

# COSE

Club Olympique  
SUD ESSONNE



## Running

Que vous souhaitiez courir pour votre bien-être ou pour améliorer vos performances, venez pratiquer la course à pied sous toutes ses formes

Nous vous proposons en fonction de vos attentes :

Jogging santé  
Piste  
Cross  
Course route  
Trails

Ouvert à tous les adultes, l'entraînement s'articule autour de 3 propositions:

**Performance:** développement des capacités physiques, préparation aux compétitions individuelles et en équipe.

**Loisir:** recherche du bien-être, amélioration de la santé et le plaisir de courir en groupe.

**Initiation:** démarrer ou se remettre à une activité sportive, trouver l'attitude idéale de course à pied et être capable de courir 10 km.

Le club fonctionne par projets et groupe de niveau associé, variant dans le temps en fonction des objectifs personnels.

Des propositions de course sont faites par les entraîneurs pour chaque trimestre (courses habituelles pour le club et nouvelles courses proposées par les athlètes). Les séances sont connues et partagées avec les athlètes selon un calendrier. Chacun y participe en fonction de ses envies, capacités, goûts, possibilités.

### 4 entraînements:

**Lundi soir:** Stade de Cerny – 19h00-20h30 – échauffement + Préparation Physique Générale

**Mercredi soir:** Stade de Cerny – 19h00-20h30 – Performance & loisir/entretien – échauffement + séance spécifique

**Vendredi soir:** Stade de Cerny – 19h00-20h30 – Performance & loisir/entretien – échauffement + séance spécifique

**Dimanche matin:** Entraînement spécifique lié aux projets (lieux définis à l'avance)

#### Contacts entraîneurs:

Laurent Orlich 06 17 36 30 03 laurent.orlich@gmail.com

Muriel Tafflet 06 19 20 79 81 muriel.tafflet@gmail.com

Flora Penichou 06 48 77 84 65 florap093@yahoo.fr