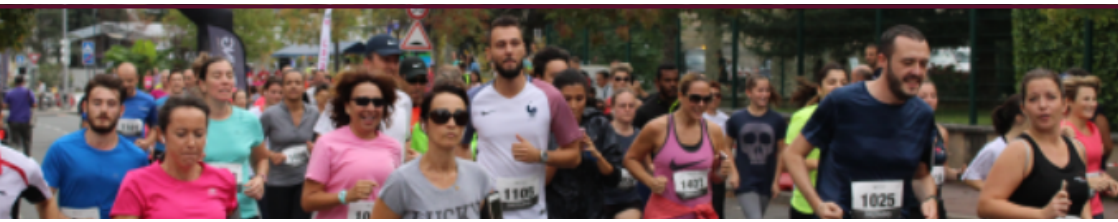
RUNNING HORS STADE / TRAIL

PROGRAMME 2021 - 2022



PREMIER CLUB DE NOUVELLE-AQUITAINE

PRÉPARATION COURSE SUR ROUTE (DU 5KM AU MARATHON)

Entraîneur : Philippe BESSEZ
Séances : lundi, mercredi de 19h à 20h30.
Sortie nature en petits groupes le samedi ou dimanche 10h-12h.
06 88 15 55 63

Entraîneur : Sébastien PEYEN
Séances : mardi, jeudi de 18h30 à 20h.
Sortie nature le dimanche, 10h-12h au Lac vert, Léognan, Mandavit, Canéjan.
06 61 92 72 97

Entraîneur : Arnaud PIERENS
Séances : mardi, jeudi de 18h30 à 20h.
Sortie nature le dimanche, 10h-12h au Lac vert, Léognan, Mandavit, Canéjan.
06 14 22 77 23

LA SECTION TRAIL

Entraîneur : Sébastien MARTIN
Séances : mercredi, vendredi de 18h30 à 20h15 au stade et bois de Thouars.
Sortie nature le dimanche matin de 9h à 12h (la Burthe, Carignan, Latresne...).
Des sorties sont également organisées dans le pays basque sur une journée.

Les entrainements sont personnalisés en fonction de vos objectifs et vos obligations professionnelles ou familiales.

06 03 80 39 61
seb.martin@orange.fr

LE RUNNING À L'US TALENCE C'EST:

Un plan d'entraînement personnalisé pour accomplir un défi, un objectif.
Vous souhaitez préparer une épreuve (10km, un semi ou un marathon). Selon votre niveau et votre allure, vous intégrerez un groupe de runners, avec 3 à 6 sorties régulières par semaine. A partir de vos résultats de test VMA, vous bénéficierez d'un plan d'entraînement personnalisé pour vous accompagner dans votre progression.

Des séances encadrées par des entraîneurs qualifiés .
Nos entraîneurs sont présents trois séances par semaine, pour vous apporter leurs conseils et retours sur vos séances de course à pied. Leur œil expert sera un véritable coup de pouce pour vous aider à progresser.

Une flexibilité pour s'entraîner.
Avec la communication intra-groupe (via les réseaux sociaux) et à l'aide de votre plan d'entraînement personnalisé. Vous pouvez effectuer vos séances, en fonction de vos disponibilités et contraintes horaires en petits groupes avec vos partenaires de séances dans des lieux variés (quais de Bordeaux, parc de Mandavit, bois de Burck à Mérignac, parc de Palmer à Cenon, bois de la Burthe à Floirac...).

Rejoignez un groupe de grande richesse, avec des profils de coureurs et des niveaux de pratique permettant à chacun de trouver sa place dans la convivialité.

ÉVÉNEMENT : LES 5 ET 10 KM DE TALENCE

5 et 10 kms de Talence

L'U.S. Talence Athlétisme organise chaque année en partenariat avec la fédération des comités de quartier de la ville, les 5 et 10 kms de Talence. Cette course populaire a pour objectif de sensibiliser au bienfaits de l'activité physique sur la santé. Tous les bénéfices sont reversés au programme sport sur ordonnance.

Départ le 16 Octobre 2021.

TARIF COTISATION* DE CADETS À MASTER → 175 €

Maillot officiel du club : obligatoire pour toutes les compétitions officielles sur piste : 25 €

DOCUMENTS D'INSCRIPTION

- Le formulaire d'adhésion (disponible sur notre site internet).
- Le montant de la *cotisation : payable en trois fois sur le site internet et jusqu'à 10 fois par chèque au secrétariat du club.
- Un certificat médical de non contre indication à la pratique de l'athlétisme en compétition.
- Une autorisation parentale de déplacement pour les mineurs.
- Pass Sanitaire obligatoire.

Mes avantages à l'adhésion "Runing hors stade et Trail"

- Des économies sur les achats du quotidien grâce à la plateforme "avantages adhérents USTA" (disponible sur le site internet du club).
- Des tarifs préférentiels chez nos partenaires pour les textiles, chaussures, matériel d'électrostimulation, compléments alimentaires (voir boutique sur le site internet du club).
- Des participations aux ventes privées chez notre partenaire Décathlon.

CONTACTEZ-NOUS

contact@ustalenceathle.fr www.talence-athletisme.fr

Par téléphone au 09 84 00 37 42 mercredi, jeudi, vendredi : 15h - 17h30