



ABGL
5 place de la mairie
81600 BRENS
Association n°W811000279

Email : athle.abgl@gmail.com

Charte du licencié adulte

Situé à Gaillac dans le Tarn, notre club est une section locale de l'ECLA d'Albi (Entente des Clubs de l'Albigeois). Notre section running adulte (loisir et compétition) est ouverte à tous ceux qui souhaitent pratiquer l'athlétisme (et plus particulièrement le running) à leur rythme.

Nous avons pour vocation :

- de promouvoir la course à pied auprès du plus grand nombre,
- de représenter les villes partenaires dans diverses épreuves,
- d'organiser des manifestations sportives.

Nos encadrants, passionnés et diplômés, proposent des entraînements adaptés à tous les âges et pour tous les niveaux.

Que vous soyez débutant ou coureur confirmé, vous trouverez des séances adaptées pour entretenir votre forme, améliorer vos performances ou simplement vous faire plaisir dans un esprit de convivialité et de partage.

Trois entraînements en commun sont proposés chaque semaine. Chacun(e) y vient en fonction de sa forme et de sa disponibilité du moment. Les séances sont détaillées via l'application SPOND (chaque athlète ayant un accès à celle-ci).

Horaires des entraînements :

- Mardi et vendredi soir de 19h00 à 20h30
- Jeudi soir de 19h00 à 20h30 (séances de renforcements)

Un entraînement supplémentaire peut être proposé le dimanche matin en fonction de la préparation de certains athlètes sur des compétitions ciblées (trail, marathon...) au gré des possibilités.

Celui-ci sera également proposé et présenté sur l'application SPOND (horaire, distance et lieu de rendez-vous) – dans l'espace dédié au club.

Le club proposera à ses licenciés de participer à quelques courses tout au long de l'année et sur tout type de format (course sur route, trail, course nature, ekiden...)

Par ailleurs, chaque licencié s'engage :

- ▶▶ à renseigner sa présence (ou son absence) aux entraînements via l'application SPOND,
- ▶▶ à arriver à l'heure aux entraînements, à essayer de favoriser le covoiturage
- ▶▶ à respecter les consignes de sécurité de la course en groupe :
 - obligation de respecter les emplacements réservés aux piétons (trottoirs, accotements...)
 - de ne pas laisser un coureur isolé
 - de porter un élément réfléchissant la nuit, ou le jour lorsque la visibilité est insuffisante (gilet réfléchissant et/ou l'utilisation de lampes frontales ou autre)
- ▶▶ à s'inscrire sous le nom du club Athlé Brens Gaillac Lisle sur les courses auxquelles il participe,
- ▶▶ à transmettre dans la mesure du possible ses résultats, photos et éventuellement impressions aux entraîneurs,

Durant l'année, le club organise ou participe à l'organisation de plusieurs manifestations (Téléthon, course, fête du club...) et propose également des créneaux en renfort pour assurer l'entraînement de l'école d'athlétisme.

Chaque licencié s'engage à participer bénévolement à ces manifestations en fonction de ses disponibilités.

Le site internet <https://www.athle-abgl.com> et la page facebook/Instagram sont les outils de communication interne central du club.