



UNION ATHLETIQUE DE CHATEAUBOURG



Saison 2022-2023

Vocation de l'association

Née de la fusion de "Courir à Châteaubourg" et de "l'école de l'Athlétisme", l'Union Athlétique Châteaubourg est une association sportive de loi 1901 qui rassemble les sections suivantes :

- ✓ **Athlétisme** l'école d'athlétisme des jeunes de 8 ans et plus.
- ✓ **Course/footing** hors stade qui a pour but l'entraînement en courses hors stade dans un cadre loisir.
- ✓ **Marche nordique** qui a pour but la pratique de ce sport dans un cadre loisir.
- ✓ **Foulées Castelbourgeoises** dont l'objectif est l'organisation d'une journée de courses à pied à

Athlétisme

En quelques années notre club de l'Union Athlétique CHATEAUBOURG est passé d'une centaine de licenciés à plus de deux cents aujourd'hui, portés par la création de l'entité « Marche nordique » et ces nouveaux adhérents à qui nous souhaitons la bienvenue.

Quelle satisfaction et fierté pour nous tous de voir nos coureurs à l'entraînement et lors des courses partager cet esprit de convivialité et de solidarité qui sont des valeurs essentielles de notre association.

Que dire de nos bénévoles, sans qui rien ne serait possible, si ce n'est un très grand MERCI et BRAVO !!

Jacques Durand (président de l'UAC)

Course hors stade

L'Union Athlétique Châteaubourg vous propose de vous rassembler 3 fois par semaine pour vous permettre de développer votre passion pour la course à pied hors stade. Cette activité, répartie par niveau, permet à chacun de progresser à son désir et rythme.

Certains courent par simple passion tandis que d'autres s'attaquent à d'importants challenges sportifs : 10 kms, semi-marathon, marathon, course nature, trail voir des ultra-trail.

Marche Nordique

Marche accélérée avec des bâtons spécifiques.

Le principe est d'accentuer le mouvement naturel des bras avec les bâtons afin de profiter de la poussée exercée pour allonger sa foulée.

C'est un sport d'endurance efficace pour le bien-être physique et mental, avec des aspects de relations sociales et de découverte.

Yoga

1 heure de yoga dynamique, privilégiant les postures adaptées aux coureurs et aux marcheurs.

Un bon complément aux séances de course et de marche.