

Fiche présentation activité Running **ASCEE 50**

« *Tout seul on va plus vite, ensemble, on va plus loin.* »

Proverbe africain

« *C'est parce qu'ils croyaient que c'était impossible qu'ils l'ont fait !* »

Citation Fabrice Verdier

Responsable/animateur activité
Fabrice Verdier (SADT/AteP)

Objectif au titre de l'année 2024 :

Mise en place d'une **activité « running »** au profit des adhérents de l'**ASCEE 50** afin d'entretenir et/ou améliorer sa condition physique dans une **ambiance avant tout conviviale**.

Une activité organisée en deux temps :

- sorties **running** programmées ;
- participation à des **compétitions locales ou régionales**.



1) Sorties running :

Pour le site de **Saint-Lô**, il est proposé la mise en place d'une sortie « running » durant la pause dite méridienne. Deux sorties par mois sont projetées en ce début d'année.

Différents parcours sont proposés au départ de la DDTM. Les séances en fonction du nombre et du niveau des participants présents peuvent aller de **45 min à 1h15**. L'activité doit être terminée au plus tard à **13h15** afin de laisser le temps nécessaire à la récupération, la prise de douche et une rapide restauration.

Les dates retenues de ces 2 sorties par mois seront communiquées par messagerie. Tous les agents de la dollée, DDTM + DDPP, seront destinataires de l'information. Une campagne d'affiche dans les couloirs sera également mise en œuvre.

Un entraînement le **mercredi soir à 18h30** en compagnie des « sympas de Saint-Lô » est également proposé aux adhérents intéressés. Le départ a toujours lieu devant la mairie et les séances se terminent toujours autour d'un moment de convivialité offert à tous les participants. Les sorties durent entre **1h00 et 1h30** (2 groupes de niveau se forment après 30 min de course groupée).

2) Compétitions :

L'**ASCEE 50** prendra en charge :

- **50 %** des frais d'inscription limité à **100 € par an par participant** ;
- **50 %** des frais de déplacements limitée à **100 € par an par participant** depuis votre lieu d'adhésion (Cherbourg, Saint-Lô Granville ou Avranches) pour les compétitions locales ou régionales ou bretonnes.

Les courses dites « hors stade » et les trails, semi-marathon ou marathon sont éligibles à ces prises en charge telles que proposées.

Un **planning des courses** retenues sera édité en début d'année sur la base du calendrier des compétitions **locales, régionales ou bretonnes**. Les adhérents de l'activité pourront être également consultés afin de définir le planning précité.

Si un **arbitrage doit être réalisé**, il sera mis en œuvre par le responsable de l'activité et le responsable sport de l'**ASCEE 50** ou le permanent .

Le calendrier des courses retenues au titre de l'année 2024 est annexé à cette présente fiche de présentation. Les courses de la fin d'année seront proposées dans un deuxième temps.

Les courses inscrites au planning de l'activité devront de manière préférentielle proposer plusieurs distantes afin de rester accessibles à **tous les adhérents**.

Le covoiturage sera à privilégier. Le **parking de l'office de tourisme de Saint-Lô** restera le point de rencontre préférentiel.

Pour les adhérents ne résidant pas sur Saint-Lô, un **point de rencontre** directement sur le site de l'épreuve sera identifié la semaine précédant l'épreuve. Si **accord des adhérents**, les numéros de portable seront communiqués afin de coordonner les retrouvailles sur site.

L'inscription aux épreuves retenues est à la **charge des adhérents**. Afin de se faire rembourser, ils devront faire parvenir à l'**ASCEE 50** le **justificatif d'inscription**. Le suivi des inscriptions est à la charge de l'**ASCEE 50** .

Si l'information est demandée lors de l'inscription, l'adhérent est invité à mentionner « **ASCEE-50** » comme **nom d'équipe**.

Un **tee-shirt** permettant aux adhérents de porter les **couleurs de l'ASCEE 50** lors des compétitions leur sera fourni (merci de bien vouloir communiquer à l'ASCEE la taille). Moyennant une caution de **15€** qui sera restituée, si l'adhérent participe à, au moins **2 épreuves**.

Au même titre que les autres activités sportives proposées, un bilan annuel sera réalisé et présenté à l'assemblée générale de l'ASCEE.

Une fiche d'inscription à l'**activité « running »** est adressée en début d'année par l'adhérent à l'**ASCEE 50** . Elle est accompagnée de la photocopie d'un certificat médical de « **non contre indication à la pratique de la course à pied en compétition** » (libellé demandé par les organisateurs des compétitions).

👉 Pour tout complément d'information, contactez le responsable/animateur de l'activité

Fabrice Verdier du (SADT/ATeP)

✉ fabrice.verdier@manche.gouv.fr

☎ 02 33 06 38 14

Le responsable
de l'activité Running

Fabrice VERDIER

Le responsable sport
de l'ASCEE-50

Thierry RENAULT

La présidente
de l'ASCEE-50

Chantal BALNY



Activité Running ASCEE 50

CALENDRIER 2024

28 janvier 2024 : Cross du Vallon Sauvage (Cherbourg)

<http://www.normandiecouseapied.com/fiches-course-foules-cross-trail-normandie-2024/manche/cross-du-vallon-sauvage-2024.html>

=

25 février 2024 : Course nature de la baie d'Isigny (Isigny-sur-Mer)

<http://www.normandiecouseapied.com/course-nature-de-la-baie-d-isigny-2024/index.html>

17 mars 2024 : 10 km des écluses (Saint-Lô)

<https://10kmdesecluses-11.websselfsite.net/>

21 avril 2024 : Rock n'trail (Muneville le Bingard)

<https://rockntrail.fr/>

12 mai 2024 : Rotarun, 10 km de Cherbourg (Cherbourg)

<http://www.courir-en-normandie.fr/fiches-course-foules-cross-trail-normandie-2024/manche/rotarun-cherbourg-2024.html>

2 juin 2024 : Courses de la liberté (Caen)

<https://www.marathondelaliberte.fr/le-marathon-de-la-liberte/>

14 juillet 2024 : Trail de la vallée de la Sélune (Les Biards)

<https://www.finishers.com/course/trail-de-la-vallee-de-la-selune-1>

10 août 2024 : Enduro pédestre des sables (Agon-Coutainville)

<https://endurodessables.fr/>