L'ISLE-JOURDAIN

SPLACH

athlé

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 TOULOUSE

Tous les mardis Piste d'athlétisme – Colomiers 31
Tous les jeudis Site de La Ramée – Tournefeuille 31

"Ensemble, vivre et partager notre passion"

L'ISLE-JOURDAIN

SPLACH athlé

Le coaching course à pied entreprises…

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

Dispensé par un **entraineur 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

Demi-fond
piste
Running
route
Trail
nature
Marche

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

"Ensemble, vivre et partager notre passion"

L'ISLE-JOURDAIN

SPLACH athlé

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

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'entrainement personnalisés, individuels et/ou collectifs, en fonction des objectifs souhaités par le ou les individus.

"Ensemble, vivre et partager notre passion"

L'ISLE-JOURDAIN

SPLACH athlé

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

Où, Quand, Comment…?

Lieux :

Mardi : piste d'athlétisme de Colomiers – 31

complexe sportif Capitany, Avenue Yves Brunaud

Jeudi : base de loisir de La Ramée à Tournefeuille – 31

Vestiaires du terrain de Football Honneur, 95 Chemin de Larramet

Vestiaires collectifs avec douches : hommes et femmes séparés

Quand :

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

Horaires : à partir du Jeudi 10 Septembre 2015

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

"Ensemble, vivre et partager notre passion"

L'ISLE-JOURDAIN

SPLACH athlé

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

NOUVEAUTES 2015 - 2016

2 séances par semaine au lieu de 1

TOUS LES MARDIS - piste d'athlétisme de Colomiers – 31

Horaires : 12h15-13h30
Catégories : Adultes ES-SE-MA
Groupes : ENTREPRISE – COMPETITION
Entraîneur : **Franck RICOTTIER** athlète compétition

⇨ *travail de fractionné sur piste avec un entraîneur dédié au pour celles et ceux pouvant courir au moins 2 fois par semaine et ayant un objectif de* ***progression et/ou de performance à moyen-long terme***

TOUS LES JEUDIS - base de loisir de La Ramée à Tournefeuille – 31

Horaires : 12h15-13h30
Catégories : Adultes ES-SE-MA
Groupes : ENTREPRISE - LOISIR
Entraîneur : **Emilie SAZ** entraineur FFA diplômée « ATHLE SANTE »

⇨ 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**.

"Ensemble, vivre et partager notre passion"

L'ISLE-JOURDAIN

SPLACH athlé

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"

L'ISLE-JOURDAIN SPLACH athlé

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

Le prix

Licence = 130* Euros * identique à l'adhésion annuelle au club de L'Isle Jourdain
* garanti pour un minimum de 30 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** :
⇨ **Entrainements 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

"Ensemble, vivre et partager notre passion"

L'ISLE-JOURDAIN

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"

L'ISLE-JOURDAIN

SPLACH athlé

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
06 51 41 35 21

"Ensemble, vivre et partager notre passion"