

## Fiche présentation activité « Running » ASCEE 50

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

Responsable/animateur activité : Fabrice Verdier (SADT/ATeP)

### **Objectif :**

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.

### **Entraînement :**

Pour le site de Saint-Lô, mise en place d'une sortie « running » hebdomadaire durant la pause dite méridienne. 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 mn à 1h15. L'activité doit être terminée au plus tard à 13h30 afin de laisser le temps nécessaire à la récupération et la prise de douche.

Un planning mensuel précise le jour de la semaine retenu (à étudier « sacralisation » du même jour).

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 mn de course groupée).

En fonction des disponibilités, il peut être mis en place une sortie le dimanche matin au départ de la plage verte de Saint-Lô. L'horaire est à définir.

### **Compétition :**

L'ASCEE 50 prend en charge de 50 % des frais d'inscription limité à 100€ par an par participant + une prise en charge de 50 % des frais de transports limité à 100€ par an par participant depuis votre lieu d'adhésion (Cherbourg, Saint-Lô Granville ou Avranches) pour les compétitions locales ou régionales ou Bretagnes. Les courses dites « hors stade » et les trails, semi-marathon ou marathon.

Un planning des courses retenues est édité en début d'année sur la base du calendrier des compétitions. Les adhérents sont consultés afin de définir le planning précité.

Si arbitrage à effectuer, il est mis en œuvre par le responsable de l'activité et un représentant de l'ASCEE 50 .

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

Le covoiturage est privilégié. Le parking de l'office de tourisme de Saint-Lô reste 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 est identifié la semaine précédant l'épreuve. Si accord des adhérents, les numéros de portable sont communiqués afin de coordonner les retrouvailles sur site.

Afin de lancer l'activité, il est proposé le planning suivant jusqu'au mois d'août 2024 :

- dimanche 28 janvier 2024 : Cross du Vallon Sauvage (Cherbourg) ;
- dimanche 25 février octobre 2024 : Course nature de la baie d'Isigny-sur-mer (Isigny-sur-mer) ;
- dimanche 17 mars 2024 : 10 km des écluses (Saint-Lô) ;
- dimanche 2 avril 2024 : Rock n'trail (Muneville le Bingard) ;
- dimanche 12 mai 2024 : Totarun, 10 km de Cherbourg (Cherbourg) ;
- dimanche 2 juin 2024 : Course de la liberté (Caen) ;
- dimanche 14 juillet 2024 : Trail de la vallée de la Sélune (Les Biards) ;
- samedi 10 août 2024 : Enduro pédestre des sables (Agon-Coutainville).

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

Si information 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 lors sera fourni.

Un bilan annuel est produit 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'ASCEE50. 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).

Le responsable de l'activité Running

Le responsable des sports

La présidente de l'ASCEE

Signé

Signé

Signé

Fabrice VERDIER

Thierry RENAULT

Chantal BALNY