

Propositions d'entraînement offertes aux membres du BAC

Lundi	Mercredi	Vendredi	Dimanche
<ul style="list-style-type: none"> - Sorties jogging de 1h15 à 1h30 et d'environ 10 km - Lieu : dans la nature au départ du bassin d'orage de Beaumont pendant la bonne saison (de mars à fin octobre) et autour des Cézeaux de novembre à février - Niveau : adapté à tous et ajusté en fonction des présents - Horaire : 18 h00 (17 h30 l'hiver) <p>NB : Stationnement possible à l'aire de covoiturage du rond-point de Pourliat à Beaumont</p> <p>Groupe géré par Jean-Claude Graser et Bernard Bouard</p>	<ul style="list-style-type: none"> - En fonction des 5 groupes établis - Entraînements suivant les plans mensuels élaborés par chaque équipe d'encadrants. Plans consultables par les adhérents sur le forum - Départ à 18h00 pile devant le bloc vestiaire A du complexe sportif des Cézeaux pour tous les groupes, durée variable selon les groupes et le contenu des séances (de 1 h à 1 h 45 mn) <p>NB : Nous disposons de 2 vestiaires pour chaque séance, les premiers prennent à la loge du stadium Pellez les clés et attribuent un local aux filles et l'autre aux garçons.</p>		<p>Le forum identifie</p> <ul style="list-style-type: none"> - Des sorties proposées au départ de Beaumont (magasin Botanic) l'hiver et autour d'Aydat l'été. - D'autres propositions de sorties ponctuelles peuvent être déposées par les uns et les autres pour faire un petit groupe et partager son entraînement ou sa course
<ul style="list-style-type: none"> - Séance de préparation physique générale sur 1h15 - Lieu : RV devant le complexe Pellez des Cézeaux - Organisation : échauffement autour des Cézeaux puis exercices de gainage sur herbe, ou en intérieur l'hiver. <p>Groupe géré par Christian Gramont</p> <p>NB : Il est nécessaire de se rapprocher du responsable du groupe qui doit établir une liste des participants potentiels, pour permettre à ceux-ci l'accès à l'intérieur du stadium Pellez (l'hiver) moyennant une carte d'accès individuelle.</p> <p>Pas de vestiaire, il faut arriver changé et muni d'un cadenas si l'on souhaite déposer des effets personnels dans les consignes situées dans le hall d'entrée du stadium Pellez.</p>	<p>Les vestiaires sont fermés au moment du départ et les clés sont gardées par un adhérent (dans le groupe qui aura la séance la plus courte ou une séance sur la piste). D'où la nécessité d'être à l'heure ou déjà en tenue sportive pour retrouver directement son groupe.</p> <p>A la fin de la séance les derniers rhabillés rapportent les clés à la loge du stadium Pellez.</p> <p>Encadrants : Jo Amato, Bernard Bouard, Richard Commeau, Lionel Damiens, Christian Gramont, Jean-Claude Graser, Pascal Lamirand, Nadine Pialoux, Jean-Luc Quesne, Jean-Claude Quincy, Audrey Welzbacher</p> <p>En cours de formation en 2018-2019: Julien Prouhèze, Jean-Manuel Gutierrez, Marie-José Bucciero</p>		<p>Ces sorties ne sont pas formalisées dans le programme du club, elles traduisent la volonté des proposant de faire découvrir un parcours, partager une sortie...</p>