



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

Pôle sportif ZAE Saint Sauveur  
34980 ST CLÉMENT DE RIVIÈRE  
Saison 2023 – 2024



**Site internet : <https://www.saint-gely-athletisme.fr>**

## Contacts

Présidente : Mimouna Atallah Tel. 0611116713 Mail [mimigi.sga@gmail.com](mailto:mimigi.sga@gmail.com)

Vice-président et trésorier : Jean Luc Veyrune : Mail [jl.veyrune@gmail.com](mailto:jl.veyrune@gmail.com)

Secrétaire - Contact et informations : Marie Codou Mail [mariecodou@hotmail.fr](mailto: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
<b>Lundi 19h</b> : Sorties Débutant, Récupération, nature ...	Fontaine de la Devoiselle à Saint Gély (parking de la poste)
<b>Mardi et Jeudi 19h</b> : Séances techniques, Piste, Renforcement musculaire	Piste d'Athlétisme Pôle Saint Sauveur St Clément de Rivière
<b>Mercredi 19h</b> Séances Nature-Trail	Fontaine de la Devoiselle à Saint Gély (parking de la poste)
<b>Samedi 9h30</b> → Sortie nature «Soft »	Piste d'Athlétisme Pôle Saint Sauveur St Clément de Rivière
<b>Dimanche</b> → 1 fois par mois Sortie longue Endurance, foncier mental Ou Toute sortie de groupe sur proposition adhérent volontaire	Heure et lieu à fixer en fonction de la sortie prévue

### Type de Licence proposée

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

### Les Catégories d'âge

Catégorie	Code	Années de naissance	Catégorie	Code	Années de naissance
Junior	<b>JU</b>	2005 et 2006	Master 4	M4	1965 à 1969
Espoir	<b>ES</b>	2002 à 2004	Master 5	M5	1960 à 1964
Senior	<b>SE</b>	1990 à 2001	Master 6	M6	1955 à 1959
Master 0	M0	1985 à 1989	Master 7	M7	1950 à 1954
Master 1	M1	1980 à 1984	Master 8	M8	1945 à 1949
Master 2	M2	1975 à 1979	Master 9	M9	1940 à 1944
Master 3	M3	1970 à 1974	Master 10	M10	1935 à 1939

**Attention : Le changement de catégorie d'âge intervient le 1<sup>er</sup> septembre 2023.**