

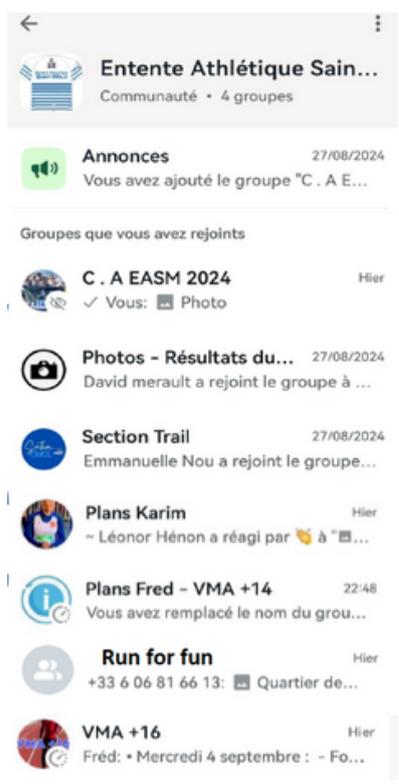
Nous sommes ravis de t'accueillir !
Voici quelques éléments importants pour le démarrage :



TA PREMIERE SEANCE

Nous te recommandons fortement de commencer par venir un jeudi soir pour ta toute première séance : au stade de Marville.

COMMUNAUTE WHATSAPP



Une fois ton inscription validée, tu seras ajouté au groupe WhatsApp de l'Entente Athlétique Saint Malo (dans les quelques jours qui suivront au maximum).

Ce groupe est divisé en sous-groupes : vous êtes libres de rejoindre les groupes que vous souhaitez !

- "Annonces" : infos importantes et générales,
- "PPG" : infos sur les séances encadrées par Flavie pour la Préparation Physique Généralisée,
- "Plans Karim", entraînements par Karim pour débutants jusqu'à VMA 13,
- "Plans Fred", entraînements par Fred pour VMA 14 et +
- "Section Trail" entraînements par David pour VMA 14 et +,
- "Section Trail Ultra Fun", entraînements par Karim pour débutants jusqu'à VMA 13,
- "Cross" groupe pour échanger et s'organiser pour les compétitions,
- "Run for Fun" groupe "blabla" pour échanger pour les niveaux débutants jusqu'à VMA 13,
- "Blabla VMA ~14 et plus" groupe "blabla" pour échanger pour les niveaux VMA 14 et plus,
- "Photos Résultats du week-end"

LA SEANCE HORS STADE DU MARDI



ADRESSE :

42 rue de la Montre



WC Public sur place



HORAIRES :

Début de la séance à 18h30



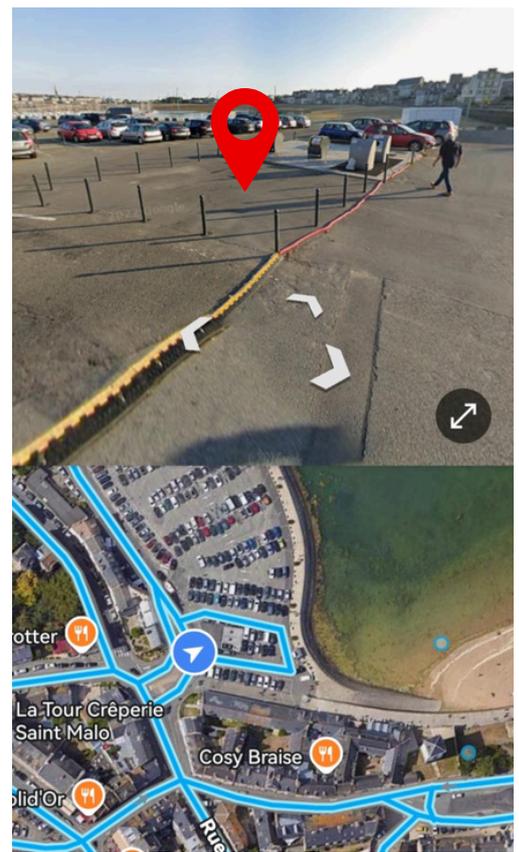
Pas de vestiaires

GROUPES DE NIVEAUX :

Attention à rejoindre le bon groupe de niveau dès le démarrage de l'échauffement. Il est important de solliciter un coach ou un référent pour qu'il vous oriente au début.

LA SEANCE :

L'échauffement s'effectue sur la digue des Bas-Sablons d'un bout à l'autre sous forme d'aller-retour. Puis selon la séance les groupes se dirigent vers le sillon, la cité d'Aleth, le camping etc ... avec un retour au bas Sablons pour la récupération de fin de séance.



LA SEANCE PISTE DU JEUDI et LA PPG du LUNDI



ADRESSE:

22 avenue de Marville
rdv sur la piste, au pied des gradins



WC et robinet à disposition



HORAIRES:

Début de la séance à 18h30



Vestiaires et douches collectives

GROUPES DE NIVEAUX:

Attention à rejoindre le bon groupe de niveau après l'échauffement. Il est important de solliciter un coach ou un référent pour qu'il vous oriente au début.

LA SEANCE:

L'échauffement s'effectue sur une boucle autour de la piste sur une zone fermée à la circulation. Puis :

- pour la séance piste : l'échauffement se prolonge sur la piste par les gammes, le corps de la séance rappelé par le coach et on finit par la récupération.
- pour la PPG : la séance se déroule ensuite dans la salle sous les gradins ou sur le terrain en herbe (été).

LES RESULTATS DU WEEK-END

Nous avons à cœur de mettre en avant chaque athlète peu importe son niveau via les "Résultats du Week-End" posté sur le site de l'EASM, sur la page Facebook et Instagram. Cela permet de valoriser toutes les courses que vous faites.

Il n'y a pas de base de données qui permette de savoir toutes les courses que vous faites donc il est important de nous le communiquer.

Nous arrivons de manière générale à retrouver les courses solo que vous faites en Bretagne grâce au site Runner-Breizh, cependant ce n'est pas infaillible.

Par conséquent, merci à tous de suivre les quelques principes suivants :

- partager vos photos et nom de la course via le groupe : "Photos Résultats de courses" ou par mail à easaintmalo@gmail.com,
- partager au plus tard le lundi midi qui suit le week-end de votre course (sinon ajouté la semaine suivante),
- signaler dans tous les cas la participation à une course en relais, duo, trios etc, duathlon, triathlon, swim and run, ou toute course faite hors Bretagne !

Tout est fait manuellement chaque semaine, des erreurs peuvent se glisser, des oublis peuvent arriver, merci de le signaler, mais toujours avec bienveillance.



[Si tu as la moindre question n'hésites pas à envoyer un message via WhatsApp à Julie 06 40 15 94 19 \(secrétaire bénévole\).](#)