

A man and a woman are running on a paved path in a park. The woman is in the foreground, wearing a red long-sleeved athletic top and orange leggings with white stripes. The man is running slightly behind her, wearing a blue long-sleeved athletic top and black leggings. They are both wearing running shoes. The background is filled with trees that have yellow and orange autumn leaves. The ground is covered with fallen leaves. The overall scene is bright and energetic.

Section Athlétisme

2018-2019



Section Athlétisme

2018-2019

Vous pratiquez la course à pied en loisir, de manière occasionnelle ou plus suivie ?

En compétition ?

N'hésitez plus à vous **inscrire à la section athlétisme** qui a probablement des prestations adaptées à votre pratique à vous proposer !

Rentrée officielle le 3 Septembre mais il n'y a pas de date limite pour arpenter les chemins, la piste ou le bitume !

Pour les compléments d'information contactez **Sébastien Fernandes et Benoit Paissard**.

Les formules d'un coup d'oeil

Choisissez la formule qui vous convient !

Loisir : pour une pratique libre de la course à pied. Cette formule vous permet de participer à 1 course corpo (5 ou 10km) si le cœur vous en dit !

Prix : 5€

Corpo : retrouvez les autres coureurs Lectra en participant aux courses trail et route du calendrier corpo : la section se charge de tout !

Prix : 25€

Compétition : C'est la formule Corpo à laquelle vous pouvez ajouter vos participations à des courses trail et route hors calendrier corpo. Le plafond de participation du CE s'élève à 150€.

Prix : 40€



Vestiaires

Toutes les formules donnent droit à un accès à des vestiaires, avec les contraintes suivantes :

Pour pouvoir s'entraîner le midi en semaine, vous aurez accès :

- aux vestiaires du SAGC Rugby (sous les gradins de la piste d'athlétisme) du lundi au vendredi :
gratuit (aucune option nécessaire)
- aux vestiaires du SAGC Tennis : payant (option à demander, voir ci-dessous).

Ces vestiaires sont situés sur le complexe du Bouzet (à 1km de Lectra).

Option vestiaires tennis : Donne l'accès aux vestiaires du SAGC Tennis habituellement réservés aux licenciés.

Prix : 40€.

Entrainement

Solo ou collectif

- En fonction du nombre de candidats, des dates seront définies à la rentrée pour évaluer le niveau et les allures d'entraînement de chacun (Vaméval)
- En tant que salarié Lectra vous pouvez accéder librement à la piste d'athlétisme du Bouzet les **lundi / mercredi / vendredi**.
- Les responsables de la section sont disponibles pour tout renseignement sur la manière de s'entraîner :
 - Séances VMA collectives à la carte
 - Circuit en forêt
 - Trame d'entraînement
 - Conseils
 - Etc...



Calendrier des compétitions

Pour représenter l'AS Lectra

- ✓ **Saison** : de début septembre à fin août
- ✓ **Condition** : participation à un minimum de 3 courses
- Mis à jour chaque trimestre, le calendrier propose les courses route et trail prises en charge par la section et sera communiqué à tous les adhérents « corpo » ou « compétition ».
- Si le nom du club est demandé, merci de renseigner « AS Lectra ».
- Lors des inscriptions aux courses, il faut favoriser le support papier quand il existe (de + en + d'inscriptions se font directement sur le net). Les bulletins devront obligatoirement être remis aux responsables de la section au plus tard 7 jours avant l'épreuve (attention aux courses pour lesquelles le nombre de participants est limité, il ne faut pas attendre le dernier moment).
- Pour les inscriptions via internet, les coureurs font l'avance et conservent tous les justificatifs (inscription et paiement) puis les font passer aux responsables de la section. Le montant à rembourser sera versé sur votre compte CE.

- Les inscriptions se font via le site du CE Lectra. Choisir la formule et payer en conséquence. Il faut au préalable être inscrit à l'ASL (10€)

- Il faut impérativement quitter les vestiaires au plus tard à 13h10, afin de ne pas y croiser les enfants – Le gardien veille régulièrement au respect de cette règle. Il peut nous interdire l'accès en cas de débordement.

- Les formules ne sont accessibles qu'aux ayants droits Lectra (salarié, conjoint et enfant(s))

Bon à savoir ...

