

Offres d'entraînement pour les membres du BAC – saison **2020-2021**

Lundi	Mercredi	Vendredi	Dimanche
<p>Choix 1 – on court</p> <ul style="list-style-type: none"> - sorties au petit trot d'environ 1h15 à 1h30 - une dizaine de km - dans la nature de préférence, au départ du bassin d'orage de Pourliat à Beaumont en temps doux à chaud (mars à fin octobre) et autour des Cézeaux à Aubière les mois plus froids. - niveau adapté à tous les volontaires, nous ajustons en fonction des présents - début à 18h00 <p>NB : stationnement auto au rond-point de Pourliat Groupe supervisé par Bernard Bouard</p>	<p>Séances d'entraînement structuré</p> <ul style="list-style-type: none"> - Répartition des athlètes en 5 groupes établis - entraînements propre 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 au point identifié sur la carte (COVID) puis 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 pile) - séance à durée variable selon le groupe et le programme spécifique de la séance du jour (1h15 à 1h45) <p>NB : Hors Covid Nous disposons de 2 vestiaires pour chaque séance, les 1ers arrivés prennent à la loge du stade couvert Pellez les 2 clés et en attribuent une aux filles, et l'autre aux garçons. 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 qui restera sur la piste d'athlétisme). Les vestiaires sont refermés à 18h00, sans attendre les retardataires non arrivés. 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 : Joseph Amato, Bernard Bouard, Richard Commeau, Lionel Damiens, Christian Gramont, Florence Beynel, Stéphane Kouachi, Jean-Claude Quincy, Audrey Welzbacher, Nadine Pialoux, Julien Prouhèze, Victor Da Silva, Jean-Manuel Gutierrez, Marie-José Bucciero, Jean luc Quesne. En cours de formation : Benoit Dallery, Jean Christophe Robert, Jean François Pezet</p>	<p>Sorties nature matinales</p> <p>annoncées sur le forum du site beaumont-athle.fr, 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 - sorties proposées au départ de Botanic (Beaumont) la majeure partie de la saison - point de rendez-vous plus haut en été : parcours de santé de Ceyrat, Saint-Genès-Champanelle, La Cassière (Aydat) ... <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 à leurs promoteurs 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 - échauffement en extérieur puis exercices de gainage sur tapis à l'intérieur du gymnase, sans chaussures. <p>Groupe supervisé par Christian Gramont</p>			

