

L'ISLE-JOURDAIN



# SPLACH Athlé – L'Isle Jourdain 32

**S** : Sport  
**P** : Performance  
**L** : Loisir  
**A** : Amitié  
**C** : Compétition  
**H** : Humilité

SPLACH ATHLE L'ISLE JOURDAIN  
N° affiliation FFA : 032013  
Numéro d'agrément D.D.J.S. du Gers : 2014-S003

Adresse Postale ::  
4 rue Colette BESSON - ZAC Pont Peyrin,  
32600 L'Isle Jourdain  
06 51 41 35 21 – contact@splach-athle.com



**Coaching Course à Pied**  
**Entreprises de L'Isle Jourdain**  
**Tous les mardis midi Terrain de foot - L'Isle Jourdain 32**

**"Ensemble, vivre et partager notre passion"**

## Le coaching course à pied entreprises...

Dispensé par un **entraîneur diplômé FFA** aux employés des sociétés partenaires mais également non partenaires

**Diagnostic** suite à 1-2 séances de découvertes et d'initiation pour

- ⇒ **Connaître les attentes** de chacun(e) :
- ✓ Initiation
  - ✓ Confirmation
  - ✓ Détente
  - ✓ Pratique occasionnelle ou éducative

- ⇒ **Conseiller** en terme de
- ✓ techniques d'entraînements
  - ✓ préparation et de gestion à la compétition et/ou aux loisirs  
(santé et bien être)

**Demi-fond**  
 piste  
**Running**  
 route  
**Trail**  
 nature  
**Marche**

## Dans quel but...?

« Une activité physique c'est bon pour la santé et donc pour l'entreprise »

## Bien être des employés = bonus pour l'entreprise

Course à pied = sport individuel pratiqué en équipe.



### Objectifs :

- ⇒ Se retrouver et se (re)découvrir autour d'une activité non professionnelle
- ⇒ Apprendre le **dépassement de soi** !
- ⇒ Evoluer par rapport à ses acquis et son potentiel



**Pour les plus compétiteurs** : stimulation par les résultats, la progression, l'investissement...: possibilité d'établir des programmes d'entraînement personnalisés, individuels et/ou collectifs, en fonction des objectifs souhaités par le ou les individus.

**"Ensemble, vivre et partager notre passion"**



## Où, Quand, Comment...?

### Lieu :

Installations terrain de foot de L'Isle Jourdain (bordure rocade) :  
*6964 chemin de Saint-Lys*

Vestiaires collectifs avec douches : hommes et femmes séparés

### Quand :

Tous les mardis entre **12h00 à 14h00** de Septembre 2015 à fin  
Juin 2016, **hors vacances scolaires**

### Horaires : **à partir du Mardi 8 Septembre 2015**

- Accès aux vestiaires : à partir de 12h10
- Début & durée séance: 12h15 pour 1h00 à 1h15 d'effort
- Libération des vestiaires : 13h45 maximum

# NOUVEAUTES 2015 - 2016

## Un coach sportif pour animer vos séances

**TOUS LES MARDIS** - terrains de foot : *6964 chemin de Saint-Lys, L'Isle Jourdain*

**S** : Sport  
**P** : Performance  
**L** : Loisir  
**A** : Amitié  
**C** : Compétition  
**H** : Humilité

Horaires : 12h15-13h30

Catégories : Adultes ES-SE-MA

Groupes : ENTREPRISE – LOISIR

Entraîneur : **Loic ARCHER** coach sportif



⇒ travail de groupe avec un entraîneur dédié sous forme de jeux ludiques et d'ateliers pour celles et ceux ayant un objectif de **remise en forme / santé bien être à court-moyen terme.**



**S** : Sport  
**P** : Performance  
**L** : Loisir  
**A** : Amitié  
**C** : Compétition  
**H** : Humilité

## Les licences proposées

Garantie d'une prestation de qualité (technique & médicale) assurée par un coach diplômé de la FFA (Fédération Française d'Athlétisme)

### Licence FFA - Athlé Running :

- Pas de compétition** : simplement le plaisir de faire de la marche ou de la course tout en améliorant sa condition physique
- Faire ou refaire du sport** : sans ou avec compétition, simplement pour le plaisir, retrouver la forme, préparer une épreuve sportive pour un concours ou parfaire sa condition physique. Une occasion formidable pour les non licenciés et les anciens de se retrouver
- Des compétitions**, mais pas tous les dimanches.

### Licence FFA - Athlé Compétition :

**Pour les mordus de la « Compet »**, sur route, dans la nature ou sur les pistes de stades, en individuel ou en équipe, cette licence offre toutes les possibilités de se confronter aux autres.

***"Ensemble, vivre et partager notre passion"***

## Le prix

**Licence = 130\* Euros**

\* identique à l'adhésion annuelle au club de L'Isle Jourdain

\* garanti pour un minimum de 15 inscrits à l'année (toutes sociétés confondues)

\* intégrant la fourniture du maillot 2015-2016

## Les avantages

Identiques aux adhérents du club Splach Athle

**Maillot 2015-2016 offert** (valeur : 50 € dans le commerce)

**Participation aux :**

⇒ **Entraînements Adultes du club :**

✓ Mardi 18h30 – Piste L'Isle Jourdain : tous niveaux

✓ Jeudi 18h30 – Piste L'Isle Jourdain : tous niveaux

⇒ **Evènements du club :**

Possibilité de programmes de préparation personnalisés par le coach pour les plus compétiteurs



**SPLACH**

**athlé**

**S** : Sport  
**P** : Performance  
**L** : Loisir  
**A** : Amitié  
**C** : Compétition  
**H** : Humilité

N'hésitez pas à nous rejoindre



**Convivialité et bonne humeur assurées 😊😊😊**

***"Ensemble, vivre et partager notre passion"***





S : Sport  
P : Performance  
L : Loisir  
A : Amitié  
C : Compétition  
H : Humilité

## Des questions...?

Echanges individuels et/ou collectifs avec le coach

# Posez vos questions !!!

Vos Contacts :

[contact@splach-athle.com](mailto:contact@splach-athle.com)

06 51 41 35 21