

Offres d'entraînement pour les licenciés du BAC – saison **2025-2026**

Lundi	Mardi	Mercredi	Vendredi	Dimanche
Séance PPG à La Mourette • préparation physique générale • Durée 1h15 • RDV à 17h30, devant le complexe sportif de La Mourette à Beaumont Echauffement en extérieur Exercices sur tapis, sans chaussures, dans le dojo. Groupe encadré par Christian Gramont, Jocelyne Marien et Christian Bait	Séance supplémentaire VMA sur piste • Séance en complément des séances du mercredi et vendredi. • VMA sur la piste au stade Philippe Marcombes RDV 18h30, piste du stade Philippe Marcombes. Encadrée par Jean-Manuel Gutierrez, Simon Gutierrez, Julien Prouhèze du groupe trail compétition et Jean-Charles Colin du groupe Cross-Trail-Route	Séances d'entrainement encadrées Cézeaux / Mourette • 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 les encadrants, consultables sur le forum du site internet • Début de séance à 18h00 : ➤ devant le bloc vestiaire A du complexe sportif des Cézeaux (arriver à l'avance pour ceux qui doivent se changer. Le BAC dispose de 2 vestiaires aux Cézeaux. 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 du stade Pellez. Encadrants : Jean-Charles Colin, Patricia Damiens, Philippe Guilbaud, Jean-Manuel Gutierrez, Damien Martin, Yannick Montet, Julien Prouhèze, Jean-Luc Quesne, Ly-Lou Schwank, Loïc Brunaud ➤ Ou depuis le parking du COSEC à la Mourette à Beaumont pour les groupes Loisir et Marche Nordique Encadrants : Marie-José Bucciero, Lionel Damiens, Jean François Pezet, Jean-Claude Quincy. ➤ Les lieux de rdv de départ peuvent varier, les adhérents sont averti(es) par leur encadrant(es) • Séances d’1h15 à 1h45	Sorties nature matinales Annoncées sur le forum du site beaumont-athle.fr ou via les groupes whatsApp du club, proposées par des adhérents (pas forcément des encadrants) : • sorties d'environ 1h15 à près de 3h • il peut y avoir plusieurs propositions simultanées Non considérées comme séances d'entrainement encadrées, ces sorties sont généralement consignées dans les plans d'entrainement des groupes, en tant que séance additionnelle recommandée. Elles permettent aussi de faire découvrir des parcours.	
ou Séance de renfo musculaire au stade Philippe Marcombes • Durée 1h30. • RDV au stade Philippe Marcombes à 18h30, sous la tribune principale. Groupe encadré par Jean-Charles Colin et Simon Gutierrez				