

# La couronne Plage Martigues



**Hébergement : Village Club Le Pescadou - Odésia Vacances**  
La couronne Plage, Chemin du verдум, 13500 Martigues, 04 42 80 70 30  
<http://www.odesia-vacances.com/>

## Pour accéder au centre :

Par l'A7, après péage de Lançon de Provence, direction Marseille, puis l'A55 direction Martigues. Sortir à Carry le Rouet, puis voie rapide jusqu'au rond-point de la plage de la Couronne. Suivre l'accès réservé au parking du Pescadou.

De Montpellier, sortie Martigues / Lavéra puis au feu suivre Carro / La Couronne. A La Couronne, suivre Carro, puis au rond-point de la plage de la Couronne prendre l'accès réservé au parking du Pescadou.



Pour plus d'informations ...  
Contact : Laurence VIVIER : 06.14.46.15.46 / [laurence.vivier@free.fr](mailto:laurence.vivier@free.fr)

## Ligue de Provence d'athlétisme

37 bis rue du Rouet, 13006 - Marseille  
mail : [liguepro@wanadoo.fr](mailto:liguepro@wanadoo.fr)  
site : <http://ligueprovence.athle.org>



*La ligue de Provence d'athlétisme avec son équipe  
«course hors stade» organise pour vous :*



## Un stage pour les sportifs débutants du 24 au 25 octobre 2015, sur La Couronne Plage (13)

**Du 10 km au Marathon,  
quelles sont les clefs  
de la réussite  
pour une 1<sup>ère</sup> course ?**



**Un partage d'expériences,  
de pratiques  
et d'outils tout simplement...**

**Didier ZANI** : Entraîneur course hors stade 2<sup>o</sup> degré, formateur FFA, expérience course de nature et sprint

**Sandra PINTENO** : Brevet d'état d'athlétisme, diplôme moniteur-chef de sport, entraîneur équipe demi-fond FAPF (2008-2010), expérience demi-fond piste et course hors stade.



# Partage d'expériences...

## Samedi 24 et Dimanche 25 Octobre

Venez prendre part à ces 2 jours, placés sous le signe de la convivialité, de l'échange et de la pratique en groupe, sous la conduite de 2 éducateurs pratiquants qui vous apporteront les premiers conseils quant à une pratique « plaisir », dans le respect de votre intégrité physique.

**Planning Prévisionnel:** prévoir équipement course traditionnel + maillot + bonnet

- ☺ **9h** : rendez-vous sur le site.
- ☺ **9h30** : accueil des stagiaires. Présentation et Installation dans les chambres
- ☺ **10h30** : première pratique en douceur. Mise en place de groupes de niveau : end + découverte d'un circuit training + étirts
- ☺ **12h15** : Repas et temps libre
- ☺ **14h30** : Echanges sur les 1ères séances du sportif débutant et son équipement (le travail d'adaptation, le travail continu..., son matériel)
- ☺ **15h** : Pratique : mise en place d'un travail de changement d'allures Suivi d'une séance de récupération en piscine ou en mer.
- ☺ **19h15** : Repas, suivi d'une soirée à thème
- ☺ **Entre 7h30 et 8h30**: petit déjeuner
- ☺ **9 h** : Pratique sur la piste : familiarisation aux différentes allures de course.
- ☺ **12h15** : repas
- ☺ **14h-15h30** : échanges autour de mon 1er programme d'entraînement + notions de diététiques et d'hydratation.
- ☺ **16h** : fin de stage et retour

## COUPON REPONSE

À renvoyer à :

Laurence VIVIER (CTS Provence),

3 allée Foin de Crau, les Romarins 2, 13 800 ISTRES

avant le **30/09/2015** (date limite)

Attention !! Nombre de Participants limités à 15

Accompagné d'un chèque de **110 €** à l'ordre de la LPA pour les licenciés FFA /

**140 €** pour les titulaires d'un pass-running, **160 €** pour les non-licenciés.

Ce prix comprend l'hébergement, la restauration du samedi midi au dimanche midi, ainsi que les prestations d'encadrement.

Si vous souhaitez arriver le vendredi, un complément de **20 €** vous est demandé.

Nom et Prénom : .....

Club : .....

Adresse : .....

.....

Code postal : ..... Ville : .....

Tél. : ..... E-mail : .....

☺ Joindre une copie du pass-running si je ne suis pas licencié(e) FFA

☺ **Début** dans la pratique de la course à pied ? .....

☺ **Eventuels problèmes** rencontrés en lien avec la pratique sportive (blessures, douleurs ....) : .....

.....

☺ **Eventuel(s) objectifs** de participation à une épreuve (précisez date et lieu): .....

.....

.....

☺ **Problèmes d'allergie alimentaires** : oui (à préciser) / non

.....

.....

☺ Je peux, sur papier libre, donner mes **attentes** sur ce stage.

.....

.....

☺ **J'arriverai** : le vendredi soir avant le repas (19h) / après le repas / le samedi (1)