



## JOGGING CLUB

BP 82

85270 St Hilaire de Riez

Mail : [infos@joggingclub-sthilaire.fr](mailto:infos@joggingclub-sthilaire.fr)

Site : [www.joggingclub-sthilaire.fr](http://www.joggingclub-sthilaire.fr)

Port : 06.88.19.04.87

## Saison 2020 / 2021

### Le Jogging Club de Saint Hilaire de Riez

Agréé jeunesse et des sports

### est composé de 4 sections :

- 1. Le Running :** les coureurs, de cette section affiliée à la Fédération Française d'Athlétisme (FFA), encadrés par un entraîneur et des coureurs expérimentés, pratiquent la course hors stade en loisir ou en compétition. Cinq entraînements hebdomadaires, dont un sur piste, sont pratiqués toute l'année. Des séances de natation en piscine et de renforcement musculaire en salle assurées par un coach professionnel, sont accessibles aux licenciés. Une sortie nationale et une sortie internationale sont proposées au cours de l'année sportive par le club avec une participation logistique et financière.
- 2. La Marche Nordique :** les marcheurs de cette section affiliée à la Fédération Française de Randonnée (FFRandonnée) bénéficient de cours et de conseils dispensés par l'encadrement d'entraîneurs fédéraux diplômés avec 9 assistants et d'un entraîneur labélisé Sport Santé Bien-être par le Comité National Olympique et Sportif Français. Quatre entraînements hebdomadaires sont organisés et des sorties nationales sont prévues pour participer, entre autres, à des rassemblements de marche nordique. Un entraînement de piscine est prévu une fois par semaine ainsi que du renforcement musculaire.
- 3. La Randonnée :** les marcheurs de cette section affiliée à la Fédération Française de Randonnée (FFRandonnée) pratiquent la randonnée dans une ambiance sympathique. Sur tous terrains et à différentes allures. A partir de 6km à 10km voir plus lors de manifestations. Toute l'année, en plus de l'entraînement hebdomadaire, une équipe organise des sorties variées et conviviales à la découverte de nos régions.
- 4. L'école d'athlétisme :**  
Ce sont des cours d'éveil à l'Athlétisme motivants, accessibles et éducatifs dans un format ludique pour les enfants qui sont en école primaire, nés à partir de 2009. Ils sont animés par un entraîneur fédéral diplômé accompagné d'encadrants avec la participation de Gwladys Lemoussu au palmarès sportif prestigieux.

Par ailleurs **le Jogging Club est l'organisateur de 4 évènements**, La marche des lapins de l'océan (250 participants), la course de L'enduro de la Forêt (500 participants) et les galopades de la Forêt qui regroupe près de 2000 visiteurs et le 10km Classic Océan. **Chaque adhérent est invité à jouer un rôle dans l'organisation, libre à chacun de participer dans le domaine de compétence qui l'intéresse ou tout simplement d'aider au bon déroulement de ces manifestations.**

### **Les coureurs ont rendez-vous :**

- Le lundi à 19h00 fractionné long rendez-vous stade de la forêt
- Le mardi à 18h30 – footing - RDV sur le parking du complexe sportif de la Faye et à 19h30 renforcement musculaire.
- Le mercredi entraînement natation en couloir réservé
- Le jeudi à 18h30 fractionné court, sur la piste du stade de la Vie à St Gilles Croix de Vie.
- Le samedi à 9h footing, RDV sur le parking du complexe sportif de la Faye puis à 10h00 renforcement musculaire en salle d'octobre à avril inclus.
- Le dimanche à 9h00 parking derrière le Complexe Sportif de la Faye le premier dimanche du mois devant la Salle Marie de Beaucaire face au port de plaisance de St Gilles Croix de Vie à 9h00 pour un footing en commun variant de 1h00 à 1h30 et pour certains 2h. Des groupes de niveaux sont formés afin que chacun puisse apprécier à son rythme le partage et les échanges durant ce moment de détente et de loisir.

### **La randonnée :**

- Le samedi à 9h00, à la Parée Verte, chemin des Garennes, pour une marche de 1h30 à 2h00 avec des différents groupes afin de respecter l'allure de chacun. Elle se termine très souvent par un moment très convivial, un rafraîchissement, une collation, parfois un repas.

### **La marche nordique se rassemble :**

- Le lundi à la Parée Verte, maison des Associations à 9h00, uniquement pour les débutants et Sport Santé Bien-être.
- Le mercredi matin à 9h00 pour le groupe loisir - 8 à 10 km
- Samedi à 9h00 et le dimanche à 9h00.
- Les sorties de 1h30 à 2h se font dans les forêts avoisinantes, les marais, les dunes ou la plage avec parfois des séances cardio.
- Les lieux de rendez-vous sont communiqués sur le planning publié en début de mois.

### **L'Ecole d'Athlétisme :**

- Mercredi – stade de la Vie à St Gilles Croix de Vie
- 13h45 à 15h00 pour l'Eveil Athlétisme
- 15h00 à 16h30 pour les poussins

## **Pour tous les adhérents, quatre grands rendez-vous dans l'année :**

- L'Assemblée Générale début octobre avec repas
- Les Oscars sportifs de la ville en novembre
- La galette des rois en janvier

## **Tarifs des inscriptions saison 2020 / 2021 :**

- 100€ l'inscription à l'école d'athlétisme FFA
- 95€ pour la licence compétition en courses hors stade FFA
- 70€ pour la licence running FFA
- 60€ pour la licence FFRandonnée de la marche nordique
- 35€ pour la licence FFRandonnée de la marche randonnée
- 25€ carte de membre avec assurance personnelle - obligatoire

## **Comment adhérer :**

1. Remplir et signer le formulaire de demande d'adhésion. N'oubliez pas d'indiquer votre N° de licence en cas de renouvellement.  
Pour les coureurs cochez : Licence Athlé Running ou Licence Athlé Compétition.  
Assurance obligatoire, incluse avec la licence.
2. Pour les nouvelles adhésions ou un "oui" dans le questionnaire de santé pour renouvellement : faire établir un Certificat Médical par votre médecin traitant, mentionnant **l'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition** pour les coureurs ou les marcheurs (nous donner **une copie certifiée conforme à l'original et garder l'original**), il doit être daté de moins de 6 mois.
3. Etablir le chèque à l'ordre du Jogging Club de Saint Hilaire de Riez ou par carte bancaire via Helloasso, voir sur le site dans l'onglet « s'inscrire au club ».

## **Informations pratiques : (cette partie sera renseignée après l'AG)**

Président :  
06 86 92 79 29

Secrétaire :

Trésorier : Odile MOREAU

: 02 51 55 48 90 06 88 19 04 87

Email : [infos@joggingclub-sthilaire.fr](mailto:infos@joggingclub-sthilaire.fr)

Site : [www.joggingclub-sthilaire.fr](http://www.joggingclub-sthilaire.fr)

