

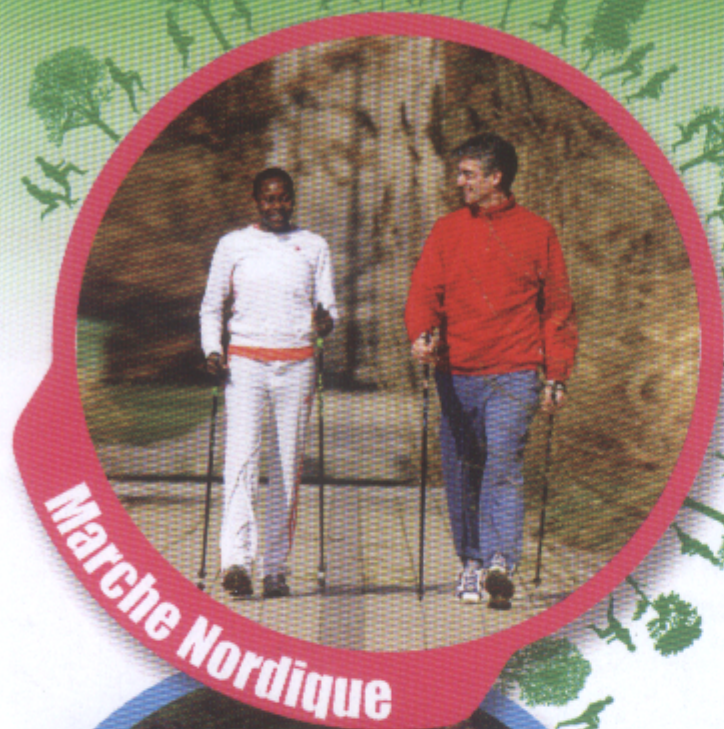
# COACH



## Athlé Santé

PARTENAIRE DE VOTRE FORME  
ET DE VOTRE SANTÉ

# Faites-vous coacher dans un club !



Marche Nordique



Athlé-Santé



Condition Physique



Accompagnement Running



Partenaire Principal de la Fédération Française d'Athlétisme



# Le Coach Athlé Santé

## Qu'est-ce qu'un Coach Athlé Santé ?



- Un professionnel diplômé d'État, titulaire d'un brevet d'état ou d'une licence STAPS, formé par la Fédération Française d'Athlétisme et exerçant dans un club.
- Il propose aux adhérents des activités d'athlétisme santé loisir.
- Il met en place des séances d'entraînement ouvertes à tous les publics.
- Il encadre son activité au stade, mais aussi dans les parcs, en forêt, sur les parcours de santé.
- Il a reçu une formation en partenariat avec les Fédérations Françaises de Pneumologie et Cardiologie sur l'aspect cardio-pulmonaire pour encadrer des publics spécifiques.

## Pourquoi faire appel à un Coach Athlé Santé ?

- Pour pratiquer plusieurs activités physiques en groupe en toute convivialité.
- Pour découvrir de nouvelles pratiques accessibles à tous.
- Pour pouvoir pratiquer une activité toute l'année, à un tarif accessible.
- Pour obtenir des contenus personnalisés et adaptés tout en restant en groupe.

## Marche Nordique

### Vous souhaitez :

- Une activité physique accessible à tous
- Un travail sollicitant l'ensemble des chaînes musculaires
- Une pratique ludique qui permet une dépense élevée de calories
- Une pratique non traumatisante qui soulage les articulations

### Ce que vous propose le coach :

- Une initiation à cette nouvelle pratique
- Des balades dans les parcs et forêts entre amis
- Un échauffement et un retour au calme adaptés
- Un panel d'exercices ludiques et variés à l'aide de vos bâtons



**Des activités  
accessibles  
à tous !**

Rejoignez un Coach Athlé Santé, en souscrivant une licence Athlé Santé Loisir dans un club de la Fédération Française d'Athlétisme.



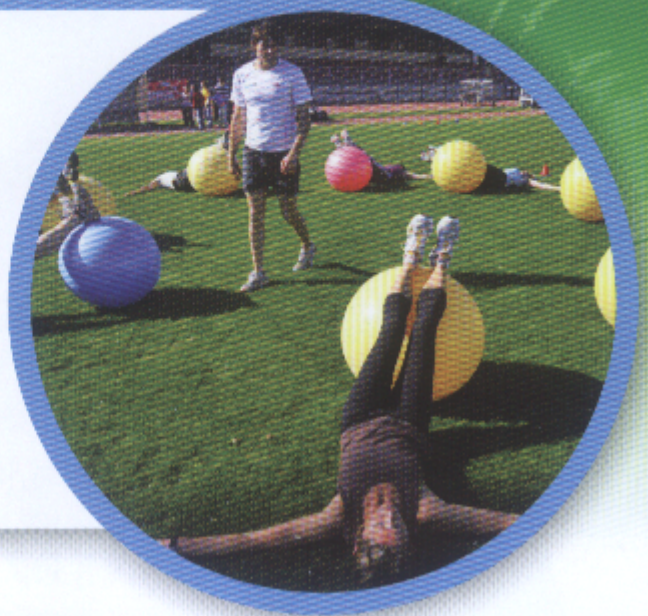
## Athlé-Santé

### Vous souhaitez :

- Reprendre une activité physique dans le cadre d'une démarche santé
- Perdre du poids ou affiner votre silhouette

### Ce que vous propose le coach :

- Une reprise en douceur en prenant en compte vos particularités ou vos pathologies
- Un travail de posture et de respiration



## Condition Physique

### Vous souhaitez :

- Maintenir ou développer votre condition physique
- Un renforcement musculaire général et harmonieux et travailler votre silhouette

### Ce que vous propose le coach :

- Des séances de condition physique adaptées à tous les niveaux
- Une alternative à la salle de musculation



## Accompagnement Running

### Vous souhaitez :

- Arrêter de courir seul
- Courir avec des gens de votre niveau

### Ce que vous propose le coach :

- Des conseils et un accompagnement
- Des plans d'entraînement adaptés à tous les niveaux







## Les bienfaits de la marche nordique

La marche nordique est une marche dynamique pratiquée à l'aide de deux bâtons. On s'en sert pour se propulser vers l'avant et aller plus vite. Une sortie en marche nordique dure 1h à 1h30. La dépense calorique équivaut à un petit jogging. On pratique en groupe dans des environnements divers (parc, forêt, route,...). La marche nordique est une activité conviviale, accessible à tous, qui permet d'allier renforcement musculaire et travail cardiopulmonaire. **L'avantage est que tout le corps est sollicité** : les bras, les abdominaux, les fessiers, sans oublier les jambes. Cette activité convient parfaitement à quelqu'un qui a de petits soucis de santé et qui souhaite pratiquer une activité en douceur.

## Vous souhaitez

- Une activité physique accessible à tous
- Perdre du poids ou affiner votre silhouette
- Arrêter de courir seul
- Lutter contre la sédentarité

**Venez nous rejoindre...**



**Mardi 15h-17h : marche nordique // 18h30-20h : running**

**Mercredi 17h30-19h : marche nordique**

**Jeudi 12h30-13h30 // 18h-19h30 : remise en forme/condition physique**

**Vendredi 10h-12h : marche nordique**

**Renseignement :  
U.S. Cenon R.D. Athlétisme  
Piste d'athlétisme parc Palmer à Cenon  
Coach athlé santé : Sophie 06 15 01 02 85**

Retrouvez les coordonnées des Coaches Athlé Santé sur le site [www.athle.com/athle-sante-loisir](http://www.athle.com/athle-sante-loisir)