

# Livret d'accueil REVE 27

Club PLAISIR de course à pied  
(Loisir ou compétition, jeune ou moins jeune)

Le club fonctionne uniquement grâce au **bénévolat** :

bureau, entraîneurs et bénévoles occasionnels.

Chacun des adhérents du club est un bénévole occasionnel ou plus, s'il le souhaite,  
Et ainsi participe au bon fonctionnement de l'association.

## INSCRIPTIONS :

Possibilité d'une période d'essai de 2 semaines pour les nouveaux arrivants.  
Pour tous les âges et tous les niveaux (à partir de Benjamin né avant 2012).

## COTISATIONS :

2023/2024 Types de Licence	Part FFA + Ligue + Comité Départemental (+1€ assurance)	Partie club <u>REVE27</u>	Coût total
Athlé Compétition	79,00 €	42,00 €	<b>121,00 €</b>
Athlé Running / Marche Nordique	59,00 €	22,00 €	<b>81,00 €</b>
Jeunes Compétition	79,00 €	22,00 €	<b>101,00 €</b>

Documents d'inscription (et licences) : Odile [odile.vautier@free.fr](mailto:odile.vautier@free.fr) ou Thierry [tguichard27@hotmail.com](mailto:tguichard27@hotmail.com)

## ENTRAÎNEMENTS :

5 entraînements par semaine de 18h45 à 20h15 les Lundis, Mardis, Jeudis et les Samedis et Dimanches matins.

Interruption des entraînements entre Noël et 1er Janvier, entre le 14 juillet et le 15 août et les jours fériés. Les rendez-vous sont au Stade de Pacy/Ménilles.

Le **LUNDI** : Des sorties TRAIL sont proposées par Hervé Hénin (en cas d'absence Bastien Ferrari ou Jocelyn Robillard).

Le **MARDI** et le **JEUDI** :

Des séances de FRACTIONNÉ avec Thierry Guichard ou des sorties footing, PPG, abdos, gainage avec Bernard Legouais, Gilles Reitin.

Des séances de MARCHE NORDIQUE avec Christine Lhermeroult et Bernard Pinturault sont proposées autour du stade (environ 5-6 kms) avec renforcement musculaire, gainage. Des séances de Nordic Fit pourront être proposées également.

Le **SAMEDI**: Les entraînements seront proposés au DOJO près du stade de Pacy-Ménilles : au menu, coordination, équilibre, proprioception, renforcement musculaire, abdo-gainage.

Le **DIMANCHE** : Les entraînements seront proposés à différents endroits autour de Pacy, généralement sur une boucle de 5 à 7km (cette boucle sera fléchée) à faire une à trois fois selon votre envie.

## **LES ENCADRANTS / ENTRAINEURS**

TRAIL : Hervé Hénin, Bastien Ferrari ou Jocelyn Robillard

FRACTIONNÉ / tests VMA / plan d'entraînement : Thierry Guichard

Sorties FOOTING, PPG, abdos, gainage : Bernard Legouais, Gilles Reitin

MARCHE NORDIQUE : Christine Lhermeroult , Bernard Pinturault

## **CONDITIONS et INFRASTRUCTURES :**

Le stade bénéficie d'un éclairage l'hiver. Le club organise 1 à 2 tests VMA par an (Vitesse Maximale Aérobie) et peut prêter des chronomètres pour le fractionné.

Le club prête des paires de pointes pour 5€ / saison (Thierry Guichard)

Quelques entrainements originaux sont organisés (course d'orientation, sortie déguisées...).

## **SÉCURITÉ :**

Les mineurs non accompagnés d'un parent ou d'un adulte, resteront dans l'enceinte du stade pendant les horaires d'entrainement.

A l'extérieur du stade, les coureurs devront respecter le code de la route, porter une frontale et un gilet fluo/réfléchissant dès que la luminosité descend et en groupe, ils devront courir à droite de la chaussée.

Un défibrillateur est présent au gymnase, nous demandons aux titulaires d'un diplôme de secourisme valide de se faire connaître auprès de [reve27.pacy.menilles@gmail.com](mailto:reve27.pacy.menilles@gmail.com)

Une liste réactualisée est affichée sur notre tableau d'information.

## **COMPÉTITIONS :**

Une liste de compétitions sélectionnées par les entraîneurs et validées par le bureau, est proposée chaque saison (Course sur route de 5 à 100km, Trail, Cross, Marche Nordique, Piste pour les jeunes).

Le club prend en charge les frais d'inscriptions des licenciés COMPÉTITION pour ces courses.

Les licenciés LOISIR régleront tous leurs frais d'inscription (dans certains cas, possibilité d'inscription sur la feuille du club avec OBLIGATOIREMENT en même temps son paiement) ou directement par leurs propres moyens.

## **OBLIGATION des LICENCIÉS :**

- ✚ Lorsqu'il réalise une compétition, le licencié doit informer Jean-Claude Denis ([jean-claude.denis27@orange.fr](mailto:jean-claude.denis27@orange.fr)) pour permettre au club de percevoir les subventions par rapport au déplacement
- ✚ Le port du maillot club est obligatoire sur les épreuves officielles FFA (licence compétition) et vivement recommandé pour toutes les autres. Pour avoir un maillot club voir avec Thierry Guichard.
- ✚ Pour tous les licenciés, nous demandons de mettre en avant le logo du club notamment sur les podiums (maillots, survêtements, etc.).
- ✚ Partager son retour d'expérience avec le gérant du blog (Yves Weingertner : [yves.we@outlook.fr](mailto:yves.we@outlook.fr))

## VIE du CLUB :

- ✦ Le club organise avec la mairie de Pacy sur Eure, le DUO de REVE (1<sup>ier</sup> dimanche du mois d'octobre).
- ✦ En début d'année scolaire, le club organise son Assemblée Générale avec une mise à l'honneur de certains athlètes du club.
- ✦ Chaque année, un repas et une soirée dansante est proposée.
- ✦ Des stages de cohésion sont organisés (Course/Running et Marche Nordique)
- ✦ En fin d'année et suivant le calendrier, une Sortie Club est organisée avec des courses pour tous les participants.
- ✦ Des séances originales sont proposées au long de l'année (Jeu de l'Oie, nettoyage de Printemps, Halloween..0).
- ✦ Des pots sont organisés par le club, pour fêter les différentes occasions (Fin d'année, Galette des rois, Pâques, etc.)
- ✦ Un calendrier des Pots d'Anniversaire est à disposition et nos licenciés peuvent les fêter avec les autres athlètes, régulièrement.