

Organisation :

Planning :

Lieux	Jours	Heures
Isle Jourdain	Mardi	Entre 12h15/30 fin 13h30/45
Mirande	Mardi	18h15/30 - 20h
Condom	Mercredi	18h30/45 - 20h00
Auch	Jeudi	18h15/30 - 20h
Gers et plus	Dimanche 10h/12h et Week-end	Sorties, stages, tests physique... (animations ponctuelles sur le Gers et plus)

Les séances ne s'arrêtent pas pendant les vacances ni les jours fériés.

Les horaires ne sont pas fixes à 15mn prêt dans l'attente de connaître les préférences des adhérents.

Lieux : pour l'Isle Jourdain au lac..., pour Mirande au stade du collège, Ile du Pont, chemin de randonnée, pour Condom au stade à côté du collège public, base de Gauge... pour Auch à l'Hippodrome, à Montégut, sur les berges... puis lors des sorties le dimanche et des stages sur différents sites de pleine nature du territoire gersois.

Tarifs :

A l'année	Au trimestre	Aux séances	Part obligatoire
152€ pour tous les cours et les sorties sur toute l'année même pendant les vacances	90€ le trimestre	5 séances 50€ 10 séances 80€	33€ en plus de chaque adhésion (assurance, part fédérale FFA)

La licence peut être prise n'importe quand dans l'année, 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).

-15€ sur la licence de la seconde personne d'une même famille qui s'inscrit.
L'inscription nécessite un **certificat médical**.

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

Sophie Médiamole

06.70.06.13.72

sophie.mediamole@hotmail.fr

www.cda32.fr



L'ISLE-JOURDAIN



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 !



FLASH INFO :

Séance découverte et gratuite pour tous à partir du 9 septembre mais aussi initiation et inscription possibles sur toutes les périodes de l'année sachant que les cours ont lieu aussi pendant les vacances.

La Coach sera à la du Fête du Sport le samedi 6 septembre le matin à Mirande, et l'après-midi à Condom, puis le dimanche 7 sur Auch !

Lieux, dates, horaires des RDV à la fin du flyer et contacter la Coach pour en savoir plus sachant car les lieux de RDV peuvent être modifiés.

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 et la santé !**

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**. La professionnelle est également formée **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 :

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...

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...

Running :

Une activité de bien-être pour ceux qui veulent débiter, reprendre la course à pied ou progresser.

Développe votre endurance, vos chaînes musculaires, vos capacités respiratoires...

La Coach Athlé Santé (CAS) :

Une professionnelle, diplômée et formée 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.

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 !
(tests physiques, suivi sportif et médical...)*

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