|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **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
 |