Notre club

Est une association de loi 1901 créé en février 2001 et qui est affilié à la Fédération Française d'Athlétisme (FFA).
168 adhérents licenciés en 2021-2022.
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**.



Nos objectifs pour la section course à pied

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 graisseux. 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
Stade Babin de La Norville
VMA animée par Stéphane

Jeudi
19h00 – 20h00
Port-Sud (Parking derrière les commerces)
VMA ou côtes animé par Arnaud ou Stéphane

Vendredi
18h30 – 20h00
Gymnase de Breuillet
Séance PPG animée par Bruno

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

Les entraîneurs



Stéphane Soualmia



Arnaud Dupas
Entraîneur FFA

Bruno Rouge
Préparateur physique

Reprise des séances
Lundi 05 septembre pour la course
Vendredi 09 septembre 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.lesfouleesbreuilletoises.fr



Envoyez-nous un email

lesfouleesbreuilletoises@gmail.com

Appelez-nous



Stéphane : 06 33 96 31 75
Nadine : 06 79 13 85 02

Prochaine Assemblée Générale



Vendredi 23 septembre 22
20h30
Salle Athéna
(Moulin des muses)

LES FOULEES BREUILLETOISES



En compétition

Sur le stade





En sortie nature

Section Course à Pied