FOOTING SANTÉ TRÉGUEUX

Association loi 1901

Activités proposées : marche et footing

Adaptées à un public sédentaire ou porteur de maladies chroniques

A partir de 10 ans et sans limite d'âge
Activité intergénérationnelle, mixte et « sans étiquette »
Privilégiant la régularité, le lien social, la solidarité

Programmes d'intensité et de durée progressives

Axés sur le développement de la
Capacité d'endurance

Par sessions de 3 mois, 3 séances par semaine
Renouvelables à volonté

Progression suivie et personnalisée
par un professionnel du sport et de la santé

Footing Santé
TRÉGUEUX

Objectif de départ : être en capacité de faire un footing de 3 km en continu en bon équilibre respiratoire

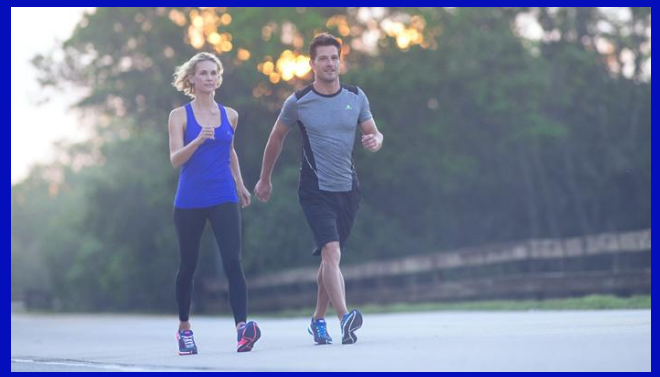
Ensuite les objectifs peuvent être de
5 km… 7 km 500… 8 km 500… 10 km…

Objectif final : permettre de faire un footing de 45 mn à 1 h
3 ou 4 fois par semaine
Confortablement et en bon équilibre respiratoire

Certains veulent aller plus loin…
Nous proposons, alors, des objectifs
de footing d'une durée moyenne d' 1 h 15

Footing Santé
TRÉGUEUX

La « Marche Réactive »
Marche à allures variables, par intervalles de temps
4 allures : marche normale, allure tonique, allure soutenue, allure rapide



Contenu :

Apprentissage de la technique de marche:
Maîtrise de la respiration
de la gestuelle (coordination, efficacité du geste)

Augmentation de la capacité d'endurance

Footing Santé
TRÉGUEUX

A F.S.T. chacun choisit sa vitesse,
Il n'y a ni premier, ni dernier
Chacun se trouve là où il se trouve bien

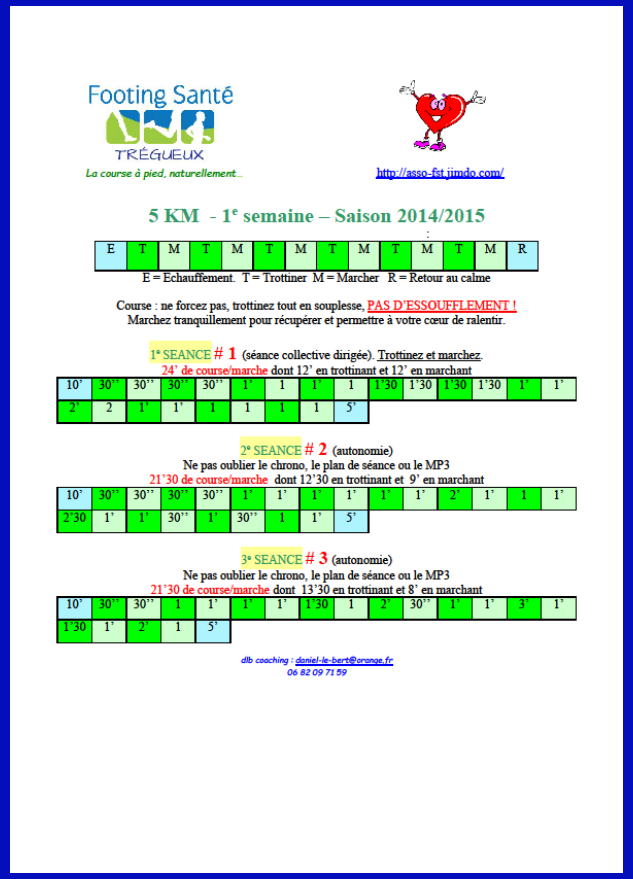
TECHNIQUE DE L'ELLIPSE

Jamais solitaire !

Toujours solidaire !

Revenir régulièrement rejoindre ceux qui courent moins vite, c'est la règle

Footing Santé TRÉGUEUX



Footing Santé
TRÉGUEUX
La course à pied, naturellement...

http://asso-fst.jimdo.com/

5 KM - 1e semaine – Saison 2014/2015

E	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M	R

E = Echauffement T = Trottiner M = Marcher R = Retour au calme

Course : ne forcez pas, trottinez tout en souplesse, PAS D'ESSOUFFLEMENT !
Marchez tranquillement pour récupérer et permettre à votre cœur de ralentir.

1e SEANCE # 1 (séance collective dirigée). Trottinez et marchez.
24' de course/marche dont 12' en trottinant et 12' en marchant

10'	30''	30''	30''	30''	1'	1	1'	1	1'30	1'30	1'30	1'30	1'	1'
2'	2	1'	1'	1	1	1	1	5'						

2e SEANCE # 2 (autonomie)
Ne pas oublier le chrono, le plan de séance ou le MP3
21'30 de course/marche dont 12'30 en trottinant et 9' en marchant

10'	30''	30''	30''	30''	1'	1'	1'	1'	1'	1'	2'	1'	1	1'
2'30	1'	1'	30''	1'	30''	1	1'	5'						

3e SEANCE # 3 (autonomie)
Ne pas oublier le chrono, le plan de séance ou le MP3
21'30 de course/marche dont 13'30 en trottinant et 8' en marchant

10'	30''	30''	1	1'	1'	1'	1'30	1	2'	30''	1'	1'	3'	1'
1'30	1'	2'	1	5'										

dlb coaching : daniel-le-bert@orange.fr
06 82 09 71 59

RÉPARTITION DES 3 SÉANCES :

1 séance collective encadrée
le samedi matin ou le dimanche matin

2 séances, programmées,
réalisées en autonomie
dans la semaine
Seul(e) ou entre ami(e)s

Programmes sur e-documents téléchargeables
+ accompagnements audio MP3 téléchargeables
ou pouvant être écoutés directement sur smartphones

Footing Santé
TRÉGUEUX

LA DROPBOX ?

Service de stockage et de partage de fichiers sur Internet

LE « LIEN » :

https://www.dropbox.com/sh/1xu2a7r69aqp3xa/AADKA6PPxLCOOM2qHq5syOQca?dl=0

Footing Santé
TRÉGUEUX

DOCUMENT À NOUS ADRESSER REGULIÈREMENT PAR MAIL
TOUTES LES 4 SEMAINES (3 fois)

Attention ! Ne pas toucher aux chiffres dans les colonnes bleues (formules automatiques),

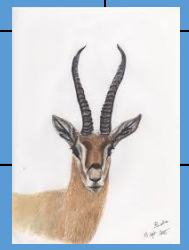
Dans chaque case blanche, merci de renseigner par un X

	1ère SEANCE collective (samedi ou dimanche)	2ème SEANCE (en autonomie)	3ème SEANCE (en autonomie)	Total cumulé	
SEMAINE 1	x	x	x	3	/ 3
SEMAINE 2	x	x		5	/ 6
SEMAINE 3	x			6	/ 9
SEMAINE 4				6	/ 12
SEMAINE 5				6	/ 15
SEMAINE 6				6	/ 18
SEMAINE 7				6	/ 21
SEMAINE 8				6	/ 24
SEMAINE 9				6	/ 27
SEMAINE 10				6	/ 30
SEMAINE 11				6	/ 33
SEMAINE 12				6	/ 36

Nom et prénom : LAGAZELLE Célestine

groupe de footing ou de marche : 5 km

Qu'avez-vous à nous dire ? Vous êtes vraiment les meilleurs



Célestine

MERCI ! UNE REPONSE VOUS SERA ENVOYEE RAPIDEMENT

Footing Santé TRÉGUEUX

Entre 75
et 100 %

La course à pied, naturellement…

4 premières semaines HIVER 2018

CELESTINE

TON SCORE : 75 %

Le score est calculé sur le nombre de séances effectuées

C'EST BIEN ! ESSAIE DE NE PAS DESCENDRE EN DESSOUS

dlb coaching

ENCADREMENT

1 PROFESSIONNEL DU SPORT ET DE LA SANTÉ
Concepteur des programmes et responsable de leur application

20 ANIMATEURS(TRICES) BÉNÉVOLES
« issus du rang »
Chargés d'appliquer les programmes

Recevant une formation 5 fois par an
gestes d'urgence – technique – pédagogie
dont 1 formation annuelle avec un formateur des Sapeurs Pompiers

Footing Santé
TRÉGUEUX

Chaque Animateur (trice) a un listing de ses participants
Comprenant les principales informations

	Prénom	Nom					téléphone	adresse mail	date r	âge	personne à alerter en cas d'urgence	
1	Yveline		5	S								
2	Laura		5	S								
3	Jean-Jacques		5		D							
4	Catherine		5	S								
5	Maryse		5	S	D							
6	Catherine		5	S								
7	Nadine		5		D							
8	Daniel		5	S								
9	Marie-Josée		5	S								
10	Yannick		5	S								
11	Margaux		5		D							
12	Lucille		5		D							
13	Annaîck		5		D							
14	Marie		5	S								
15	Angèle		5	S								
16	Marie-Claire		5	S								
17	Rachel		5	S								
18	Yves		5	S								
19	Riwana		5	S								
20	Thierry		5	S								
21	Fabienne		3	S								
22	Claudine		3	S								
				17	6							
	PATHOLOGIE CONNUE											

Footing Santé TRÉGUEUX

Accompagné d'une feuille de pointage
Permettant d'observer la régularité des présences
aux entraînements collectifs

						PRESENCES AUX ENTRAINEMENTS												
						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Yveline		5	S														
2	Laura		5	S														
3	Jean-Jacques		5		D													
4	Catherine		5	S														
5	Maryse		5	S	D													
6	Catherine		5	S														
7	Nadine		5		D													
8	Daniel		5	S														
9	Marie-Josée		5	S														
10	Yannick		5	S														
11	Margaux		5		D													
12	Lucille		5		D													
13	Annaïck		5		D													
14	Marie		5	S														
15	Angèle		5	S														
16	Marie-Claire		5	S														
17	Rachel		5	S														
18	Yves		5	S														
19	Riwana		5	S														
20	Thierry		5	S														
21	Fabienne		3	S														
22	Claudine		3	S														

Footing Santé
TRÉGUEUX

NOTRE PUBLIC :

Sédentaires et grands sédentaires

Absence (ou abandon) d'activité physique suffisante

Problèmes articulaires, colonne vertébrale

Problèmes respiratoires

Problèmes cardio-vasculaires

Problèmes métaboliques

Diabète

Soins oncologiques

Epilepsie

Fibromyalgie…

Isolement (voire exclusion) social

UN CARNET DE LIAISON EST DISPONIBLE SOUS LE SCEAU DU SECRET MEDICAL

Discrétion assurée

Footing Santé TRÉGUEUX

SAMEDI :

Espace 1	:	09 h 30
Sérénité	:	09 h 30
Vitalité	:	09 h 30
10 km	:	09 h 30
Marche Initiation	:	09 h 30
Marche Starter	:	09 h 30
Marche Cadence	;	09 h 30
8,5 km	:	10 h 45
7,5 km	:	10 h 45
5 km	:	10 h 45
3 km	:	10 h 45

DIMANCHE :

Espace 1	:	09 h 30
10 km	:	09 h 30
7,5 km	:	10 h 00
5 km	:	10 h 00

ATTENTION ! MERCI DE BIEN RESPECTER LES HORAIRES

Le rendez-vous est donné
15 mn avant

Les horaires sont consultables
sur le site
et dans la dropbox

Footing Santé
TRÉGUEUX

Création : automne 2012 : 37 participants
Automne 2017 : 199 participants (x 5+)
75% sont des femmes
Depuis la création , la participation dépasse les 4 000 personnes

Signataire de la Charte « Sport Santé Bien-Etre »
de l'Agence Régionale de Santé Bretagne

Pilotés par les Directions Régionale et Départementale
de la Jeunesse et des Sports

Membre actif
du RÉSEAU SPORT SANTÉ 22
Aviron – Cyclisme – Escrime -Footing – Marche Nordique – Natation

Notre site internet :

https://f-s-t.jimdo.com/

dlbcoaching :

dlbcoaching@orange.fr