

La Gazette de l'ELAN LAMBESCAIN



Hors série - Forum des Associations 2005

Composition du bureau de l'Elan Lambescain

Président :	Daniel Thomas
Vice Président :	Didier Pauriol
Vice Président :	Gabriel Peyre
Secrétaire :	Bernard Chiavassa
Secrétaires adjoints :	Jean Victor Sirand, Eric Rasschaert
Trésorier :	André Drayon
Trésorier adjoint :	Sylvère Corbière
Membres :	Thierry Thomazic, Guy Vassal, Gérard Rocherieux, Christophe Pailloux.

Horaires d'entraînement :

- Le mardi à 19h jusqu'au 27 septembre puis à 18h30 à partir du 4 octobre.
- Le vendredi à 19h jusqu'au 30 septembre puis le samedi matin à 9h00 à partir du 8 octobre.
- Le dimanche à 9h00 pour les sorties plus longues.

Les rendez-vous sont devant le stade de Lambesc.

Qui contacter à Lambesc ?

Daniel Thomas	04 42 92 76 85
Didier Pauriol	04 42 92 76 38
Gabriel Peyre	04 42 92 84 43
Bernard Chiavassa	04 42 92 98 94
Christophe Pailloux	04 42 57 08 00

Qui contacter à Saint Cannat ?

André DRAYON	04 42 50 64 48
--------------	----------------

L'Elan lambescain est une association loi 1901

Ne courez plus tout(e) seul(e) !

L'Elan Lambescain vous permet :

- de partager le plaisir de la course à pied
- de rencontrer d'autres amateurs
- de découvrir de nouveaux circuits dans nos collines
- d'échanger expériences et conseils

Quel que soit votre niveau, venez nous rejoindre.

Une sortie endurance lente (vendredi soir ou samedi matin), type footing, destinée à courir tous ensemble et découvrir notre merveilleuse région, depuis Lambesc ou Saint-Cannat.

Une séance d'entraînement spécifique le mardi soir, basée sur un thème d'entraînement particulier ; par exemple : préparation physique générale (PPG), résistance, séance de côtes... et étirements. Elle est destinée à tous, quel que soit le niveau.

Un départ commun pour les courses du dimanche qui permettra de s'inscrire par équipe et de pouvoir se retrouver à l'arrivée.

Et pour ceux qui ne voudraient pas faire de courses le dimanche matin, nous organisons aussi des sorties longues et lentes pour découvrir les environs de notre village.

Venez aussi participer à nos activités :

organisation de la course de Sainte-Anne dont les bénéfices sont reversés à des œuvres caritatives ou humanitaires, organisation du TRAIL de la fête de la vigne et du vin au mois de mai, écriture d'article pour notre "Gazette", sortie VTT, vélo, randonnée pédestre, repas, pique-nique... toutes les bonnes idées que vous pourriez avoir !!