

## 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 Médiamolé** - **06.70.06.13.72** - [sophie.mediamole@hotmail.fr](mailto:sophie.mediamole@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](mailto:jessicapisoni32@gmail.com)

Site du CDA 32 : [www.cda32.fr](http://www.cda32.fr)

# LA MARCHE NORDIQUE



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



COMITE DEPARTEMENTAL ATHLETISME  
SOPHIE MEDIAMOCE  
COACH ATHLE SANTE  
06 70 06 13 72 / [comite.cda32@fc](mailto: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](http://www.marche-nordique.org)

MARDI : MIRANDE  
MERCREDI : CONDOM  
JEUDI : AUCH

MARDI : NOUVEAUTÉ  
FLEURANCE

LIEUX D'ACTIVITÉ



PARTENAIRES PRINCIPAUX

