

L'Athlétisme synonyme de bien-être, de santé et de dépassement de soi

Une pratique physique en plein air à recommander !



L'Athlétisme synonyme de bien-être, de santé et de dépassement de soi

Les quatre clubs d'athlétisme du Gers (Athlétic Club Auscitain, Astarac Fond Club Mirande, SAC Condom, Splach'Athlé Isle Jourdain) proposent aux jeunes comme aux adultes des entraînements diversifiés pour tous les goûts (de la découverte, du loisir, de la santé à la compétition), dès début septembre (la semaine qui suit la fête du sport principalement).

Le Comité Départemental d'Athlétisme du Gers crée et développe des sections Athlé Santé au sein des clubs d'athlétisme du Gers pour cibler principalement un public qui souhaite se remettre en activité, un public sédentaire ou à pathologies, d'anciens sportifs, des pratiquants qui recherchent une pratique non traumatisante pour l'organisme pour maintenir et préserver leur capital santé.

À la recherche d'un moment de partage, de convivialité, d'échanges, de bien-être, de nature et de plein air, mais également à la recherche de dépassement de soi, d'endurance, de renforcement, chacun à son niveau et à son rythme, la marche nordique est une alliée pour votre santé, votre forme et pour obtenir une réelle dépense énergétique. Sur tout le mois de septembre, après le week-end de la Foire aux Sports (le 5 et 6 septembre), des séances gratuites d'essais sont proposées afin de découvrir la marche nordique, le groupe, la coach.

Les coachs, formés dans le champ du Sport Santé, sont là pour veiller à votre sécurité et pour adapter les séances selon votre niveau.

Plus d'infos :

- À partir du mardi 8 septembre, sur **Mirande** de 18 h 30 à 20 h, au stade d'athlétisme à côté du collège et des gymnases
- Mardi 8 septembre, sur **Fleurance** de 18 h 30 à 20 h, au parking du stade de football de Fleurance
- Mercredi 9 septembre, sur **Condom** de 18 h 30/45 à 20 h, au parking de la piscine proche du stade d'athlétisme de Condom, en face des terrains de tennis
- Jeudi 10 septembre, sur **Auch** de 18 h 30 à 20 h, à l'Hippodrome d'Auch, au parking en direction de la zone commerciale

Sophie prête les bâtons et effectue du co-voiturage depuis Auch vers les différents lieux d'entraînements.

Les séances ont lieu également pendant les vacances scolaires - un dimanche par mois, une sortie dans le Gers - deux week-ends dans l'année pour des sorties en dehors du Gers : à la mer et à la montagne

Contacts :

Coach Athlé Santé - **Sophie Médiamole** - **06.70.06.13.72** - sophie.mediamaole@hotmail.fr

Éducatrice Sportive - **Jessica Pisoni** (en formation Athlé Santé et coach sur les séances de Fleurance) - **06.75.33.26.07** - jessicapisoni32@gmail.com

Site du CDA 32 : www.cda32.fr

LA MARCHE NORDIQUE



Découvrez
une activité physique
de bien-être, conviviale
et accessible à tous



COMITE DEPARTEMENTAL ATHLETISME
SOPHIE MEDIAMOUCÉ
COACH ATHLE SANTE
06 70 06 13 72 / comite.cda32@fc
JESSICA PIGNI
EDU CATRICE SPORTIVE
06 75 33 26 07
SEANCES : 18h30 à 20h00

À PRATIQUER DANS UN CLUB D'ATHLÉTISME
Plus d'informations : www.marche-nordique.org

MARDI : MIRAMBE
MERCREDI : CONDOM
JEUDI : AUCH

MARDI : NOUVEAUTÉ
FLEURANCE

LIEUX D'ACTIVITÉ



PARTENAIRES PRINCIPAUX

