



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



CA
FINISTÈRE
banque & assurances



CONCEPT
DECORATION
RAVALEMENT
PEINTURE
REVETEMENT
SOLS & MURS



GCS
SCIENCE CHIMIE ET SANTE
CREATION, RENOVATION DE SALLE DE
BAIN
CHAUFFAGE TOUTES ENERGIES
AXE BREST - BOURG-BLANC
02 98 04 06 80



ESPACE JAURES - CARREFOUR IROISE - KERGARADIC



ERA SÉRÉNI-TY
IMMOBILIER



GAUTIER
Meublez, Vivez
ZC Kergaradec - 11 rue André Colin
BREST

www.blesdor.org



CONTACT



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