



GRAND PIC SAINT-LOUP - SAINT GELY ATHLETISME GPSL-SGA

Pôle sportif ZAE Saint Sauveur
34980 ST CLÉMENT DE RIVIÈRE
Saison 2022 – 2023



Contacts

Présidente : Mimi Atallah-Girard Tel. 0611116713 Mail mimigi.sga@gmail.com
Vice-président et trésorier : Jean Luc Veyrune : Mail jl.veyrune@gmail.com
Secrétaire et contact informations : Marie Codou Mail mariecodou@hotmail.fr

Section Adultes

Entraînements :

Les séances s'adressent à toutes les catégories adultes, quel que soit le type de licence choisie

Séances encadrées	Lieu de rendez-vous
Lundi 19h : Débutant, Récupération, Sortie nature ...	Fontaine de la Devoiselle à Saint Gély
Mardi 19h : Séance Piste	Piste d'Athlétisme
Jedi 19h en alternance en fonction de l'encadrant : →1 Sortie technique ; Découverte trail OU →2 Fartlek (fractionné nature) OU → 3 Escalier/côtes (cardio -fancier) OU →4 Entraînement en fonction des compétitions prévues.	Fontaine de la Devoiselle à Saint Gély
Samedi 10h30 → Débutant → Sortie nature et ou PPG	Piste d'Athlétisme
Dimanche 9h → Endurance (Trail & Route), foncier mental	Fontaine de la Devoiselle à Saint Gély
Samedi (uniquement sur demande) 8h30 → Séance Piste	Piste d'Athlétisme

Type de Licence proposée

Types de Licence	Tarifs
Athlé Running : Toutes compétitions sauf FFA	95€
Athlé Compétition : Toutes compétitions y compris FFA (ex. : Cross FFA)	135€

Les Catégories d'âge

Catégorie	Code	Années de naissance	Catégorie	Code	Années de naissance
Junior	JU	2004 et 2005	Master 4	M4	1964 à 1968
Espoir	ES	2001 à 2003	Master 5	M5	1959 à 1963
Senior	SE	1989 à 2000	Master 6	M6	1954 à 1958
Master 0	M0	1984 à 1988	Master 7	M7	1949 à 1953
Master 1	M1	1979 à 1983	Master 8	M8	1944 à 1948
Master 2	M2	1974 à 1978	Master 9	M9	1939 à 1943
Master 3	M3	1969 à 1973	Master 10	M10	1934 à 1938

Attention : Le changement de catégorie d'âge intervient le 1^{er} novembre 2022.

Deux périodes à considérer :

- Une période administrative du 1^{er} septembre 2022 au 31 août 2023 (validité de la licence)
- Une période sportive du 1^{er} novembre 2022 au 31 octobre 2023