

LES ÉVÈNEMENTS DU CLUB

Samedi 14/10/23 La JAR ÉTOILÉE Marche Nocturne Ludique

Samedi 09/12/23 TÉLÉTHON – Marche & Course

Samedi 16 & dimanche 17/03/24 LA JAROISE

Dimanche 07/04/24 LES FOULÉES NATURE

Les Foulées
"Nature"
courez, respirez !

LA JAROISE

<https://www.jaroncq.org>

Jogging Aventure Ronquoise



Le Club créé en 1991 par Michel Dalle,
est affilié à la Fédération Française
d'Athlétisme, il compte à ce jour 300
adhérents répartis en trois sections.

LE RUNNING, activité originale,

80 adhérents de tous niveaux, Adultes de 21 à 77 ans

Encadrés par 3 entraîneurs diplômés FFA et 4 référents.

LA MARCHÉ NORDIQUE LOISIR, depuis 2011

180 adhérents, encadrés par 13 animateurs diplômés FFA et

4 accompagnateurs

LA MARCHÉ NORDIQUE SPORTIVE, depuis

2015

40 adhérents, encadrés par 2 entraîneurs diplômés FFA

RUNNING

La section running accueille les athlètes capables de courir 45' sans s'arrêter. Les objectifs au sein de la section sont variés : du simple plaisir de courir en groupe à l'amélioration de ses performances.

Des plans d'entraînement sont proposés tout au long de l'année ainsi que des conseils au quotidien.

Quel que soit l'objectif visé, bonne humeur et respect de tous sont les maîtres-mots.

Participation à de nombreuses courses : 5, 10, 21 km, marathons, trails ...

Organisations ponctuelles de sorties en extérieur et événements conviviaux.

Les entraînements

Au départ du JAB, bois Leurent

Lundi 19h à 19h45 Renforcement musculaire

Mardi 19h à 20h Séance d'Athlé-forme

Mercredi, vendredi 18h30 à 20h Séances de fractionné programmées selon le plan établi par l'entraîneur

Dimanche 9h15 à 9h30 Préparation Physique Générale

Dimanche 9h30 à 11h : Footing

Séances encadrées par un entraîneur diplômé FFA niveau 3, deux entraîneurs diplômés FFA niveau 2 et 4 référents.

MARCHE NORDIQUE LOISIR

Par sa facilité et sa dimension " Sport - Santé ", la marche nordique s'adresse à tous quel que soit l'âge ou la condition physique

La section MNL compte 180 adhérents.

13 animateurs diplômés FFA et 7 accompagnateurs encadrent les sorties

Mardi et Samedi à 9 heures, Jeudi à 19 heures.

Jeudi à 9 heures, séances spécifiques pour les adhérents en convalescence ou remise en forme.

Circuits variés, en alternance sur Roncq et les villages voisins d'une durée d'environ 1h30.

Chacun son rythme, départ groupé, on s'attend régulièrement, mais l'objectif est de faire du sport en toute convivialité;

Sorties et événement extérieurs sont proposés

(Les 2 caps, St Omer ...)

Prêt de bâtons pour les débutants.

Rendez-vous Bois Leurent ou en extérieur selon l'agenda

MARCHE NORDIQUE SPORTIVE

La section MNS est destinée à ceux qui désirent s'améliorer, progresser à la pratique de la Marche Nordique,

L'esprit compétitif reste l'élément primordial ainsi que le dépassement de soi en toute convivialité.

Mercredi et vendredi de 18h30 à 20h30* - Dimanche de 9h00 à 12h30

L'encadrement est assuré par 2 entraîneurs diplômés FFA

Des séances de Préparation Physique Générale et Spécifiques sont proposées selon certains objectifs.

Rendez-vous Bois Leurent ou en extérieur selon le type de séance.