



CLUB DENIV

Site : www.clubdeniv.fr

Page Facebook : <https://www.facebook.com/groups/127053732381>

Page Instagram : clubdeniv974

Contact : deniv974@gmail.com

Créneaux et entraînements :

Rendez-vous dans les tribunes du stade d'athlétisme de Champ-Fleuri (à gauche en entrant dans le stade). Les séances ont généralement une durée de 2h à 2h30.

3 groupes d'entraînement coexistent, sans notion de groupe de niveau :

- Groupe de Johnny AIMART (dit « groupe de Johnny »)
- Groupe géré par 2 entraîneurs : Jonathan CAZOUR et Félix URVOY (dit « groupe Féjo »)
- Groupe géré par Amélie FEVRIER accès « Athlé santé »

- Groupe de Johnny :

4 créneaux sont généralement proposés du lundi au vendredi par coach Johnny :

- Lundi : séance sur terrain vallonné, accélération progressive
- Mardi : préparation physique générale (PPG) le mardi soir ;
- Mercredi : piste (fractionné) ou côtes (cette séance est répétée à l'identique le jeudi pour ceux qui ne peuvent le mercredi)
- Vendredi : une séance dite de « seuil » sur piste ou à l'extérieur (piste cendrée, front de mer, Trinité, sentier ONF...)

L'ensemble de ces séances débutent à 17h30.

- Groupe Féjo :

4 créneaux sont proposés du mardi au vendredi par le groupe Féjo :

- Mardi : séance de travail en côte/fractionné – début de la séance : 17h30 ;
- Mercredi : PPG – début de la séance : 17h30 ;
- Jeudi : séance de fractionné sur piste /sentier – début de la séance : 18h ;
- Samedi matin : séance en nature (ONF, Colorado, autre site) – début de la séance : généralement 7h30.

- Groupe d'Atlhé santé :

2 créneaux sont proposés par Amélie :

- Lundi : 18h – 19h15 : Marche / course + exercices en fonction de la thématique (renforcement musculaire / stabilité / sauts / travail aérobie)
- Jeudi : 18h – 19h15 : Marche / course + exercices en fonction de la thématique (renforcement musculaire / stabilité / sauts / travail aérobie)

Plans d'entraînement :

Des plans (trames d'entraînement) sont élaborés chaque mois ou par plan de 6 à 12 semaines et tiennent compte principalement de l'objet du club : celui de préparer spécifiquement à la course de montagne, au trail et/ou à l'ultra trail ainsi qu'à la course sur route (championnat, cross, relais...).

Atlhé santé : Le planning est annuel, élaboré en septembre avec Félix. Progression annuelle avec pour objectif de courir 30 min pour les grands débutants, se remuscler après une grossesse ou une longue blessure, affiner sa silhouette. 20 personnes par séance. Aucun objectif de compétition, le plaisir de pratiquer la course à pied pour la santé.

Licences au club Déniv' :

3 types de licences sont délivrées :

- Une licence compétition qui comprend la licence FFA, l'accès aux entraînements et aux trames, le t-shirt du club, l'inscription à un des championnats de course de montagne ou de route de la Réunion :
 - Tarif Homme : 120 euros (0,96 € d'assurance inclus)
 - Tarif Femme : 100 euros (0,96 € d'assurance inclus)
- Licence jeunes (18-23 ans) et étudiants qui comprend la licence FFA (compétition ou santé), l'accès aux entraînements et aux trames, le t-shirt du club, l'inscription au championnat de course de montagne de La Réunion.
Tarif : 52 euros (0,96 € d'assurance inclus)
- Licence Santé Loisir qui comprend la licence FFA, l'accès aux entraînements et aux trames, le t-shirt du club :
 - Tarif Femme : 65 euros (0,96 € d'assurance inclus)
 - Tarif Homme : 75 euros (0,96 € d'assurance inclus)

Dossiers d'inscription :

Le club est assuré en Responsabilité Civile auprès de la FFA, le tarif de votre licence **comprend déjà** une assurance individuelle à 0,96 euros.

Nos valeurs :

Il faut savoir qu'au fil des années, notre club s'est enrichi de valeurs qu'il cultive de son mieux :

- Le sport féminin (cotisation inférieure pour les femmes) ;
- Le bénévolat (notre club puise ses ressources financières notamment sur des actions de bénévolat sur des courses) ;

- La convivialité (nous courons, mais savons aussi nous amuser, faire la fête ensemble) : glacière (pot d'après-entraînement) chaque mois, soirée annuelle, événements ponctuels ;
- L'environnement (notre présidente Julie Taristas a été nommée « Ambassadeur Athlé Planète » par la FFA en 2022).

Les pièces à fournir :

Pour toute inscription, le dossier à compléter est envoyé par mail et doit comprendre les pièces suivantes en retour dématérialisée par retour de mail sur papier :

- Photocopie d'une pièce d'identité (si 1ère inscription au club) ;
- Photo d'identité (si 1ère inscription au club) ;
- Formulaire club à remplir;
- Formulaire FFA à remplir ;
- Virement bancaire (cf références RIB ci-après) ou Chèque à l'ordre de Déniv'

DENIV
LA CONVENANCE
21 RUE AMBRE
97438 STE MARIE

RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE		
Code Banque 10107	Code guichet 00305	Code BIC BREDFRPPXXX
Numéro de compte 00231016193	Clé 67	
Domiciliation BRED SAINT DENIS LABOURDO		
Numéro de compte bancaire international : FR76 1010 7003 0500 2310 1619 367		

Remarque : nous ne récupérons que les dossiers complets pour des raisons pratiques de gestion des adhésions, merci de votre compréhension.

Pour un fonctionnement efficace du club, une newsletter est adressée à chaque adhérent tous les lundis matin (hors trêve sportive) dans laquelle figure toutes les informations relatives à la vie du club (informations, trames, résultats...).

Des mails peuvent également être adressés en cas de besoin. Des informations, dont un trombinoscope, figurent également sur le site www.clubdeniv.fr, vous êtes invités à le consulter régulièrement pour vous tenir informé de l'actualité sportive et du club.