LES BLÉS D'OR

Partenaires de l'athlétisme

Les Recycleurs Bretons

Silver Access – Bien chez soi, plus longtemps

Tout Feu Tout Frais

E.Leclerc Hypermarché Porte de Gouesnou – Partenaire

Gautier Meublez, Vivez – ZC Kergaradec - 11 rue André Colin – Brest – Fabricant Français – Depuis 1960

Kerma Sport

iCCi – L'alimentaire en circuit court – Produits locaux de saison – Fruits et légumes / Épicerie / Viande / Crémerie – 85, rue de Paris Brest

Le Saint

Trans'Ouest Déménagement

AXA – Agence Benoit ANDRE – Guipavas

Crédit Agricole Finistère – banque & assurances

Livinside – Aménagement d'espaces à vivre

RiBiNN – Le goût sans artifices

Concept Peinture – Décoration, Ravalement, Revêtement sols & murs

GCS – Guénan Chauffage Sanitaire – Création, rénovation de salle de bain, chauffage toutes énergies – Axe Brest - Bourg-Blanc – 02 98 04 06 80

Orance

Breizhwood – Maisons • Extensions • Surélévations

publio – matières à créer... communication

La Maison du Peintre

ERA Séréni-Ty Immobilier

U express Gouesnou

www.blesdor.org

CONTACT

blesdor@gmail.com

M. Bruno JAOUEN
06 62 57 73 48

M. Luc AMAURY
06 33 58 42 71

Blés d'Or

@Athle_Gouesnou

bles.dor

SAISON 2023-2024

BLÉS D'OR

ATHLÉTISME, MARCHE ET COURSE À PIED

ATHLÉTISME nés en 2017 et avant
avec un coach diplômé - courses, sauts, lancers, compétitions

MARCHE tous niveaux
marche sportive - athlé santé

COURSE À PIED à partir de 16 ans
Loisirs et compétitions de débutants à confirmés
Préparation physique avec un coach diplômé

CONVIVIALITÉ l'ADN des Blés d'Or
« La perf d'accord le plaisir d'abord ! »

UN CLUB DYNAMIQUE ET SOUDE !

Quel que soit le niveau et dans le respect des attentes et motivations de chacun, la solidarité entre les adhérents permet à chacun de pratiquer son sport dans un climat détendu. Les ravitaillements du dimanche avec les marcheurs et coureurs présents, les déplacements collectifs notamment sur certaines marches, courses et trails, le groupe secret « Facebook » permettant d'échanger plans de préparation et propositions de séances, la préparation de la course et de la marche « La Leclerc Gouesnou-Brest métropole » etc. sont autant de moments privilégiés pour mettre en pratique la philosophie du club : « La perf » d'accord, le plaisir d'abord » !!

* Paiement chèques-vacances et coupons-sport autorisés

ATHLÉTISME

Ecole d'athlétisme : découvrir l'athlétisme en s'amusant : courir, lancer, sauter ! Des rencontres avec d'autres clubs sont aussi proposées et l'hiver lorsque les conditions météo l'exigent, l'activité est faite en salle (à Gouesnou ou au stade du Kerzu en lien avec le Stade Brestois Athlétisme)

SAMEDI

09h30 - 10h45
Eveil (nés 2015, 2016, 2017)
Poussins (nés en 2013-2014)

80 euros*
avec attestation parentale sans licence FFA

Athlétisme : à partir de la catégorie « benjamins », les athlètes sont affiliés à la Fédération Française d'Athlétisme (FFA). Ils participent aux compétitions fédérales dont les cross et découvrent les différents disciplines (sauts, lancers, courses du sprint et demi-fond).

MARDI

18h30
minimes

JEUDI

18h30
toutes catégories

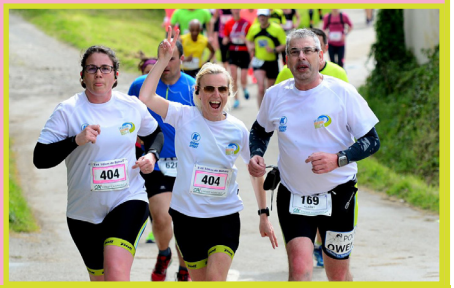
SAMEDI

10h30
toutes catégories

130 euros*
avec attestation parentale comprenant la licence FFA

COURSE À PIED

Vivien MAJOREL, préparateur physique et l'ensemble des coaches du club animent les séances tout au long de la semaine. Des plans d'entraînement sont aussi proposés pour tous les niveaux pour les courses sur route comme pour les trails. Plusieurs séances sont axées autour de la préparation physique, de la prévention des blessures et des étirements, de l'endurance et de la vitesse et de travaux spécifiques (cotes, seuils, etc.). Un groupe spécifique « débutants » permet à ceux qui veulent découvrir la course et progresser de commencer par de petites sorties de 5 Km à allure très modérée.



MARDI

18h30 et 19h30
Préparation physique générale et séance VMA

MERCREDI

18h00
Endurance
Groupe débutants

JEUDI

18h30
Séance sur piste ou nature

SAMEDI

8h30
Sortie trail

10h00
Etirements /Endurance

DIMANCHE

9h30
Endurance

45 euros
+ 25 euros pour la première année (fourniture du maillot obligatoire)

MARCHE

Toutes les semaines deux sorties vous sont proposées à des allures adaptées au niveau de chacun, dans une ambiance sportive et conviviale.

Le vendredi est proposé une séance «Athlé santé» adaptée à chacun et encadrée par une coach diplômée.

Séance "ATHLE SANTE" adaptée

VENDREDI

10h00

SORTIE

MERCREDI

14h00

DIMANCHE

09h30

30 euros