

## Notre club et ses objectifs

Association de loi 1901 créée en février 2001 et qui est affiliée à la Fédération Française d'Athlétisme (FFA).

149 adhérents licenciés en 2022-2023.

L'esprit du club est animé par quelques valeurs fortes : la **PASSION** de la Course à Pied et de la Marche Nordique bien sûr mais aussi et surtout la **CONVIVIALITE**.



L'association a pour mission de développer la pratique loisir de la course à pied, mais aussi d'amener les coureurs qui le souhaitent à se préparer en vue de participer à des épreuves sportives locales, régionales, ...

Chacun doit pouvoir trouver dans l'association ce qui lui convient : se maintenir en forme, se faire plaisir en groupe, se découvrir soi-même, progresser, se fixer des objectifs personnels, obtenir des conseils et ceci dans un esprit de partage et de convivialité.

Le but est que les adhérents se retrouvent avec plaisir pour partager le goût de l'effort ensemble, de courir en groupe dans la bonne humeur.

## Les bienfaits de la course à pied

### Renforcement physique

La course à pied vous aide à vous renforcer physiquement. Renforcer le bas de son corps, ses muscles, ses tendons et ses ligaments réduira considérablement les effets de la fatigue et du vieillissement de votre corps et vous aidera à prévenir de futures blessures musculaires et osseuses.

### Perte de poids

Gagner du muscle entraîne une perte de poids puisé dans le capital grasseux. Courir contribue également au resserrement de la peau à mesure de la perte de poids.

### Augmentation de la densité osseuse

La course à pied améliore votre densité minérale osseuse. Lorsqu'un os est sollicité lors des impacts du pied sur le sol, le corps reconnaît cette sollicitation. En raison de la contrainte qui a été appliquée, le corps génère des matériaux essentiels au renforcement des os dans les zones sollicitées. Ainsi, vos os sont plus forts et plus denses.

### Courir muscle le cœur

Courir a pour effet de muscler son cœur et contribue à réduire le risque d'attaque cardiaque. Un cœur en bonne santé peut augmenter la durée et la qualité de la vie.

### Santé mentale plus saine

Les substances chimiques libérées quand on court peuvent réellement aider à surmonter les symptômes de la dépression, de l'anxiété et du trouble bipolaire.

### Prévention de l'hypertension artérielle

Lorsque vous courez, vos artères se dilatent et se contractent plus que d'habitude. Les artères gardent ainsi leur élasticité et votre pression artérielle reste saine. Cela réduit ainsi le risque de crise cardiaque et d'AVC.

### Sommeil plus réparateur

### Davantage d'hormones du bonheur...



**Lundi** 19h00 – 20h00  
VMA au Stade Babin de La Norville

**Jeudi** 19h00 – 20h00  
VMA au Stade Babin de La Norville  
Où

VMA ou côtes à Port-Sud (Parking derrière le supermarché Auchan)

**Vendredi** 18h30 – 20h00  
Séance de PPG au Gymnase de Breuillet

**Samedi & Dimanche**  
Sorties groupe Départ 9h00 du Parking du gymnase de Breuillet

## Les entraîneurs

Les séances de course à pied sont dirigées, selon dispo, par :  
Arnaud, Dominique, Fred, Jean-Paul, Laurent, Lucile et Stéphane.  
Les séances de PPG sont menées par Bruno ou Vincent.

### Reprise des séances

Lundi 11 septembre 2023 pour la course  
Vendredi 15 septembre 2023 pour la PPG

## Précautions à prendre avant de courir

Premier impératif avant de **se (re)mettre à la course à pied** : consulter un médecin du sport ou un cardiologue pour s'assurer qu'il n'existe pas de contre-indications à la **pratique de la course à pied**.

Les **principales contre-indications** spécifiques à la course à pied sont :

- le surpoids qui peut engendrer des douleurs aux genoux et au dos,
- les problèmes articulaires,
- les troubles cardiaques sévères.

### Choisir les bonnes chaussures

Faire ensuite l'acquisition d'une **paire de chaussures adaptées à la course à pied**, dotées d'une semelle amortissante et d'une demi-pointure au-dessus de votre pointure habituelle.



## Le matériel

- Une tenue de sport adaptée à la saison et à la météo
- Un gilet jaune réfléchissant (obligatoire) pour les séances hivernales des jeudis



**Vous  
Souhaitez  
nous  
joindre**

**Consultez notre site**

[www.lesfouleesbreuiltoises.fr](http://www.lesfouleesbreuiltoises.fr)

**Envoyez-nous un email**

[lesfouleesbreuiltoises@gmail.com](mailto:lesfouleesbreuiltoises@gmail.com)



**Appelez-nous**



Arnaud : 07 83 91 72 20

Nadine : 06 79 13 85 02

**Prochaine Assemblée Générale**



Vendredi 29 septembre 2023

20h30

Salle Athéna

(Moulin des muses)



**En  
compétition**



**Sur le stade**



**En sortie  
nature**



**Section  
Course à Pied**