

# Organisation :

## Planning :

Lieux	Jours	Heures
Auch (débutants)	Lundi	18H30/20H00
Mirande	Mardi	18H30/20H00
Fleurance	Mardi	18H30/20H00
Auch (tous niveaux)	Jeudi	18H30/45–20H00
Gers et plus	Dimanche	10H00/12H00
	Week-end	2 à 4 jours

Les séances ne s'arrêtent pas pendant les vacances.

Un covoiturage depuis Auch est possible pour venir sur les séances en dehors d'Auch.

**Lieux :** pour **Mirande** au stade du collège, Ile du Pont, chemin de randonnée, pour **Fleurance** au stade de football, au lac... pour **Auch** à l'Hippodrome, à Montégut, sur les berges... puis lors des sorties le dimanche.

## Tarifs :

A l'année	Aux séances	Part obligatoire
150€ pour tous les cours et les sorties sur toute l'année même pendant les vacances.	5 séances 50€ 10 séances 80€	46€ en plus de l'adhésion (affiliation FFA, assurance).

La licence peut être prise n'importe quand dans l'année et proratisée, les tarifs sont modulables selon les cas, des **facilités de paiement** sont possibles et des aides sont proposées selon les cas (se renseigner auprès de la Coach).

# Un Coach Athlé Santé dans le Gers,

## A VOTRE ECOUTE !

# COACH



# Athlé Santé

PARTENAIRE DE VOTRE FORME

Comité Départemental d'Athlétisme du Gers - CDA 32 :

[www.cda32.fr](http://www.cda32.fr)

Sophie Médiamole 06.70.06.13.72

sophie.mediamole@hotmail.fr

Jessica Pisoni 06.75.33.26.07

jessicapisoni32@gmail.com



# Athlé Santé Gers

*Vous souhaitez vous mettre ou remettre en activité ?  
Vous cherchez des activités loisirs et des activités bénéfiques pour votre santé ? Vous ne voulez pas ou plus courir seul ? Vous cherchez une activité adaptée à votre profil et vos capacités ? Vous désirez bénéficier de conseils d'entraîneurs spécialisés ?*

**La forme commence ici !  
L'Athlé Santé Loisir...  
...des activités faites pour vous !**



**1** Marche nordique



**2** Remise en forme



**3** Condition physique



**4** Accompagnement Running

## FLASH INFO :

**Reprise :** **séances découvertes et gratuites pour tous à partir du 5 septembre** mais aussi initiation et inscription possibles sur toutes les périodes de l'année sachant que les cours ont lieu aussi pendant les vacances.

Stand d'information à la **Foire au Sport** le samedi 3 septembre (Auch, Fleurance, Mirande) et le dimanche 4 septembre sur Auch au stand d'athlétisme !

# Athlé Santé Gers

## L'athlétisme dans le Gers :

Le **Comité Départemental d'Athlétisme** du Gers (CDA 32) et ses **4 clubs** (Athlétic Club Auscitain - Auch, Astarac Fond Club - Mirande, Splach Athlé - L'Isle Jourdain, SAC Condom), associations de loi 1901, développent depuis 1957 la pratique de l'athlétisme dans le Gers sous toutes ses formes :

- De la **découverte** chez les jeunes
- A la **compétition**
- Tout en passant par le **loisir** !

Depuis 2013, la formation d'une **Coach Athlé Santé** (CAS) permet au CDA 32 d'**accueillir tout public** (personne se mettant ou se remettant en activité, personne à pathologie, sédentaire, séniors...) en proposant une **activité tournée vers la santé et le loisir**.

Les professionnelles sont également formées **Efformip**, réseau de professionnels de santé à destination de personnes ayant des pathologies et ainsi avoir un suivi adapté du pratiquant (médecins, kinésithérapeutes, nutritionniste...).

## Les activités du Coach Athlé Santé et leurs bienfaits :

### **Marche nordique (activité principale) :**

Une activité physique et ludique accessible à tous et pratiquée en pleine nature. Une marche plus active grâce aux bâtons...

Sollicite les membres inférieurs et supérieurs (80% des chaînes musculaires) - tonifie le corps, renforce le système cardiorespiratoire et améliore votre endurance, facilite la perte de poids, fortifie les os, une discipline pratiquée pour se maintenir en bonne santé...

### **Lors des séances de marche nordique nous travaillons également :**

#### **Remise en forme :**

Idéale pour reprendre une activité physique, adaptée à tous. Travail de renfort pour affiner la silhouette, exercices doux de tonification sollicitant le système cardiovasculaire et les chaînes musculaires, travail postural et respiratoire.

Muscle votre ceinture abdominale et vos fessiers, permet une meilleure coordination, facilite la perte de poids et affine votre silhouette...

#### **Condition physique :**

Pour parfaire votre condition physique et tester d'autres activités plus intenses : circuit training, musculation...

Améliore votre force, développe vos capacités physiques, affine votre silhouette...

## La Coach Athlé Santé (CAS) :

*Des professionnelles, diplômées et formées par la Fédération Française d'athlétisme, à votre service !*

La CAS, la seule dans le Gers, Sophie Médiamole, intervient sur tout le territoire gersois au titre du comité et des clubs d'athlétisme. Une nouvelle coach se forme également pour développer la pratique, Jessica Pisoni.

La CAS est formée et poursuit ses formations pour proposer aux adhérents des **nouvelles pratiques d'athlétisme, orientées vers la santé et le loisir** : formation dispensée par des nutritionnistes, des médecins du sport, des entraîneurs qualifiés...

Les séances d'entraînement sont effectuées de manière à les **rendre accessibles à tous les publics** (public sédentaire, se remettant en activité, à pathologie, sénior, adulte...). Le CAS s'adapte au public et tente de répondre aux besoins et aux attentes individuelles.

*Un suivi et un coaching individualisé vous attendent !*

Les activités auront lieu à **différents endroits** : stades, infrastructures sportives, forêts, parcs, parcours de santé, voie verte, chemin de randonnée, espace de pleine nature.