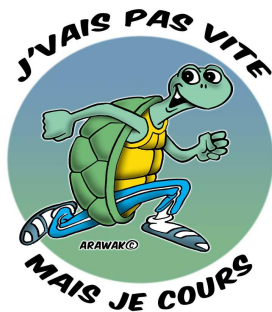


Groupe running



Entraînement running (fractionné, fartlek, appuis)
mercredi au stade Léon Laurent 18h25 à 20h

Le dimanche matin à partir de 10h si confirmé par sms
(footing route ou bois, séance de côte)

Le groupe accueille tous les coureurs sans distinction d'âge et de niveau, du débutant au coureur confirmé.
Des groupes de différents niveaux se font naturellement. chacun peut trouver sa place.
L'esprit du club est animé par trois valeurs fortes :

PASSION - CONVIVIALITE - MOTIVATION

Le club a pour mission de développer la pratique loisir de la course à pied mais aussi, d'amener les coureurs qui le souhaitent, à se préparer en vue de participer à des épreuves sportives locales, régionales, nationales. L'objectif est que les adhérents se retrouvent avec plaisir pour partager le goût de l'effort ensemble, de courir en groupe dans la bonne humeur chaque semaine.

Les entraînements sont assurés par Pascal en général ou Séverine si Pascal est absent, tous les 2 sont diplômés d'état. Si vous le désirez un plan d'entraînement sera établi en fonction de votre niveau et votre test vma organisé par le club fin septembre et consultable sur le tableau du groupe running.

Départ footing d'échauffement du stade 18h25

Le club ne gère pas et ne prends pas en charge les inscriptions aux courses.

Jeunes à partir de 6 ans



Entraînement le mardi de 17h30 à 19h
Stade Léon Laurent du 6/09/22 au 18/10/22
Gymnase Clavel du 8/11/2022 au 7/03/2023



Licence découverte école d'athlé + poussin	Licence compétition benjamin à Master (inscriptions à toutes les compétitions piste ou hors stade, y compris aux championnats FFA)	Licence running loisir (inscriptions à toutes les courses hors championnats FFA et piste)
---	--	--

				Licence découverte	Licence compétition	Licence loisir ou running
Masters	MA		1988 et avant	-	106	91
Seniors	SE		1989 à 2000	-	106	91
Espoirs	ES	U 23	2001 - 2002 - 2003	-	106	91
Juniors	JU	U 20	2004 - 2005	-	106	91
Cadets	CA	U18	2006 - 2007	-	106	91
Minimes	MI	U 16	2008 - 2009	-	106	-
Benjamins	BE	U 14	2010 - 2011	-	106	-
Poussins	PO	U 12	2012 - 2013	91	-	-
École d'Athlétisme	EA	U 10	2014 - 2015 - 2016	91	-	-

L'ATHLETIC CLUB AVALLONNAIS

remercie ses sponsors...



ENTRAINEMENT VACANCES SCOLAIRES

Les séances d'entraînement ne sont pas assurées pendant les vacances scolaires sauf si le club en décide autrement. Pensez à vous informer auprès de l'entraîneur lors de la dernière séance d'entraînement.

STAGES

A partir de BENJAMIN, des stages sont proposés pendant les vacances scolaires par le comité d'Athlétisme de l'Yonne. Le club proposera aux athlètes concernés de les inscrire, dans la mesure où ceux-ci seront intéressés et assidus aux entraînements.

COMPETITIONS / CALENDRIERS

Saison hivernale (octobre à février)

cross : championnats départementaux, régionaux, France. Yonne républicaine, Saulieu
course sur route jeunes.

Saison estivale (avril à septembre)

piste : Championnat de l'Yonne et régional en juin, challenges benj et minimes, 2 tours interclubs en mai.
Rencontres en gymnase ou stade : école athlé et poussins
Les dates des compétitions vous seront communiquées par papier, mail ou en consultation sur notre site.
Résultats et calendrier des compétitions. vous pouvez consulter le CDA 89 (comité Départemental athlé Yonne) ou la Ligue de Bourgogne Franche comté Athlétisme)

Niveau interclubs : Régionale 2

Les compétitions vivement conseillées

- * les interclubs 2 dimanches en mai à partir de minime et les runners licence compétition.
- * les championnats de l'Yonne sur piste en juin et cross en janvier à partir de benjamin et les runners licence compétition.

RENDEZ VOUS AUX COMPETITIONS

Lors des compétitions le club vous confirmera par mail le rendez vous, soit au stade d'Avallon soit directement sur le site. Sophie aura préalablement inscrit les jeunes et distribuera les dossards à chacun. Votre enfant devra apporter 4 épingles, le maillot du club, sa tenue de compétition et par dessus son survêtement pour l'échauffement. Un athlète/enfant désireux de participer à une compétition sur piste sans le club, devra fournir 1 juge ou 1 aide par tranche de 5 athlètes.

RESPONSABILITE

Votre enfant est mineur, vous devez venir le chercher obligatoirement auprès de l'entraîneur. Si vous souhaitez autoriser votre enfant à quitter seul le groupe après l'entraînement, merci de nous transmettre une autorisation parentale signée lors de l'inscription.
Accueil des jeunes se fait devant le stade sur le parking à 17h15. Les parents sont invités à rester en dehors du stade

LA BOUTIQUE DU CLUB

Equipement de sport LAFITTE (fabriqué en France à Troyes) au couleur du club. Commande auprès de Séverine.

SOINS / BIEN ETRE

L'accès aux soins ostéopathiques est un atout majeur pour les sportifs. Le bilan ostéopathique peut avoir une visée curative après un traumatisme sportif (entorse, déchirure, mal de dos..) mais également une approche préventive dans le but d'améliorer les performances ou d'optimiser les phases de récupération. Un tarif préférentiel de 40 € au cabinet 7 rue Mathé à Avallon (Chassanis, Jacqueline, Laurent) est mis en place pour les licenciés adultes sur présentation de la licence.

EQUIPE

10 bénévoles actifs composent le conseil d'administration, ils se réunissent régulièrement au cours de l'année pour organiser le bon fonctionnement du club et développer les différents projets.
5 entraîneurs bénévoles et 1 salarié assurent les entraînements du mardi et mercredi. Nous avons besoin de renfort chaque année, merci de vous faire connaître auprès d'eux si vous souhaitez renforcer l'équipe.

Pascal le mercredi groupe running
Véronique, Sophie, Séverine, Nicolas, Corentin, Mélanie pour les jeunes

TRANSPORT

En fonction du nombre d'inscrits et de places disponibles dans les véhicules des dirigeants, le club fera appel aux parents pour les déplacements.
Si le nombre de places disponibles est insuffisant, le club se réserve le droit d'annuler des sorties.
Au gymnase Clavel pensez à mettre des baskets propres sinon pas de séance.

NOUS CONTACTER

Site club : <http://athlétisme-yacavallon.wifeo.com> Adresse mail : athletisme.avallon@gmail.com Xavier LEBRETON, Président 03.86.31.02.67 facebook groupe running : athletic club avallonnais
Séverine PERRIN, vice Présidente 06.73.88.23.40 facebook : les 10km de l'avallonnais

DOCUMENTS A FOURNIR A LA 3ème SEANCE D'ESSAI pour tous les licenciés

Demande de licence signée. Pour un mineur remplir l'autorisation parentale.
Certificat médical datant de - 6 mois indiquant que vous êtes apte à la pratique de l'athlé en compétition.
Ou questionnaire de santé en ligne.
Le paiement de la licence avec le maillot obligatoire si c'est votre 1ère licence soit par :
* Chèque à l'ordre de L'ACA * Espèces * Tickets loisirs CAF * Pass sport - 50€
Une seule réduction de 5 € sur la deuxième licence de la même famille