

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'entrainer 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).

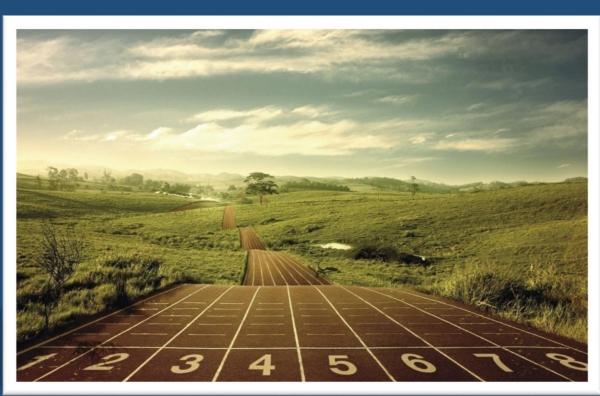
Option vestiaires tennis : Donne l'accès aux vestiaires du SAGC Tennis habituellement réservés aux licenciés.

Prix : 40€.

Entrainement

Solo ou collectif

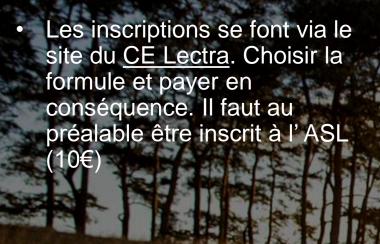
- En fonction du nombre de candidats, des dates seront définies à la rentrée pour évaluer le niveau et les allures d'entrainement de chacun (Vaméval)
- En tant que salarié Lectra vous pouvez accéder librement à la piste d'athlétisme du Bouzet les lundi / mercredi / vendredi.
- Les responsables de la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



 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))

