

# RUNNING PASSION

Saison 2019 Septembre

Numéro 16

## Réunion Bureau

La réunion de bureau a eu lieu le 27 Août 2019. Vous trouverez le compte-rendu dans l'espace « membres » du site. La prochaine réunion est programmée pour le 9 octobre 2019.

## Entraînement

Les séances collectives sont :

Jeudi : 18 h 00 au plan d'eau

Samedi : 9 h 00 au stade

Dimanche : 9 h 00 au plan d'eau, 9 h 30 le  
1<sup>er</sup> dimanche du mois.

Possibilité pour les membres de l'association de s'entraîner le mardi sur la piste d'Alfred Depège.

**Test VMA** : Comme chaque année à pareil époque, Christian vous propose de passer un test VMA **samedi 26 octobre**. Ce test vous permettra de connaître votre propre niveau et de pouvoir adapter les allures correspondantes pour le travail VMA que l'on effectuera pendant la période hivernale. En fin d'année, un second test vous sera proposé afin de mesurer votre progression et de préparer plus finement les courses du printemps. Si vous ne l'avez pas encore fait, prévenez-moi afin de préparer au mieux cette séance.

## Courses

### Les Foulées de Bourges.

Cette année les foulées de Bourges auront lieu le 20 Octobre. L'association vous propose une inscription groupée. Nous aimerions qu'un maximum de coureuses et coureurs y participent afin de montrer nos couleurs dans notre ville.

Il existe trois formats de course :

## Dates importantes

•••

AG le week-end du  
30 nov/ 1<sup>er</sup> Déc.

5 km à 9 h 15'	9 € + 1€= 10€
10 km à 10 h 45'	12 € + 1€= 13€
21.1 km à 9 h 00'	12 € + 1€= 13€

Envoyez-moi vos souhaits, je procéderais aux inscriptions vers le 10 octobre.

## Divers

### Certificat Médical.

Un certain nombre d'adhérents n'ont plus, ou n'auront plus leur certificat à jour pour les courses de la rentrée. N'oubliez pas de me le faire parvenir rapidement.

### Sortie 2020

Vous avez reçu un message de Christian vous demandant d'exprimer vos souhaits de courses festives incluant divers formats en longueur ainsi qu'une rando pour les accompagnateurs qui ne désirent pas courir. N'oubliez pas de communiquer vos trouvailles !

### Changement des catégories FFA (attention au coup de vieux)

Les catégories d'âge FFA évoluent à compter du 1er novembre 2019 pour les catégories Master : passage en Master 1 à partir de 35 ans (au lieu de 40 ans actuellement), et catégories tranchées par âge de 5 ans. Il s'agit là d'un alignement sur la réglementation internationale. (<https://www.u-run.fr/87494-ffa-infos-pour-la-rentree-attention-au-coup-de-vieux>)

CATÉGORIES	AGES	ANNÉES	SIGLES FFA
Junior	18 et 19 ans	2001 – 2000	JU
Espoir	20 à 22 ans	1998 – 2000	ES
Senior	23 à 34 ans	1980 à 1997	SE
Master 1	35 à 39 ans	1981 – 1985	M1
Master 2	40 à 44 ans	1976 – 1980	M2
Master 3	45 à 49 ans	1971 – 1975	M3
Master 4	50 à 54 ans	1966 – 1970	M4
Master 5	55 à 59 ans	1961 – 1965	M5
Master 6	60 à 64 ans	1956 – 1960	M6
Master 7	65 à 69 ans	1951 – 1955	M7
Master 8	70 à 74 ans	1946 – 1950	M8
Master 9	75 à 79 ans	1941 – 1945	M9
Master 10	80 à 84 ans	1936 – 1940	M10
Master 11	85 à 89 ans	1931 – 1935	M11

## Les courses des prochains mois dans le Cher



14 septembre : Trail de Quincy

28 septembre : Trail nocturne des Avaraises

6 octobre : Natrail à St Germain du Puy

20 Octobre : Les Foulées de Bourges

31 octobre : Corrida d'Halloween à Dun sur Auron