

Section Athlétisme

2016-2017



Section Athlétisme

2016-2017

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 5 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**.

Activités et formules

Activité	Formule	Loisir (5€)	Compétition 1 (15€)	Compétition 2 (30€)
	Entrainement libre Sur route, dans les bois ou piste du Bouzet	✓	✓	✓
	Entrainements guidés Evaluation VMA, fractionnés, ...	✓	✓	✓
	Compétitions officielles Aux couleurs de l'AS Lectra, selon calendrier	✗	✓ Plafond 50€	✓ Plafond 150€

Option
Vestiaires

Option trail

Plafond 90€

Notes :

- Tarifs hors cotisation ASL (10€),
- Pour la formules Compétition(1 et 2) au-delà du plafond et Loisir, les participations à d'éventuelles courses peuvent être subventionnées par le CE (Crédit loisirs).
- Les options sont décrites plus loin. Il est possible de les cumuler, en revanche il faut adhérer à une (et seulement une) formule.

Description des formules

Il y en a pour toutes les envies...

- **Loisir**
Libre comme l'air, vous courez sans contraintes au grés de vos envies. Vous mettez le pied dans la section athlétique pour participer aux séances collectives, bénéficier des conseils, de l'expérience des coureurs les plus expérimentés et pourquoi pas changer d'ambition dans le futur ?
Cette formule vous permet aussi de participer à 2 courses (10km de Canéjan fin septembre, et une autre à définir au printemps).
- **Compétition (1 & 2)**
Participez tout au long de l'année aux compétitions officielles aux couleurs de l'AS Lectra (cf. calendrier des compétitions qui est mis au point tous les 3 mois). Vous bénéficiez également des avantages de la formule loisir. Le plafond de remboursement est de 50€ pour la formule « compétition 1 » et de 150€ pour la formule « compétition 2 ».

Description des options

... et il vous fallait autre chose ?

- **Option vestiaires (30€)**

Pour pouvoir s'entraîner le midi en semaine, vous aurez accès aux vestiaires du SAGC Tennis habituellement réservés aux licenciés, et situés sur le complexe du Bouzet (à 1km de Lectra).

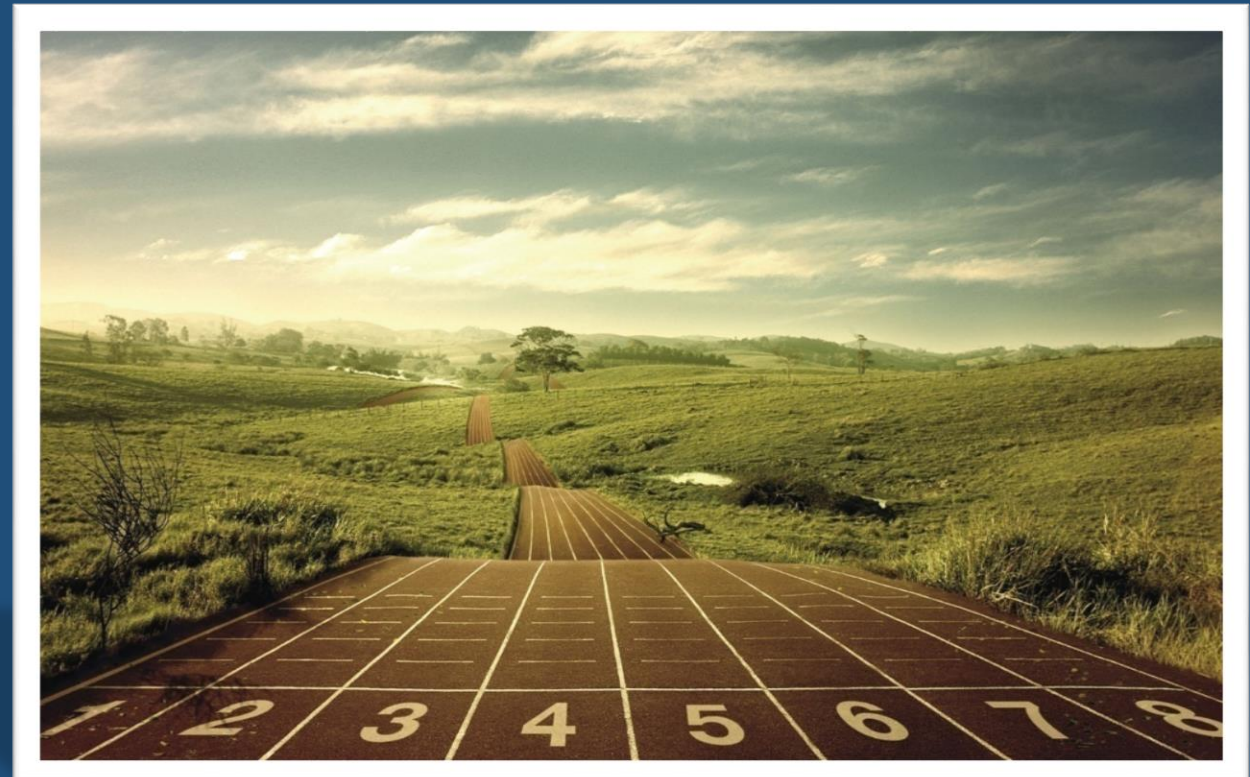
- **Option Trail (30€)**

Les routes et chemins de la Gironde sont trop petits ou trop plats ? Cette formule vous permet de participer à 2 ou 3 trails parmi une liste qui sera proposée à tous les adhérents de cette option.

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)
- Les responsables de sections 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 4 courses
- Mis à jour chaque trimestre et en collaboration avec les athlètes, le calendrier des courses prises en charge par la section sera communiqué à tous les adhérents « compétition ».
- Une épreuve hors calendrier sera acceptée sur la saison.
- 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 . Pour les petites sommes (inférieures à 30 euros), cela sera versé sur votre compte CE (vous pouvez les regrouper et les faire passer quand le montant est au-delà des 30 euros et vous faire rembourser par chèque).