

Nouveauté !

En complément de l'activité de marche nordique, la création de nouvelles activités sont à l'étude comme la préparation physique généralisée (PPG) ou la marche rapide



Fitness

Fitness

"La gymnastique ...

... sollicite en douceur les différents groupes musculaires, en les sollicitant sans jamais leur demander d'efforts violents !

Cette discipline vous invite à prendre le temps de bien réaliser leurs mouvements, que ce soit au sol, debout ou assis. Les postures sont variées et toujours à la portée de tous !

Vous pourrez aussi en suivant les différentes séances découvrir la méthode Pilates dont le but est de muscler et de tonifier votre corps sans le brusquer, grâce à des exercices simples et répétés.

Des exercices de yoga enfin vous permettront de travailler la souplesse, tout se passera en douceur, par des exercices répétitifs, progressifs et exécutés en toute conscience.

Horaires et lieux entraînement

Lundi : 9h15 - 10h15 Gymnase J Roure ou La Voilerie

Mardi : 9h15 - 10h15. Gymnase J Roure

Mercredi : 16h45 – 17h45 Siège

Vendredi : 10h15 - 11h15 Salle Escrime Monaco

Avec : Géraldine

Nouveauté !

Réflexion en cours pour ajouter une cours en fin d'après-midi !

Evènements Sportifs

Chaque année l'APM organise nombre de manifestations sportives. mais participe aussi à des courses nature, course sur route ou Trail comme celui du Champsaur dernièrement.



3H des Barnouins

Mi-Septembre l'APM organise une course en relais de 4 personnes aux Barnouins.



Cross des Scoubidous

Depuis plus de 40 ans l'APM organise le 1^{er} Mai le traditionnel Cross des Scoubidous qui réunit enfants et parents des Pennes Mirabeau.



Challenge Jean Roure

Le Challenge Jean Roure est composé de plusieurs épreuves : Une course féminines, un Trail et une marche nordique non chronométrée



Trail du Champsaur

Tous les ans une sortie hors département est organisée

Nouveauté en Juin 2023 !

L'APM va organiser des manifestations sur la nouvelle piste Jean Roure (homologuée FFA) sur plusieurs formats (Inter-clubs et Olympiades Pennoises avec les établissements scolaires de la commune.

Evènements festifs

L'APM fêtera ses 40 ans d'existence en février 2023

Plus que jamais, votre engagement au sein de l'APM est capital. . Mais ceci n'est que le minimum. Vous pouvez bien sûr franchir la pour passer "sur le terrain" et participer à l'encadrement des enfants comme des adultes.

Vous pouvez aussi participer plus activement aux actions menées par le club en vous impliquant dans nos commissions. Sur des missions ponctuelles ou même plus régulières (secrétariat, buvette, reportage photos, recherche de partenaires,...).

Si vous avez de la volonté, des compétences, un peu de temps à nous consacrer ... et beaucoup de bonne humeur, alors OUI, vous pouvez nous aider. N'hésitez plus, rejoignez nous et tentez l'aventure !



A l'APM nous ne sommes pas là que pour sauter, courir, marcher... Au quotidien, nous avons à cœur de partager et de créer du lien entre les différentes parties prenantes du club.

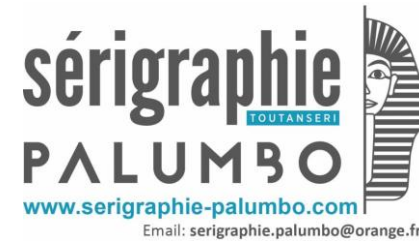
Grâce au travail de nos bénévoles et de nos dirigeants qui ont déjà franchi la barrière, nous organisons des animations qui rythment la saison et restent indispensables à une vie de club harmonieuse .

Voici un aperçu non exhaustif des animations proposées à nos adhérents.

Vous aussi, venez participer à la vie du club !

Devenez bénévole au sein de l'APM ! Pour plus d'informations sur nos missions bénévoles, votre contact club est à votre écoute au : **06 38 75 93 70.**

Nos Partenaires





Contact club

Lundi au vendredi 9h – 18h



0638759370



heloise@treyresearch.com



amicaledespennesmirabeau@orange.fr

