

MODALITES D'INSCRIPTION

Documents à fournir :

Formulaire d'adhésion signé

Certificat médical de moins de 6 mois

Règlement intérieur signé

Autorisation parentale pour les athlètes mineurs

Chèque à l'ordre de l'ACPA

Tarifs des licences :

Athlétisme :

Eveil à Poussin : 74 €

Benjamin à Vétéran : 92 €

Hors stade :

Loisirs : 74 €

Compétitions : 92€

Marche Nordique : 92 €

L'ACPA c'est :

- ◇ **450 licenciés** sur l'ensemble du Pays d'Ancenis pour l'ensemble des disciplines
- ◇
- ◇ **4 activités** : course à pied, athlétisme sur piste, marche nordique et renforcement musculaire.
- ◇ **Des entraîneurs diplômés** qui chaque semaine proposent des entraînements communs sur piste, routes et chemins.
- ◇ **Des sorties annuelles** sur de grands événements (Marathons, Trails...) , rassemblements Marche Nordique, stages athlétismes.
- ◇ **L'organisation de 4 compétitions** sur le Pays d'Ancenis accueillant près de 2500 coureurs en 2017.

Rejoindre l'ACPA, c'est la garantie d'intégrer un club où **esprit sportif et convivialité** sont au rendez-vous !

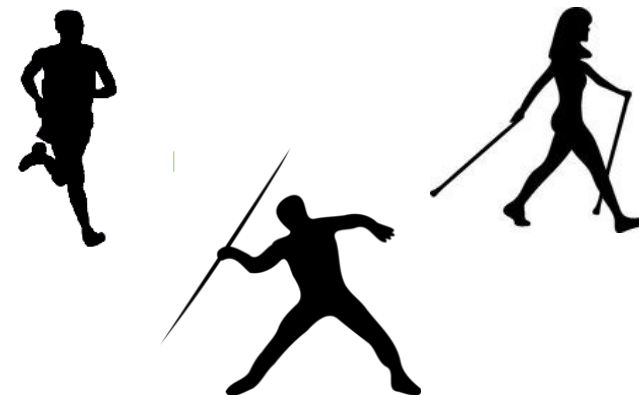
Pour plus d'informations, retrouvez-nous sur notre site internet :

<http://www.acpays-ancenis.fr>

Ou contacter par mail Guy Michel Pineau :

acpa44150@gmail.com

AC Pays d'Ancenis



Athlétic Club du Pays d'Ancenis

- ◇ Course Hors stade, Trail
- ◇ Athlétisme
- ◇ Marche Nordique
- ◇ Renforcement musculaire



HORS STADE

Activités : Course à pieds sur route ou chemins , cross, trail sur toutes les distances : en compétition ou uniquement pour le plaisir.

Renforcement musculaire pour les coureurs ou non coureurs

Entraînements :

- le mardi de 19h 30 à 20h30 : renforcement musculaire

- le mardi à 19h30 : entraînement trail

- le jeudi de 18h15 à 19h30 et 19h30 à 21h sur piste

- le dimanche à 9h : sortie sur route et chemins par groupe de niveaux de 1h à 2h

Ces entraînements sont assurés par des entraîneurs diplômés qui proposent également des plans de préparation adaptés au niveau et aux objectifs du coureur.

Participations aux courses :

Chaque licencié peut participer librement à différentes courses tout au long de l'année comme les cross, les trails, les 10 kms, les semi-marathons, les marathons, les 100 kms et les ultras.

Contacts :

Michel Merceron (Responsable hors stade) : 06-17-39-22-87

ATHLETISME

Activités : Lancers, Sauts en longueur et hauteur, course : piste et haies. D'école d'athlé à minimes, les enfants pratiquent toutes les disciplines afin de développer leurs aptitudes de coordination, d'endurance de façon ludique. Spécialisation possible à partir de cadet.

Age minimum : 7 ans (école d'athlétisme)

Entraînements : à la piste du Pressoir rouge

- les écoles d'athlétisme (2010-11-12) et les poussins (2008-09) : le samedi de 13h45 à 15h15

- les benjamins (2006-07) et les minimes (2004-05) : le mercredi de 18h à 20h et le samedi de 13h45 à 15h15

- les catégories cadet, junior, espoir, sénior et vétéran : le mardi de 18h à 20h et le samedi de 15h30 à 17h30.

- Préparation cross / demi fond : de cadet à adulte : le mercredi de 18h à 20h et le samedi de 15h30 à 17h30

Nouveau : Ecole d'Athlé à Riaillé pour les 7-11 ans : le vendredi de 17h45 à 19h au stade de Riaillé

Participations aux compétitions : La participation aux compétitions est fortement recommandée afin de se confronter aux autres clubs et permet aux entraîneurs de constater les progrès accomplis.

Contacts :

Franck Grémillon (Entraîneur) : 06-27-06-20-68

MARCHE NORDIQUE

Activités : marche spécifique avec bâtons un seul brin (pas de bâtons télescopiques) en parcours de randonnées ou sur piste d'athlé. Entraînements spécifiques, techniques de marche, cardio...

La Marche Nordique et ses bienfaits :

- ◆ Tonifie le corps : elle sollicite 80% des chaînes musculaires et permet de sculpter harmonieusement l'ensemble du corps.
- ◆ Permet de mieux respirer : favorise l'amplitude pulmonaire et l'oxygénation qui est augmentée de 60%
- ◆ Fortifie les os : l'impact des bâtons au sol produit des vibrations favorables au renforcement osseux
- ◆ Soulage les articulations : le transfert du poids du corps sur les bâtons réduit de 30% la charge sur les genoux, hanches et chevilles
- ◆ Assure un exercice physique complet : elle augmente la dépense énergétique de 40% par rapport à la marche traditionnelle.

Entraînements le mardi de 19h-20h30 à Ancenis (Pressoir Rouge) et le samedi matin de 9h à 11h (lieux variés)

Contacts :

Anita Leclair (Entraîneur) : 06-11-96-01-87