



# LES BLÉS D'OR



## Partenaires de l'athlétisme



BREIZHWOOD



L'alimentaire en circuit court  
PRODUITS LOCAUX DE SAISON  
Fruits et légumes / Epicerie / Viande / Crémierie  
85, rue de Paris BREST



Agence  
Benoit ANDRE  
Guipavas



FINISTÈRE  
banque & assurances



DECORATION  
RAVALEMENT  
PEINTURE  
REVETEMENT  
SOLS & MURS



SCIENCE CHIMISME SANITAIRES  
CREATION, RENOVATION DE SALLE DE  
BAIN  
CHAUFFAGE TOUTES ENERGIES  
AXE BREST - BOURG-BLANC  
02 98 04 06 80



[www.blesdor.org](http://www.blesdor.org)



### CONTACT



[blesdor@gmail.com](mailto:blesdor@gmail.com)



Blés d'Or



M. Bruno JAOUEN  
06 62 57 73 48



@Athle\_Gouesnou

M. Luc AMAURY  
06 33 58 42 71



bles.dor

## SAISON 2024-2025

# BLÉS D'OR

ATHLÉTISME, MARCHÉ ET COURSE À PIED



## ATHLÉTISME



## MARCHE



## COURSE À PIED

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

**MARCHE** tous niveaux  
marche sportive - marche nordique

**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 2016, 2017, 2018)  
Poussins (nés en 2014-2015)

**Eveil**  
**80 euros\***  
avec attestation parentale sans licence FFA

**Athlétisme** : à partir de la catégorie « poussins », 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

Poussins/Benjamins  
**140 euros\***

### JEUDI

**18h30**  
toutes catégories

Minimes/Cadets  
**150 euros\***

### SAMEDI

**10h30**  
toutes catégories

Juniors et +  
**160 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

### JEUDI

**18h30**

Séance sur piste ou nature

### DIMANCHE

**9h30**

Endurance

### SAMEDI

**8h30**

Sortie trail

**10h00**

Étirements /Endurance

### MERCREDI

**18h00**

Endurance  
Groupe débutants

**50 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.



## MARCHE NORDIQUE

### VENREDI

**13h30**

**50 euros**

## MARCHE

### MERCREDI

**14h00**

### DIMANCHE

**09h30**

**30 euros**