

# Section Athlétisme

2015-2016



# Activités et formules

Activité	Formule	Loisir (-€)	Fun (23€)	Compétition (5€)	All inclusive (28€)
	<b>Entrainement libre</b> Sur route, dans les bois ou piste du Bouzet	✓	✓	✓	✓
	<b>Utilisation des vestiaires</b> Au SAGC Tennis Club de Cestas	✗	✓	✗	✓
	<b>Entraînements guidés</b> Evaluation VMA, fractionnés, ...	✓	✓	✓	✓
	<b>Compétitions officielles</b> Aux couleurs de l'AS Lectra, selon calendrier	✗	✗	✓	✓

Notes :

- Tarifs hors cotisation ASL (10€)
- Pour les formules Loisir et Fun, les participations à d'éventuelles courses peuvent être subventionnées par le CE (Crédit loisirs).

# Description des formules

**Il y en a pour toutes les envies...**

- **Loisir**  
Libre comme l'air, vous courrez 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 ?
- **Fun**  
Pour pouvoir s'entraîner le midi en semaine, vous aurez accès aux vestiaires du SAGC Tennis situés sur le complexe du Bouzet (à 1km de Lectra). Vous bénéficiez également des avantages de la formule loisir.
- **Compétition**  
Participez tout au long de l'année aux compétitions officielles aux couleurs de l'AS Lectra (cf. calendrier des compétitions). Vous bénéficiez également des avantages de la formule loisir.
- **All inclusive**  
La formule compétition vous intéresse et vous souhaitez accéder aux vestiaires du Bouzet ? Cette formule est faite pour vous !

# 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).