

# Groupe Running

4 Groupes

LIBRE

Court

0 à 12 kms

Semi

13 à 25 kms

Long

> à 25 kms

## L'athlète

- Définit son objectif
- Définit ses courses
- Choisit son groupe
- Réalise le plan proposé par l'entraîneur



## Entraînements

Mercredi, Vendredi 18h45  
Dimanche 9h15

## Courses

## L'entraîneur

- Gère 1 ou plusieurs groupes
- Propose une liste de courses
- Réalise un plan d'entraînement
- Avec 1 mois de visibilité
- En précisant le mode (coach, autonome, commun)



Repas...

INTERCLUBS

Site  
Internet  
[usmg.athle.com](http://usmg.athle.com)

Bénévolats

AG

# VOTRE CLUB

## Les groupes

- Court : destiné aux athlètes ne souhaitant participer à aucune course ou bien à des courses avoisinant les 10 kms.
- Semi : destiné aux athlètes dont l'objectif est la réalisation d'une course se rapprochant d'un semi-marathon (15 à 25 kms)
- Long : destiné aux athlètes ayant pour objectif de réaliser un marathon ou des trails.
- Libre : le groupe « libre » est destiné aux athlètes dont l'objectif ne peut être satisfait par l'organisation proposée tout en souhaitant appartenir au club et à son groupe running. Ils pourront s'entraîner à leur guise durant les créneaux proposés et pourront se joindre à l'entraînement d'un groupe quand bon leur semble. Aucun entraîneur ne s'occupe de ce groupe.

## Les Entraîneurs

Leur mission est d'établir un plan d'entraînement permettant à chacun des athlètes de viser l'objectif qu'il s'est fixé.

Ce plan sera constitué d'entraînements qui pourront se dérouler selon les modes suivants :

- Mode Coach : l'entraîneur est présent et actif durant la séance (Conseils, Chronométrage...)
- Mode Autonome : l'entraînement proposé sur le plan ne nécessite pas nécessairement la présence de l'entraîneur et peut être réalisé de manière autonome par tout le groupe lors des créneaux d'entraînement ou exceptionnellement de manière individuelle en cas d'impossibilité de se joindre au groupe.
- Mode Commun : tout ou partie d'un entraînement peut être réalisé en commun avec d'autres athlètes.

Le plan d'entraînement aura une visibilité d'un mois.

L'entraîneur devra adapter l'entraînement selon les contraintes particulières de chaque athlète (blessure, compétition le week-end, fatigue...).

Les entraîneurs proposeront une liste de courses auxquelles les athlètes pourront s'ils le souhaitent participer ou non.

## Les Athlètes

C'est l'athlète qui choisit son groupe.

Les athlètes, hormis ceux du groupe LIBRE, réaliseront la séance prévue par l'entraîneur de leur groupe.

Les athlètes pourront participer à n'importe quelle course de leur choix et en informeront leur entraîneur.

## La communication

Vos résultats, photos pourront être envoyés par Whatsapp à François DJIAN afin d'être publiés sur le site internet et/ou Facebook du club.

Dans la rubrique « Running » du site web seront publiés pour chaque groupe la liste des athlètes, l'entraîneur, le plan d'entraînement, les courses à venir ainsi que les rendez-vous.