

RUNNING PASSION

Septembre

Numéro 6

La news letter est de retour après la trêve estivale. Je vous demande de bien la lire jusqu'au bout car il y a beaucoup d'informations.

Ekkiden de Châteauroux

Comme nous vous l'avions annoncé lors de notre précédente news lettre, l'association participera à l'ekkidén de Châteauroux le **dimanche 12 novembre** avec un départ de course à 9h30. Le bureau **souhaite une très grande participation** de toutes les coureuses et coureurs car l'esprit d'Equipe et le plaisir de courir ensemble sont réunis. Mais pas seulement! c'est aussi une manifestation festive (400 équipes sont prévues) et très proche chez nous.

Je vous rappelle la définition de L'Ekkiden. C'est une course en équipe. Chacune d'elle est composée de 6 personnes qui se relaient pour parcourir un marathon. Ces 42,195 km se décomposent de la façon suivante : le premier relayeur parcourt 5 km, le deuxième 10 km, le troisième 5 Km, le quatrième 10 km, le cinquième 5Km et le dernier relayeur fait un 7,195 km.

Nous sommes potentiellement aptes à présenter 5 équipes : 2 Féminines et 3 masculines, voire une mixte. Ce serait envisageable, car nous sommes 13 femmes et 21 hommes à galoper.

L'engagement est de 84€ par équipe soit 14€ par personne. Il comprend la course et la paëlla party d'après course.

Le programme de la journée :

- La journée se déroule au parc des expositions de Châteauroux
- Départ commun de Bourges à 07h30
- Retrait des dossards entre 08h30 et 09h00
- Départ de la course 09h30
- Paëlla partie 13h30 (compris dans l'engagement)
- Remise des récompenses à 14h00

Pour les accompagnants j'attend une confirmation de l'organisation. Du coup le repas d'après course n'est pas encore complètement organisé.

Merci de bien vouloir me confirmer votre présence ou non, avec ou sans accompagnant **avant le 15 septembre 2017**.

Entraînement d'automne

Pour tous ceux qui veulent faire un cycle de reprise de vitesse avant de préparer la nouvelle saison, nous vous proposons le programme suivant:

- samedi 30 septembre à 9h00 au stade Depège (Séraucourt, pour les anciens...), test de VMA
- sem 40 à 52 (soit 3 mois) : entraînement basé sur l'amélioration de vitesse, de la puissance et force musculaire (côtes)
- sem 1 à 7 (2018) : préparation Foécy et lancement saison.

Réserver votre date de test : 30 septembre (une seule séance aura lieu, car derrière, plan à élaborer)

Merci d'annoncer votre participation auprès de Fred et Christian par mail **avant le 15 septembre**.

Les courses des prochains mois

. . .

Semi Gien/Briare/Gien
(03/09)

La ronde des Marais (10/09)

Les Foulées de Bourges
(15/10)

Ekkiden de Chateauroux
(12/11)

Tour du Lac (19/11)

Atelier Lahoucine

L'atelier « Educatif » mis en place par Lahoucine arrive à son terme pour la saison 2016/2017, avec un retour très positif des participants et de Lahoucine.

Pour la saison 2017/2018, Lahoucine propose, pour ceux qui le désirent, deux possibilités.

- Pour ceux qui ont participé au premier « atelier », il y aura une suite. Le premier « atelier » vous a globalement appris : « la Foulée ». Pour l'année 2017/2018, la suite sera : « apprendre à se gérer ». C'est à dire définir sur une saison ses objectifs et mettre en amont la préparation adéquate, en fonction de son propre niveau.
Suite à cette seconde session, chacun des participants aura une vision globale de la course à pied.
- Pour tous ceux qui veulent apprendre le mécanisme de « la Foulée » pour la pratique de la course à pied, un nouvel atelier sera mis en place à la rentrée.
Si cela vous tente, cet atelier est fait pour vous.

Que cela soit pour l'un ou l'autre des ateliers, le Bureau essaie de mettre en place, fonction des possibilités qui lui sont proposées, des créneaux ateliers.....Cela implique deux obligations : d'une part, la présence d'un « encadrant », et d'autre part, votre présence. Dans un premier temps, nous lançons une consultation pour savoir celles et ceux qui seraient intéressés. Ensuite, Lahoucine lancera le premier cours et sera déterminé le créneau en fonction de vos possibilités. Donc cette pré-inscription nous permet de voir les effectifs possibles des deux ateliers, mais ne vous engage pas sur votre présence. Celle-ci sera vraie après le premier cours.

Les courses des prochains mois

. . .

Semi Gien/Briare/Gien
(03/09)

La ronde des Marais (10/09)

Les Foulées de Bourges
(15/10)

Ekkiden de Chateauroux
(12/11)

Tour du Lac (19/11)