

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 bright yellow autumn leaves. The ground is covered with fallen yellow leaves. The overall scene is bright and energetic.

Section Athlétisme

2017-2018



Section Athlétisme

2017-2018

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 4 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

Vous devez en choisir une !

Loisir : pour une pratique libre de la course à pied.

Prix : 5€

Compétition 1 : la section finance vos participations aux courses en Gironde. Trails ou courses sur route, cette formule vous permet de cumuler jusqu'à 50€ de frais d'inscriptions.

Prix : 20€

Compétition 2 : la section finance vos participations aux courses en Gironde. Trails ou courses sur route, cette formule vous permet de cumuler jusqu'à 140€ de frais d'inscriptions.

Prix : 35€

Les formules dans le détail

- **Loisir**

Libre comme l'air, vous courez sans contraintes au grés de vos envies. Vous mettez le pied dans la section athlé 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 ?

- **Compétition 1 & Compétition 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). Les courses sont en général des courses de la région (toutes les distances sont représentées) **en nature ou sur route**.

Vous bénéficiez également des avantages de la formule loisir.

Le plafond de remboursement est de 50€ pour la formule « compétition 1 » et de 140€ pour la formule « compétition 2 ».

- **Toutes les formules** permettent de participer à 1 course corpo (10km de Canéjan fin septembre, ou une autre à définir au printemps).

Description des options

• Option vestiaires

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 habituellement réservés aux licenciés : **payant** (option à demander, 40€).

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

Pour les externes (prestataires, intérimaires) le coût de cette option est de 59€.

Option
Vestiaires Tennis
40 €

• Option Trail (30€)

Les routes et chemins de la Gironde sont trop courts 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. Le plafond de remboursement pour ces courses est de 100€.

Option trail
30€

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 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.
- 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. 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).

- Les tarifs évoqués ne comprennent pas la cotisation ASL (10€)
- Il est possible de cumuler les options, en revanche il faut adhérer à une (et seulement une) formule
- Pour la formule Loisir et Compétition (1 et 2) au-delà du plafond, les participations à d'éventuelles courses peuvent être subventionnées par le CE (Crédit loisirs)
- Les formules et l'option trail ne sont accessibles qu'aux ayants droits Lectra (salarié, conjoint et enfant(s))

Bon à savoir ...

