



## 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.
- ✓ **Yoga** permettant un moment relaxant axé sur la pratique de la marche et de la course

### Athlétisme

En quelques années notre club de l'Union Athlétique CHATEAUBOURG est passé d'une centaine de licenciés à plus de deux cents cinquante aujourd'hui.

Quelle satisfaction et fierté pour nous tous de voir nos coureurs et marcheurs nordiques 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)

### Yoga

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

Un bon complément aux séances de course et de marche.

### Course hors stade

L'Union Athlétique Châteaubourg vous propose de vous rassembler 4 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.



# Entraînements

## Entraînement Athlétisme

Eveil athlétisme, poussin, benjamin et cadet :

Samedi au Complexe du sillon de 9h15 à 11h

Entraîneur : Jacques Durand

Juniors et espoirs :

Entraînement avec la Team Saumon sur Rennes et sur Châteaubourg

Entraîneur : Vincent Coopman

## Entraînement Course hors stade

Mardi : 18h40 à 20h

Jeudi : 18h40 à 20h

Samedi : 9h30 à 11h (trail ou posture)

Dimanche : 9h30 à 11h (sortie longue)

Les entraînements se font généralement au Stade du sillon sauf information contraire sur le site internet ou sur l'application smartphone Epeak.

Entraîneurs : Ronan Urien (06.14.99.58.02) et Didier Laclais

## Marche Nordique

Loisir :

Lundi 14h à 16h30 Stade du Sillon

Lundi 18h45 à 20h30 Stade du Sillon

Jeudi 14h à 16h30 Stade du Sillon

Dimanche 9h30 à 11h30 Stade du Sillon

Préparation marche chronométrée :

Jeudi 18h55 à 20h Stade Théo Bottier ou Stade du Prieuré

Dimanche 8h30 à 12h Stade du Sillon

## Yoga

Mercredi 18h45 à 19h45 Salle des sports Saint Jean sur vilaine



# Fonctionnement club

## Inscription 2024 - 2025

Pour toute inscription, vous pouvez retrouver le fichier d'inscription [ici](#).

Pour valider le questionnaire, vous le trouverez sur votre espace licencié de la [FFA](#).

Une fois les formalités terminées, vous pouvez déposer votre fiche d'inscription ainsi que le chèque de règlement dans la boîte aux lettres au local de l'[UAC](#).

En cas de question, vous pouvez contacter Yoann Royer au 06.11.31.40.13

## Course

Le club organise la course du TUC (Trail Urbain de Châteaubourg) début septembre.

Il y a une course par an aux alentours de Châteaubourg qui est totalement prise en charge par le club pour tous les adhérents.

2 à 3 course(s) par an sont effectuées en déplacement club.

## ÉQUIPEMENT POUR COURIR

### Pendant la période hivernale :

Il est préférable de mettre un collant long, un bonnet ou un bandeau cache oreilles, des gants, 2 couches de vêtements :

- Une 1ère couche respirante directement sur la peau pour évacuer la transpiration et garder son corps sec avec un Tshirt et/ou une seconde peau.
- Une 2ème couche protectrice pour se protéger du vent et de la pluie / neige : cette couche consiste en une veste ZIP chaude et imperméable.

De plus, il est demandé d'avoir sur soi une lampe frontale et un matériel réfléchissant (gilet jaune, habit réfléchissant...) pour la sécurité de chacun.

### Pendant la période estivale :

Un short, un maillot technique et une paire de chaussures suffisent. Une paire pour les parcours boueux, de type chaussure trail, est utile lors des sorties en forêt.



# Bureau de l'Union Athlétique Chateaubourg

✓ **Président** : Jacques DURAND

✓ **Vice-présidents**

- **Ecole d'athlétisme** : Jacques DURAND
- **Marche nordique** : Denis GUILLET
- **Course hors stade** : Yoann ROYER

✓ **Secrétaire générale** : Hélène COOPMAN

✓ **Trésorier** : Claude HOYAUX (+ un adjoint : Patrick LECLERC)

✓ **Membres supplémentaires du bureau** : Alexandre PORET, André AUBERT, Cécile BLANCHET, Jean-Louis MENAGER, Manuella SAVATTE, Patrick CHOTARD, Ronan URIEN et Vincent COOPMAN

# Epeak

Le club fonctionne avec l'application Epeak pour les entraînements ainsi que les courses ou tout autre événement autour du club.

L'application permet aux adhérents du club

- De pouvoir consulter les lieux de départ et le contenu des séances
- D'avoir la liste des participants aux différents entraînements
- De visualiser la liste des participations aux marches et aux courses
- D'organiser la vie du club : communiquer vers des événements (moment festifs, assemblée générale, déplacements courses, résultats internes)

<https://www.epeak.co/fr>

