

Offres d'entraînement pour les membres du BAC – saison **2024-2025**

Lundi	Mercredi	Vendredi	Dimanche
<p>Choix 1 – footing</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sorties d'environ 1h15 à 1h30, d'une dizaine de km, dans la nature de préférence, au départ du bassin d'orage du Pourliat à Beaumont (de mars à octobre) et autour des Cézeaux à Aubière les mois plus froids. - Niveau adapté à tous les volontaires - Début à 18h00 <p>Groupe encadré par Bernard Bouard</p>	<p>Séances d'entraînement encadrées</p> <ul style="list-style-type: none"> - Répartition des athlètes en 5 groupes de course à pied et 1 groupe de marche nordique - Entraînements propres à chaque groupe, en suivant les plans mensuels proposés par chaque équipe d'encadrants. Plans consultables sur le forum du site internet - Début effectif de séance à 18h00 devant le bloc vestiaire A du complexe sportif des Cézeaux pour tous les groupes (arriver quelques mn à l'avance, ceux qui arrivent en tenue comme ceux qui se changent sur place doivent être prêts à partir à 18h00) - Séance à durée variable selon le groupe et le programme spécifique de la séance du jour (1h15 à 1h45) - Les lieux de rdv de départ peuvent varier, en particulier pour le groupe Loisir et le groupe marche nordique, les adhérents sont avertis(es) par leur encadrant(es) <p>NB : Nous disposons de 2 vestiaires aux Cézeaux, les 1ers arrivés prennent les 2 clés à la loge du stade couvert Pellez et en attribuent une aux filles, et l'autre aux garçons. Les vestiaires sont refermés à 18h00. A la fin de la séance et après la douche, les derniers rhabillés rapportent les clés à la loge su stade Pellez.</p> <p>Encadrants : Bernard Bouard, Marie-José Bucciero, Jean-Charles Colin, Victor Da Silva, Lionel Damiens, Benoit Dallery, Philippe Guilbaud, Jean-Manuel Gutierrez, Damien Martin, Julien Prouhèze, Jean François Pezet, Jean-Luc Quesne, Jean-Claude Quincy.</p>	<p>Sorties natures matinales</p> <p>Annoncées sur le forum du site beaumont-athle.fr ou via les groupes whatsApp du club, proposées par des adhérents (pas forcément des encadrants) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sorties d'environ 1h15 à 1h30, pouvant dépasser 2h00 dans certains cas - Il peut y avoir plusieurs propositions simultanées <p>Bien que non considérées comme séances d'entraînement structuré, ces sorties sont néanmoins généralement consignées dans les plans d'entraînement des groupes, en tant que séance additionnelle recommandée. Elles permettent aussi de faire découvrir des parcours attrayants.</p>	
<p>Choix 2 - PPG</p> <ul style="list-style-type: none"> - Séance de préparation physique générale sur 1h15. Rendez-vous à Beaumont à 17h30, devant le complexe sportif de La Mourette. - Echauffement en extérieur puis exercices de gainage sur tapis à l'intérieur du gymnase, sans chaussures. <p>Groupe encadré par Christian Gramont, Jocelyne Marien et Christian Bait</p>			
<p>Choix 3 – renforcement musculaire</p> <ul style="list-style-type: none"> - Séance de préparation physique générale sur 1h15 - Rendez-vous au stade Philippe Marcombes à 18h30, rdv sous la tribune principale. - Echauffement en extérieur puis exercices de gainage à l'intérieur. <p>Groupe encadré par Jean-Charles Colin</p>			