|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Groupe 1** | **Groupe 2** | **Groupe 3** |
| **« Running forme »** | **« Loisir »** | **« Compétition tous niveaux »** |
| ***Public*** | * Débutant * en reprise | * Coureur régulier * Occasionnel | - de tous niveaux régulier et/ou intensif |
| ***But*** | Permettre à l’adhérent :   * Apprendre les bases de la course à pied et développer son potentiel physique * Etre à l’écoute de son corps et durer dans le temps * Reprendre la course à pied après un arrêt | Permettre à l’adhérent :   * D’optimiser son potentiel physique dans un but d’entretenir sa santé * De préparer les 2 ou 3 courses « club » * prendre plaisir à se retrouver en groupe pour courir ensemble | Permettre à l’adhérent :   * De préparer des courses sur routes, trail, cross et compétitions sur pistes, quelle que soit la distance pour les courses de fond et demi-fond |
| ***Nombre de séances*** | 2 séances par semaine encadrées par un responsable | 2 séances par semaine encadrées par un responsable | 2 séances par semaine encadrées par un responsable |
| ***Contenu des séances*** | * Apprendre à s'échauffer (footing allures adaptées) * préparation physique générale et spécifique * séance adaptée à chaque adhérent * retour au calme * analyse séance individuellement | * Séances sur stade * Séances nature (fartlek, …) * … | * Footing échauffement * Educatifs * Corps de séance * Footing de récupération |
| ***Lieux des séances*** | * Stade Ducom * extérieur du stade Ducom aux beaux jours | * Stade Ducom et/ou en extérieur (forêt, piste cyclable,…) | * Stade Ducom * extérieur |
| ***Finalité*** | - Aimer la course à pied et prendre plaisir à courir  - Courir 30 minutes sans s’arrêter avec aisance respiratoire (capable de parler en courant)  - changer de groupe | * Prendre du plaisir à venir courir en groupe dans un esprit de convivialité, tout en se donnant les moyens de progresser. | * être prêt pour vivre de la meilleure des façons pendant et après les épreuves * possibilité de planifier des plans d’entraînements dans le but de performer. |
| ***Courses « club » communes*** | * Facultatif / 5km max | * Biscatrail (novembre) * Parendix (avril) * autres | * Biscatrail (novembre) * Parendix (avril) * Autres |