

Rejoignez-nous !

Le GOST vous accueille quel que soit vos objectifs ou vos ambitions :

- Trouver un club convivial pour ne plus s'entraîner seul(e) !
- Débuter une activité physique pour son bien-être
- Reprendre une activité physique pour retrouver ses sensations
- Progresser et améliorer ses performances
- Découvrir les disciplines enchainées
- Préparer vos compétitions
- Viser un objectif précis (chrono ou distance)
- Participer à des compétitions en solo, en équipe ou en groupe
- Voyager en groupe pour des stages de préparation ou des compétitions

Tester vos limites !



Pour toutes demandes
d'information ou pour nous
rejoindre

Contactez-nous par mail :

gost77@outlook.fr



3 sports...

...C'est 3 fois plus
de plaisirs !

GO ST

Goële Outdoor
Sport Team



Nouvelle association sportive
à

Dammartin-en-Goële

Running / Trail / Raid / VTT
Duathlon / Triathlon

Qui sommes-nous ?

Le GOST (Goële Outdoor Sport Team) est une association sportive née en 2018, affiliée à la fédération française de triathlon (FFTRI), et donc axée sur ses 3 disciplines que sont la course, le vélo et la natation.

L'adhésion au GOST s'adresse à toute personne débutante ou confirmée, ayant 16 ans révolus, et souhaitant pratiquer l'une de ces 3 disciplines sportives dans la bonne humeur et la convivialité.

Le GOST s'est entouré d'entraîneurs diplômés et d'athlètes expérimentés, spécialistes de la course à pied et du vélo. Ils encadrent nos activités et élaborent nos programmes adaptés à chaque niveau, que ce soit pour votre loisir ou pour la compétition.

Notre association vous permettra de vous épanouir au travers de nombreuses activités, allant du simple entraînement au stage de préparation physique, et de découvrir la compétition tous niveaux.

Que proposons-nous ?

Le GOST vous proposera dès septembre de nombreuses activités sportives autour principalement de la course à pied (running ou trail) et du VTT, plusieurs fois par semaine mais aussi le week-end, tout au long de l'année, été comme hiver.

Les séances d'entraînement seront déclinées sous plusieurs formes :

- renforcements musculaires
- parcours physico-techniques
- fractionnés
- préparations spécifiques
- sorties route ou nature

Ces entraînements se déroulent en commun ou par groupe de niveau, sur piste, en gymnase, sur route ou en forêt, en fonction de vos objectifs mais toujours dans la bonne humeur et la convivialité.

Deux fois par saison, des tests VMA sont effectués afin d'évaluer votre condition physique actuelle, votre niveau, vos performances et vos possibilités.

Quels sont Nos objectifs ?

Les objectifs du GOST sont avant tout d'offrir à chacun la possibilité d'exercer ses activités dans un environnement propice, au sein d'un groupe cohérent et respectueux, pour l'amour du sport et du grand air.

En temps voulu, vous pourrez participer à des compétitions, en individuel ou en groupe. Voici quelques exemples de courses pendant lesquelles nos athlètes ont partagé des moments forts :

- Marathon de Paris (2016-2017-2018)
- Marathon du Mont-Saint-Michel, Marathon de Vannes (2017)
- Trail des lacs du Jura (2016)
- Marathon du Mont Blanc (2017-2018)
- Volcano Trail en Guadeloupe (2016)
- Trail du Mont d'Or (Jura) (2018)
- Semi-Marathon de Lille (2017)
- Marseille-Cassis (2018)
- EKIDEN de Fontainebleau (2017)
- EKIDEN de Noyon (2016)