

Saison 2021 / 2022

PSGVA de Saint Hilaire de Riez est composé de 3 sections

Le Running : les coureurs, de cette section affiliée à la Fédération Française d'Athlétisme (FFA), encadrés par un entraîneur, pratiquent la course hors stade en loisir ou en compétition. Cinq entraînements hebdomadaires sont pratiqués toute l'année. Des séances de renforcement musculaire en salle assurées par un coach professionnel. Une sortie nationale et une sortie internationale sont proposées au cours de l'année sportive par le club avec une participation logistique et financière.

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'entraîneur fédéral diplômé avec 9 assistants et d'un entraîneur labélisé Sport Santé Bien-être par le Comité National Olympique et Sportif Français. Des sorties nationales sont prévues pour participer à des rassemblements de marche nordique. La licence FFR vous donne droit également au renforcement musculaire et à la participation financière pour l'entrée à la piscine.

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 et en secondaire. Ils sont animés par un entraîneur fédéral diplômé accompagné d'encadrants.

Avec votre licence FFA vous bénéficiez d'un avantage financier pour les entrées de la piscine.

Par ailleurs le **PSGVA est l'organisateur d'évènements**, La marche des Lapins de l'Océan (250 participants), la 7 - 14 - 21 de la forêt qui regroupe près de 1500 coureurs. Le club est également partenaire de la Course de la Corniche environ 500 participants et le Raidlight Vendée Trail, 900 participants.

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 mardi à 18h30 - footing - RDV sur le parking du complexe sportif de la Faye.
- Le mercredi à 18h30 fractionné court, au stade du nouveau lycée à St Gilles Croix de Vie.
- Le vendredi à 18h30 fractionné court, au stade du nouveau lycée 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 mi-juin inclus.
- Le dimanche à 9h00, sortie longue, parking derrière le Complexe Sportif de la Faye.

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 marche nordique se rassemble :

- Le lundi à la Parée Verte, maison des Associations à 9h00, pour les débutants et Sport Santé Bien-être, sortie entre 6 à 8 km.
- Le mercredi matin à 9h00 pour le groupe loisir - 8 à 12 km - plus rapide
- Le dimanche à 9h00 - pour les actifs, plus ou moins 10 km.
- Les lieux de rendez-vous sont communiqués sur le planning publié sur le site du club en début de mois.

L'Ecole d'Athlétisme :

Mercredi - stade du nouveau lycée à St Gilles Croix de Vie

- 13h45 à 15h00 pour l'Eveil Athlétisme
- 15h00 à 16h30 pour les poussins et plus.

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

- ❖ L'Assemblée Générale début octobre
- ❖ Les Oscars sportifs de la ville en novembre
- ❖ La galette des rois en janvier
- ❖ Sortie club dans le courant de l'année sportive.

Tarifs des inscriptions saison 2021 / 2022 :

- 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
- 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 numéro 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** (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 PSGVA ou par carte bancaire via Helloasso, voir sur le site dans l'onglet « s'inscrire au club ».

Informations pratiques :

Président : Patrick PELLETIER : 06 08 52 20 22

Secrétaire : Camille PELLETIER : 06 73 03 38 83 psgva85@gmail.com

Trésorière : Odile MOREAU : 06 88 19 04 87