



# SAISON 2023 2024

## Section running

### Les entraînements

Les entraînements ont lieu au départ du JAB, bois Leurent, les jours suivants :

- Lundi 19h - 19h45 Renforcement musculaire
- Mardi 19h-20h : séance d'athlé forme
- Mercredi et vendredi 18h30 – 20h : entraînement running : séances de fractionné programmé selon le plan établi par Tanguy
- Dimanche 9h15- 9h30 : PPG
- Dimanche 9h30 – 11h : footing

Les entraînements sont encadrés par :

- Tanguy Dhellem : entraîneur diplômé FFA niveau 3 spécialité Trail.
- David Wils, entraîneur performance, diplômé FFA niveau 2
- Virginie Di Bartolo, animatrice athlé santé forme option running diplômé FFA niveau 2

+ 4 référents : Céline Dobies, Cédric Fourmantrouw, Jean-Philippe Tierrie et Marc Delebaere

### **Les dates à retenir :**

- Dimanche 10 septembre 2023 : le forum des associations
- Samedi 14 octobre 2023 ( soirée ) : la Jarétoilée ( marche loisir )
- Samedi 9 décembre 2023 ( matin ) : le téléthon ( marche loisir et course )
- Les 16 et 17 mars 2024 : la Jaroise ( marches loisir et compétition )
- Le dimanche 7 avril 2024 : les Foulées « Nature » ( courses )

*Nous vous rappelons que pour le bon déroulement de ces événements nous avons besoin de vous !*

*Soyez acteur de l'association, soyez bénévoles lors de ces manifestations qui sont la vitrine de notre club !*